

■ Da conoscenti ad amici: come si sviluppa un rapporto

Se un gruppo di sconosciuti ha una conversazione di alcuni minuti, che tipo di sensazioni pensate che proveranno l'uno per l'altro? Ovviamente, quasi tutti troveranno alcuni individui particolarmente attraenti o simpatici. Alcune persone avranno anche delle preferenze o delle avversioni del tutto personali: Paola è attratta dalle persone con i capelli rossi e Gianni trova discutibile il senso dell'umorismo di Giacomo. Sulla base di una conoscenza così breve, tuttavia, i fattori che rendono Giacomo sgradevole a Gianni avranno poco a che fare con quello che Giacomo prova per Gianni.

Se le stesse persone interagissero per settimane, mesi o anni, gli schemi della reciproca attrazione sarebbero molto diversi (Kenny, 1994). Probabilmente le persone particolarmente attraenti e cordiali continuerebbero a essere assai popolari, tuttavia le preferenze finirebbero per riflettere soprattutto la specifica storia delle interazioni tra determinate coppie di individui. Anche se Gianni non è particolarmente simpatico agli altri, a Paola piacerà perché condivide la sua passione per la narrativa di fantascienza. Inoltre, con ogni probabilità, i sentimenti delle persone saranno reciproci. Se a Paola piace Gianni, anche a Gianni piacerà Paola. Schemi come questo dimostrano l'esistenza dei *rapporti*. A mano a mano che i rapporti si sviluppano, le caratteristiche puramente individuali che sono i motori principali dell'attrazione tra sconosciuti diventano molto meno importanti.

Che cosa trasforma dei conoscenti in amici? La risposta chiama in causa entrambe le motivazioni chiave di cui si è già discusso: il bisogno di padroneggiare l'ambiente sociale e il bisogno di sentirsi in contatto e in relazione con gli altri (Baumeister e Leary, 1995; Cantor e Malley, 1991). L'amicizia si sviluppa attraverso interazioni che soddisfano questi due bisogni. I partner si scambiano ricompense, si aiutano reciprocamente a trovare soddisfazioni personali e si scambiano confidenze, arrivando così a conoscersi in maniera sempre più profonda.

Gli scambi di ricompense: che cosa c'è per me?

Quando un rapporto inizia a svilupparsi, i partner si scambiano ricompense. A mano a mano che il rapporto si approfondisce, essi passano a offrire ricompense per beneficiare il partner e per mostrare la loro sollecitudine.

Affinché i rapporti volontari come l'amicizia o l'amore si sviluppino e si approfondiscano, *ciascun* partner deve riceverne benefici e ricompense. Forse avete conosciuto qualcuno che vi chiedeva continuamente delle piccole somme in prestito senza restituirvele mai, oppure qualcuno che vi voleva sempre raccontare i suoi guai senza mai chiedervi come vi fosse andata la giornata. Se vi è capitato di avere rapporti del genere, è probabile che appena possibile abbiate cercato di defilarvi, a meno che quei rapporti non vi garantissero altri tipi di ricompense: forse l'amico cronicamente a corto di contante era un affascinante affabulatore, ed era sempre divertente averlo dattorno. Come illustrano questi esempi, le ricompense che ogni partner ottiene dall'interazione sono cruciali nel determinare il corso del rapporto (Rusbult e van Lange, 1996). Le persone che non si conoscono intimamente possono condividere attività che ricompensano direttamente entrambi i partner. Due conoscenti, per esempio, possono giocare spesso a tennis perché entrambi sono patiti di questo sport. Oppure due persone possono scambiarsi direttamente dei benefici. Per esempio, uno studente può cucinare una cena squisita per ricambiare l'aiuto prestatogli da un compagno di corso nel completare un difficile compito di calcolo. I rapporti ca-

suali che funzionano in questo modo vengono denominati **rapporti di scambio**, in quanto le persone offrono benefici ai loro partner al fine di riceverne benefici in cambio (M.S. Clark e Mills, 1979).

Per contro, gli amici intimi o coloro che hanno un **rapporto di comunanza** sono direttamente preoccupati l'uno del benessere dell'altro e si prodigano come meglio possono per dimostrare il loro affetto anziché per ricevere benefici in cambio. Il passaggio da un orientamento di scambio a uno di comunanza contrassegna un importante punto di transizione nello sviluppo di un rapporto. Spesso un rapporto arriva a questo punto di transizione quando una persona agisce secondo le modalità tipiche di un rapporto di comunanza, segnalando così il suo desiderio di muoversi in quella direzione. Pertanto, se considerate un conoscente come un amico potenziale, potreste segnalare il vostro desiderio di un rapporto più stretto offrendo un favore o pagando il conto di una cena al ristorante (Lydon, Jamieson e Holmes, 1997). Di fatto, si può agire in questo modo anche con uno sconosciuto, se si è attratti da questa persona e si desidera instaurare un rapporto (M.S. Clark e Mills, 1979). Tuttavia, gesti di questo tipo spesso lasciano incerto chi ne è oggetto riguardo ai desideri e alle intenzioni di chi li compie. Il favore offerto è un invito genuino a un rapporto più stretto o è qualcosa d'altro, magari un tentativo di manipolazione? Incertezza e ansia possono intorbidire ciò che entrambi i partner provano rispetto alla transizione (Lydon e altri, 1997). Se tutto va bene, il partner legge correttamente il reale significato del gesto e il rapporto può progredire ulteriormente verso l'intimità e l'affetto. Per contro, se il partner rifiuta di accettare il favore o insiste a restituirlo alla prima occasione, questo fa chiaramente intendere che un rapporto più stretto non è desiderato. In entrambi i casi, nel contesto della transizione da conoscente ad amico intimo le azioni assumono dei significati speciali: esse segnalano se, nei confronti del rapporto, ciascuno dei partner abbia fatto proprio un approccio di scambio o uno di comunanza.

La confidenza

Lo sviluppo del rapporto comprende anche scambi di confidenze grazie ai quali i partner arrivano a conoscersi meglio. Le confidenze accrescono la simpatia reciproca e offrono opportunità di dimostrare all'altro che lo si comprende e lo si appoggia.

«Odio questo clima freddo». «È incredibile quanto abbia speso dal droghiere». Con i conoscenti di solito scambiamo frasi relativamente impersonali come queste. Invece, «Mio padre era alcolizzato e mi picchiava», oppure «Dubito di essere abbastanza in gamba per riuscire a farcela nella scuola di specializzazione post-laurea» sono il tipo di confidenze che di solito facciamo solo ad amici intimi e fidati. Le confidenze comprendono eventi della propria vita nonché pensieri, sentimenti ed emozioni (Morton, 1978). Sia la profondità delle rivelazioni (il livello di intimità dell'informazione) sia la loro ampiezza (la gamma degli argomenti trattati) aumentano a mano a mano che un rapporto evolve (Altman e Taylor, 1973; Z. Rubin, Hill, Peplau e Dunkel-Schetter, 1980).

GLI EFFETTI DELLE CONFIDENZE Se rivelate qualcosa di voi stessi piacerete di più sia agli sconosciuti sia agli amici (Collins e Miller, 1994). Questo fatto spiega probabilmente perché i venditori raccontino spesso ai loro clienti storielle graziose sui propri bambini o animali domestici. Spiega anche perché le persone che esprimono prontamente i loro sentimenti attraverso segnali non verbali piacciono di più rispetto agli individui meno espressivi (Friedman, Riggio e Casella, 1988). Le confidenze, però, talvolta possono spingersi troppo in là: coloro che confidano più di quanto sia appropriato, dato il livello di intimità del rapporto, mettono gli altri a disagio (Wortman, Adesman, Herman e Greenberg, 1976). Proprio come quando un conoscente si offre di farci un favore, la ragione della confidenza è incerta: esprime il desiderio di approfondire il rapporto?

Quando viene fatta una confidenza, la norma della reciprocità prescrive che si risponda a tono. Per esempio, quando qualcuno vi descrive tristi esperienze personali, potreste narrare eventi simili tratti dalla vostra vita. Così, le confi-

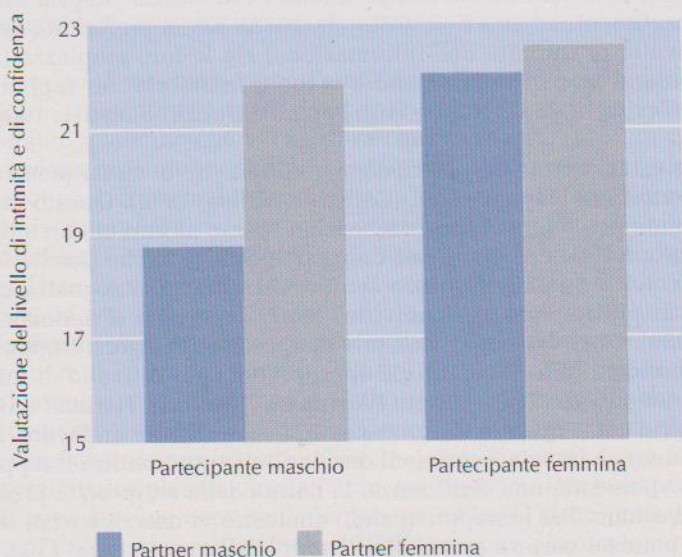
denze, come le ricompense, vengono scambiate sovente in un rapporto (R.L. Archer, 1980). Questo è particolarmente vero nei primi stadi di una conoscenza, come ha dimostrato un esperimento. Quando ai partecipanti veniva chiesto di rispondere con un breve scritto al biglietto di uno sconosciuto, l'argomento prescelto tendeva a conformarsi al livello di intimità del biglietto (Derlega, Wilson e Chaiken, 1976).

Tuttavia, non sempre le persone rispondono alle confidenze con altrettante confidenze; né noi desideriamo che lo facciano. Anzi, quando parliamo delle nostre esperienze negative, dei nostri limiti o delle nostre ansie, di solito ci aspettiamo di ricevere in cambio comprensione, sostegno e accettazione (Reis e Patrick, 1996). Il più delle volte i buoni amici reagiscono proprio in questo modo, dicendoci, per esempio: «Deve essere stato terribile». Un ascoltatore che reagisce con affettuosa partecipazione a una confidenza intima piace di più di uno che si limita a ricambiare a sua volta con una confidenza (Berg e Archer, 1980). Poiché sollecitano comprensione e sostegno, le confidenze portano all'*autoconvalidazione*, la calda sensazione che nasce dal sentirsi veramente conosciuti e accettati da chi ci ascolta.

Oltre alla autoconvalidazione le confidenze apportano anche altri benefici a un rapporto. Coordinare le attività reciproche è più facile quando ciascun partner sa qualcosa delle capacità e delle preferenze dell'altro. E una comprensione reciproca più profonda permette a ciascun partner di soddisfare con maggiore facilità i bisogni dell'altro. Aprirsi agli altri segnala anche fiducia, perché in un particolare rapporto potremmo rivelare cose che non vorremmo mai vedere diventare di dominio pubblico.

Nel livello di intimità delle confidenze, così come in molti altri aspetti dei rapporti, vi è una spiccata differenza di genere. Le donne si aprono più degli uomini, rivelando in particolare sentimenti ed emozioni (Dindia e Allen, 1992; Morton, 1978). Come mostra la Figura 11.3, la differenza è massima nelle amicizie tra persone dello stesso sesso: le donne si aprono molto di più con le altre donne di quanto non facciano gli uomini con gli altri uomini (Reis, 1986). Quando gli uomini si aprono alle confidenze fin dalle prime fasi di un rapporto eterosessuale, spesso è perché cercano di rendere il rapporto più intimo e solido (Derlega, Winstead, Wong e Hunter, 1985). Al contrario, le confidenze delle donne sembrano riflettere più i sentimenti preesistenti riguardo al rapporto che non l'intenzione di progredire verso una maggiore intimità (Adams e Shea, 1981).

A mano a mano che i partner interagiscono nel corso del tempo, l'andamento del rapporto viene a dipendere dal modo in cui i partner si trattano vicende-



volmente. Quando si scambiano delle ricompense, ognuno di loro prova dei sentimenti positivi rispetto a se stesso e rispetto all'altro. Quando condividono informazioni intime, i partner accrescono la comprensione reciproca, si dimostrano fiducia, e ottengono sostegno e autoconvalidazione. La simpatia e l'affetto di ciascun partner per l'altro ora dipende dal modo in cui lo scambio di ricompense e di confidenze opera all'interno del rapporto. Se tali processi si sviluppano senza intoppi, un'amicizia casuale può trasformarsi in un rapporto più profondo. E, paradossalmente, l'intimità psicologica trasforma la natura dei processi di apertura di sé e di scambio che a suo tempo hanno dato luogo all'intimità stessa.

■ I rapporti affettivi profondi

Delle centinaia di rapporti che avete con le altre persone, solo di una manciata si può dire che siano veramente profondi. Si tratta dei rapporti che evocano in voi i sentimenti più positivi? Non necessariamente. Probabilmente, per esempio, avete provato una grande stima e una forte attrazione per qualcuno che rimarrà sempre distante, come un divo del cinema o un insegnante. Oppure avete avuto con un fratello o un con un partner amoroso un rapporto affettivo profondo così pieno di conflitti che i vostri sentimenti erano per lo più negativi. Per ragioni di questo tipo, i ricercatori definiscono un **rapporto affettivo profondo** non come una relazione in cui vengono espressi sentimenti positivi ma piuttosto come un legame che comporta una forte e frequente interdipendenza in svariate aree dell'esistenza. L'**interdipendenza** si ha quando i pensieri, le emozioni e i comportamenti di un partner influenzano quelli dell'altro (H.H. Kelley e altri, 1983; Rusbult e van Lange, 1996).

Ci sono tre tipi principali di interdipendenza. Si ha *interdipendenza cognitiva* quando si pensa a se stessi e al partner come alle parti inestricabilmente connesse di un tutto - un rapporto - anziché come a due individui separati (Agnew, van Lange, Rusbult e Langston, 1998). L'interdipendenza cognitiva è fortemente legata a sentimenti di intimità e alla stabilità del rapporto nel corso del tempo (Aron, Aron e Smollan, 1992).

Si ha *interdipendenza comportamentale* quando ciascuna persona esercita una grande influenza sulle decisioni, sulle attività e sui progetti dell'altra. Quando ciò si verifica, i partner di solito trascorrono molto tempo insieme e condividono svariate attività. Secondo uno studio condotto da Ellen Berscheid, Mark Snyder e Allan Omoto (1989), quando l'esistenza di una persona è così strettamente collegata a quella di un'altra, il rapporto tende a durare nel tempo. Inoltre, il grado di interdipendenza comportamentale è un forte fattore predittivo della durata del rapporto, persino più forte di quanto non lo siano i reciproci sentimenti positivi della coppia.

Con *interdipendenza affettiva* si fa riferimento al legame affettivo che unisce i partner coinvolti in un rapporto profondo. I sentimenti di solito sono caldi e positivi ma non è sempre così; comunque, positivi o negativi che siano, l'interdipendenza fa sì che il benessere emozionale di ciascun partner sia profondamente condizionato da ciò che l'altro fa.

L'interdipendenza cognitiva, la comportamentale e l'affettiva riflettono dunque i particolari modi in cui i rapporti aiutano le persone a soddisfare i loro fondamentali bisogni di affiliazione e di padronanza e ricompense. Benché tutte e tre le forme di interdipendenza rappresentino aspetti importanti dell'intimità e della profondità di un rapporto, esse sono in una qualche misura disgiunte; e all'interno di ogni particolare rapporto un tipo di interdipendenza può essere assai più rilevante di un altro.

Quando parliamo di individui che pensano a se stessi soprattutto come a membri di una coppia, che condividono quasi ogni momento della loro esistenza e che sono uniti da un forte legame emozionale, è di amore che stiamo parlando? Cercare di definire che cosa sia l'amore è probabilmente un'impresa disperata, tanto che la maggior parte degli studiosi ha evitato di farlo (Shaver e Hazan, 1988). Non di meno, due intrepidi ricercatori, Arthur Aron e Elaine

Aron (1991), hanno definito l'*amore* come «l'insieme di pensieri, sentimenti e azioni associati al desiderio di avviare o mantenere un rapporto affettivo profondo con una specifica persona» (p. 26). Questa definizione formale sottolinea il desiderio di vicinanza e intimità – ossia di interdipendenza – e, come il nostro uso quotidiano della parola *amore*, racchiude in sé sia i rapporti con parenti e amici intimi sia quelli con partner amorosi (Meyers e Berscheid, 1997). Vale a dire, un rapporto affettivo profondo può comprendere l'attaccamento sicuro e fiducioso dell'*amore solidale* oppure l'intensa attrazione sessuale dell'*amore romantico* (Hatfield, 1988). Poiché tutti i rapporti affettivi profondi condividono le proprietà di base dell'interdipendenza cognitiva, comportamentale e affettiva, prima di esaminare cosa vi è di speciale nei rapporti amorosi e sessuali prenderemo in considerazione ciò che la ricerca ci dice riguardo a quei processi comuni.

La ricerca sui rapporti affettivi profondi

La maggior parte delle ricerche sui rapporti affettivi profondi si avvale necessariamente di procedure non sperimentali che lasciano qualche margine di ambiguità circa i rapporti causali tra le variabili.

Nel leggere questa parte del capitolo, noterete che le ricerche sui rapporti affettivi profondi si avvalgono per lo più di procedure non sperimentali. Per ovvie ragioni, non è possibile assegnare le persone a caso in modo che abbiano livelli alti o bassi di variabili come la dedizione al loro partner, né è possibile assegnare a caso i rapporti in modo che durino quattro anni o finiscano in breve tempo. La non attuabilità dell'assegnamento casuale esclude le procedure sperimentali e indebolisce le conclusioni relative alla direzione di causa ed effetto. Per esempio, i ricercatori hanno rilevato che la frequenza dei rapporti sessuali è maggiore tra le coppie che sono complessivamente soddisfatte della loro relazione. Questa osservazione può significare che l'attività sessuale aumenta la soddisfazione nei confronti del rapporto, ma potrebbe anche significare che le coppie complessivamente soddisfatte della loro relazione tendono ad avere rapporti sessuali con maggiore frequenza. Talvolta i ricercatori sono in grado di superare tali ambiguità studiando i rapporti nel corso del tempo, il che può consentire loro di determinare l'ordine in cui il processo si verifica.

L'interdipendenza cognitiva: il partner diventa parte del sé

A mano a mano che si sviluppa, una relazione può evolvere in un rapporto affettivo profondo, caratterizzato da interazioni frequenti e da una forte influenza reciproca. Quello che generalmente si intende per «amore» sembra corrispondere a un desiderio di vicinanza e intimità con una particolare persona. In un rapporto affettivo profondo il partner diventa parte integrante del sé, ogni partner ricompensa l'altro per mostrare il suo amore e la sua sollecitudine, e da ciò nasce un forte attaccamento emozionale.

Nell'interazione intensa e frequente che contraddistingue un rapporto affettivo profondo, i partner imparano molte cose l'uno dell'altro: lei è in grado di riparare l'automobile da sola; lui una volta ha copiato in un esame importante. Via via che ciascun partner acquista sempre più familiarità con informazioni intime e di varia natura riguardo all'altro, accade qualcosa di importante: le differenze che tipicamente esistono tra conoscenza di sé e conoscenza del partner vengono annullate. Si considerino alcune delle differenze tra il sé e l'altro che scompaiono in un rapporto affettivo profondo.

1. *Le persone sanno quello che pensano e sentono ma di solito non hanno consapevolezza dei pensieri e dei sentimenti altrui.* Tuttavia, le confidenze e le interazioni frequenti, danno accesso alla vita interiore dell'altro. In un rapporto affettivo profondo spesso si ha la sensazione di sapere esattamente che cosa pensa il partner (Ickes e Simpson, 1997).

2. *Le persone percepiscono se stesse in una vasta gamma di situazioni, mentre le loro opportunità di osservare gli altri sono relativamente limitate.* I frequenti contatti e l'intimità che caratterizzano un rapporto affettivo profondo modificano questa situazione, poiché ciascun partner viene a conoscenza di quasi ogni aspetto della vita dell'altro.
3. *Le persone hanno una diversa prospettiva sulle proprie azioni (in quanto attori) e su quelle degli altri (in quanto osservatori).* In un rapporto affettivo profondo, invece, le reciproche confidenze consentono a ciascun partner di condividere la prospettiva dell'altra persona e di conoscere le ragioni che stanno dietro ai suoi comportamenti e alle sue preferenze.
4. *Le persone possono controllare le proprie azioni ma non quelle altrui.* L'interdipendenza in un rapporto affettivo profondo fa diminuire questo scarto, poiché ciascun partner cerca di modellare il suo comportamento sulla base dei desideri dell'altro.

A mano a mano che le tipiche differenze tra le rappresentazioni cognitive del sé e del partner vengono ridotte o eliminate, la conoscenza del partner si fa più simile alla conoscenza di sé. Questo processo rappresenta una sorta di espansione del sé oltre l'individuo fino a incorporare il partner (Aron, Paris e Aron, 1995). Se, per esempio, Romeo scrivesse una descrizione di Giulietta, probabilmente ce ne narrerebbe pensieri e sentimenti e descriverebbe le sue reazioni alle diverse situazioni (Prentice, 1990). Pensate invece al modo in cui di solito le persone descrivono chi non è loro familiare: forniscono scarse informazioni riguardo a pensieri e sentimenti e danno per scontato che l'altro si comporti in maniera uniforme nelle diverse situazioni.

Quando i confini tra il sé e l'altro vengono meno, le rappresentazioni mentali del sé e del partner diventano un tutt'uno, e questa è la caratteristica distintiva dell'interdipendenza cognitiva (Agnew e altri, 1998). Gli individui, per esempio, usano *noi* per fare riferimento a se stessi e al partner, proprio come fanno con un gruppo di appartenenza con cui si identificano. In uno studio volto a dimostrare il legame tra il partner e il sé, ai partecipanti venne chiesto di compilare due questionari recanti 90 parole relative a un tratto, come *dominante* o *ansioso*. I partecipanti completavano il primo questionario riferendo se queste parole li descrivevano; quindi completavano il secondo riferendo se le parole descrivevano il loro coniuge. In seguito i partecipanti valutavano nuovamente se ciascuno dei 90 termini li descriveva, mentre un computer registrava quanto tempo occorreva loro per rispondere a ciascun item. I ricercatori poi comparavano la velocità delle risposte e il numero di «errori» (i cambiamenti apportati rispetto alle risposte precedenti) per quei tratti rispetto ai quali i partecipanti pensavano di essere simili ai loro coniugi e per quei tratti rispetto ai quali pensavano di essere diversi. I partecipanti erano più lenti a rispondere e facevano il doppio di errori sui tratti per cui pensavano di differire dai loro coniugi (Aron, Aron, Tudor e Nelson, 1991). I ricercatori ne conclusero che le rappresentazioni che gli individui si formano di se stessi e dei loro coniugi sono a tal punto interconnesse da generare confusione e rallentare la capacità di riferire, per esempio, che non si è assertivi quanto il proprio coniuge. Uno studio recente ha replicato questi risultati e ha dimostrato che il grado di rallentamento sui tratti in cui le persone differiscono dal loro partner era maggiore per quelle persone che valutavano il loro rapporto come più intimo e profondo (E.R. Smith, Coats e Walling, 1999).

Pertanto, in un rapporto affettivo profondo, il partner – sia esso il migliore amico, un genitore o un partner amoroso – diventa intimamente connesso al concetto di sé di ciascuna persona. La definizione di sé come componente della coppia e il sostegno e la convalidazione forniti dal partner, diventano importanti per l'identità dell'individuo, proprio come diventa importante un'appartenenza di gruppo significativa. La fusione del sé e del partner fa sì che i due processi che alimentano lo sviluppo dei rapporti casuali – lo scambio di ricompense e la crescita della conoscenza reciproca basata su vicendevoli confidenze – comincino a operare in modi diversi. L'incorporazione del partner nel sé modifica in maniera radicale le modalità con cui i nostri biso-

gni fondamentali vengono soddisfatti all'interno di un rapporto affettivo profondo.

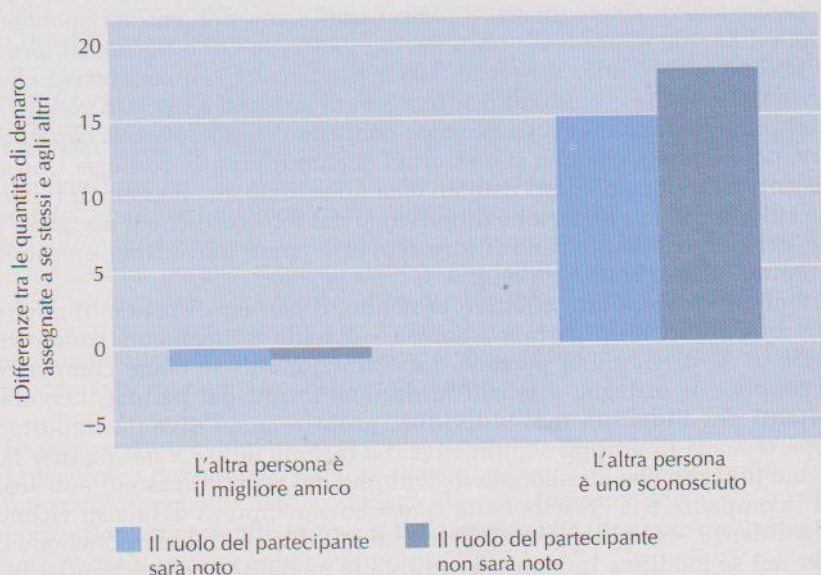
L'interdipendenza comportamentale: le trasformazioni dello scambio

La profondità e l'intimità del rapporto incidono sul modo in cui i partner si scambiano ricompense. In un rapporto affettivo profondo, i partner si gratificano reciprocamente per dimostrare il loro affetto e per fare felice l'altro.

Perché fate un favore a un amico intimo? Probabilmente non perché vi aspettate che il favore vi venga immediatamente restituito, ma per dimostrare la vostra sollecitudine e perché *desiderate* rendere felice l'amico. Nei rapporti affettivi profondi, lo scambio di ricompense procede in maniera diversa e ha un significato diverso da quello che ha all'interno di rapporti casuali.

I CAMBIAMENTI NELLA DISTRIBUZIONE DELLE RICOMPENSE Avere a cuore i sentimenti del partner – desiderare che sia felice – può complicare le decisioni quotidiane. Immaginate, per esempio, di avere una gran voglia, un venerdì sera, di vedere un film di Federico Fellini. Se il vostro partner preferisce invece l'ultima avventura di Terminator, per decidere dovrete prendere in considerazione la sua preferenza oltre che la vostra. Risolviamo piccoli problemi come questo molte volte al giorno, di solito senza neppure considerarli dei problemi. Lo facciamo perché in un rapporto affettivo profondo è la natura stessa dello scambio a essere trasformata (H.H. Kelley, 1979; Rusbult e van Lange, 1996). Non ci limitiamo a fare ciò che individualmente preferiamo ignorando i desideri del partner, né cediamo alle sue preferenze con l'aspettativa di essere ricambiati in futuro. Al contrario, reagiamo direttamente ai desideri del partner. In fondo, se il partner è una parte di noi stessi, i suoi bisogni e desideri diventano indistinguibili dai nostri.

In uno studio volto a dimostrare questo punto, i partecipanti ripartirono varie quantità di denaro tra se stessi e un'altra persona (Aron e altri, 1991). Come mostra la Figura 11.4, i partecipanti tenevano per sé molto di più di quello che davano a uno sconosciuto. Quando, però, l'altra persona era il loro migliore amico, essi gli assegnavano all'incirca quanto conservavano per se stessi. Gli sperimentatori dissero ad alcuni partecipanti che il denaro sarebbe stato inviato all'amico assieme a un biglietto che avrebbe chiarito il loro ruolo nella donazione, mentre ad altri dissero che l'amico avrebbe ricevuto il denaro e una spiegazione che non avrebbe menzionato il loro nome. Il comportamento generoso



nei confronti dell'amico era lo stesso in entrambi i casi, il che indica come la generosità non fosse motivata dal desiderio dei partecipanti di fare bella figura con gli amici. Piuttosto, le persone desiderano beneficiare un amico intimo tanto quanto vogliono beneficiare se stesse. Il migliore amico, infatti, fa parte di «me e il mio».

La profondità di un rapporto, perciò, altera non solo le ragioni dello scambio di ricompense ma anche i tipi di benefici che i partner si arrecano. Nei rapporti meno profondi, generalmente vengono scambiate ricompense materiali, mentre amore e sostegno emotivo sono più spesso la moneta di scambio dei rapporti affettivi profondi (Hays, 1984; Lloyd, Cate e Henton, 1982). Più i partner si conoscono intimamente, più le ricompense possono essere sintonizzate ai bisogni e alle preferenze della persona cui si vuole bene. Per esempio, i nuovi compagni di stanza che si sono appena conosciuti cercano un certo equilibrio nella quantità totale di ricompense che si scambiano, indipendentemente dal tipo. Ma col passare del tempo e con l'approfondirsi del rapporto, diventa più probabile che essi si scambino gli specifici tipi di beneficio a cui ciascuno attribuisce maggiore importanza: un aiuto a fare i compiti di matematica o la compagnia per una serata al cinema (Berg, 1984).

LE ATTRIBUZIONI NEI RAPPORTI AFFETTIVI PROFONDI: È IL PENSIERO CHE CONTA Vostro figlio di 6 anni, o il vostro fratellino più piccolo, vi dona un meraviglioso regalo di Natale: una bitorzoluta coppa di terracotta che lui stesso ha creato e dipinto durante le lezioni di educazione artistica a scuola. La coppa è assolutamente orrenda e non avete la minima idea di che cosa ne farete. Scommettiamo, tuttavia, che ne sarete ugualmente contenti perché apprezzerete i sentimenti all'origine del dono. Nei rapporti affettivi profondi, è il pensiero che conta. I modi in cui i partner si trattano l'un l'altro diventano meno importanti dei sentimenti e delle intenzioni che quegli atti trasmettono, proprio come il regalo del bambino dimostra la sua considerazione per voi (H.H. Kelley, 1979). Il principio vale anche al contrario. Una mancanza relativamente minore, come arrivare tardi a un appuntamento, la quale verrebbe presa alla leggera se a commetterla fosse una semplice conoscenza, all'interno di un rapporto affettivo profondo potrebbe essere considerata un segno di scarsa attenzione e potrebbe scatenare una crisi decisiva.

Fortunatamente, in un rapporto affettivo profondo le attribuzioni in genere sono distorte positivamente. Come si è visto nel Capitolo 4, le attribuzioni che facciamo per i nostri comportamenti sono spesso dirette a incrementare una valutazione positiva del sé, e poiché in un rapporto affettivo profondo l'altro diventa parte di «me e il mio», a lui si applicano le stesse distorsioni favorevoli che si applicano al sé. Gonfiamo l'importanza dei comportamenti positivi del nostro partner, collegandoli alle sue ottime qualità o ai suoi sentimenti amorosi: «Quanto mi deve voler bene!». Minimizziamo, di solito, i suoi comportamenti negativi attribuendoli a fattori legati alla situazione, come una pessima giornata di lavoro, o a difetti minori, come una scarsa memoria (Fletcher e Fincham, 1991). Di fatto, nei rapporti amorosi che soddisfano profondamente i partner e durano molto a lungo ognuno dei due ha una visione idealizzata ed estremamente positiva dell'altro; una visione che è persino più positiva di quella che il partner ha di se stesso (S.L. Murray, Holmes e Griffin, 1996).

L'interdipendenza affettiva: intimità e dedizione

Se l'apertura di sé e il sostegno affettuoso continuano nel tempo, si creano reciproci sentimenti di fiducia, vicinanza e accettazione. Con l'aumentare dell'intimità, i partner provano un crescente senso di mutua dedizione.

Proprio come trasforma lo scambio di ricompense e il modo in cui i partner pensano a se stessi e all'altro, la profondità del rapporto modifica anche, fondamentalmente, i sentimenti dei partner. Il senso di intimità si fa crescente e la dedizione reciproca si intensifica.

L'INTIMITÀ PSICOLOGICA Forse la componente più importante dei rapporti affettivi profondi è l'**intimità**, definita come un legame emozionale positivo che include comprensione e sostegno (Hatfield, 1988; Reis e Patrick, 1996). Se vi chiedessero quali sono i vostri sentimenti nei confronti degli amici o dei familiari più cari, probabilmente usereste parole come *sollecitudine*, *affetto* e *accettazione*. Vi sentite felici quando siete con il partner e potreste sentirvi malinconici o persino angosciati quando ne siete lontani (Bowlby, 1969). Questi sentimenti si manifestano nella reciproca comprensione e nel reciproco sostegno, nel desiderio di aiutare il partner e di condividere con lui, o con lei, quanto di buono la vita ci offre (Sternberg e Grajek, 1984). L'intimità si sviluppa lentamente nel corso del tempo ed è alimentata da interazioni che comportano confidenze, sostegno e convalidazione (M.S. Clark e Taraban, 1991; Reis e Patrick, 1996). Ecco perché è difficile immaginare un rapporto veramente intimo che scaturisca tra due persone «a prima vista», anche se l'attrazione reciproca è estremamente intensa.

Prendiamo in considerazione i processi che costruiscono e riflettono l'intimità di un rapporto affettivo profondo. La prima fase è data dall'apertura di sé, in particolare per quanto riguarda sentimenti o reazioni profondamente personali. Arrivando a casa di sera, potreste dire al vostro partner: «Oggi mi si è bloccato il computer e il capo mi ha dato una lavata di testa perché sono andati perduti dei documenti importanti. Non so per quanto ancora potrà resistere in questo lavoro». Invece di limitarsi a ricambiare la vostra con un'altra confidenza, è probabile che il partner cerchi di trasmettervi un senso di accettazione, di riconoscimento dei vostri meriti e di comprensione (Derlega e altri, 1976), e questo tipo di sensibilità ai bisogni dell'altro è la seconda fase del processo. È importante che il partner risponda al contenuto emozionale della confidenza anziché alle questioni che ne costituiscono la superficie. Non sareste molto soddisfatti se, per esempio, il partner cominciasse a parlarvi dei modi per prevenire i crash di sistema del computer. I messaggi più sensibili non solo incorporano il contenuto della confidenza (per mostrare comprensione) ma lo superano per esprimere sentimenti positivi (Burlison, 1994).

Commenti sensibili e affettuosi come questi producono diversi effetti su chi in origine ha fatto la confidenza aprendosi all'altro, e questi effetti costituiscono la terza fase del processo di intimità. Quando il partner percepisce i vostri sentimenti in maniera corretta, riconosce il significato e la portata, vi sentite *capiti*. L'accettazione e la comprensione del vostro partner vi fanno sentire *apprezzati e stimati*. Le interazioni che vi fanno sentire stimati e convalidati (Berg e Archer, 1980) possono darvi la forza di tornare al lavoro il giorno dopo e di affrontare un capufficio intrattabile e i capricci del computer.

Quando il partner diventa parte del sé, la sua stima nei vostri confronti diventa proprio come la vostra stessa autostima. Vi sentite bene quando il partner vi conosce e vi apprezza. Interazioni intime di questo tipo sono perciò profondamente collegate a emozioni positive di affetto e sollecitudine. Il processo di apertura di sé, da un lato, e di comprensione da parte del partner, dall'altro, rafforza i legami emozionali positivi e dimostra l'esistenza stessa di sentimenti positivi, perché è improbabile che si rivelino le parti più profonde della propria natura o che si reagisca in maniera appropriata a queste rivelazioni se il partner non sta realmente a cuore. Il collegamento tra intimità psicologica ed emozioni positive è così profondo che lo psicologo John Bowlby (1969) lo vede come un prodotto dell'evoluzione umana. Un sistema innato lega emozionalmente il bambino alla madre, o a chi si prende cura di lui, facendo sì che egli si senta bene quando è a contatto con questa figura e in ansia o angosciato quando ne è separato. Questo tipo di legame emozionale mantiene il bambino accanto alla persona che se ne prende cura. Lo stesso sistema psicologico potrebbe avere una importante influenza sui sentimenti verso amici e partner amorosi nella vita adulta (Hazan e Shaver, 1987).

Sentimenti di calore, di vicinanza interiore e di sollecitudine sono così essenziali per le persone che l'intimità psicologica è forse la ricompensa più importante assicurata da un rapporto affettivo profondo (Reis e Patrick, 1996). Come hanno scritto John Harvey e Julia Omarzu (1997, p. 225), «Non vi è proba-

bilmente azione più cara a un partner di quella di cercare diligentemente nel corso del tempo di conoscerlo e di usare questa conoscenza per migliorare la relazione. È un atto che fa sentire le persone degli esseri speciali, amati e tenuti in grande considerazione. Molti di noi vivranno la propria esistenza annoverando poche esperienze che li abbiano fatti sentire in questo modo, o forse addirittura nessuna».

LA DEDIZIONE L'intimità può avvicinare le persone, ma è la dedizione che tiene assieme un rapporto nel corso del tempo. La **dedizione** è un modo di porsi rispetto a un rapporto che riflette l'intenzione e il desiderio di farlo durare a lungo, nonché un forte legame emozionale nei confronti del partner (Agnew e altri, 1998). Caryl Rusbult (1983) sostiene che la dedizione è la forza cruciale che spinge gli individui a impegnarsi in prima persona per promuovere e preservare il loro rapporto.

I partner che provano dedizione reciproca si sentono a loro agio nell'affidarsi l'uno all'altro per consigli, sostegno e intimità (Kobak e Hazan, 1991). Ciascuno ritiene che l'altro sia affidabile, sollecito e disponibile in caso di necessità e che il suo aiuto possa portare conforto in momenti di difficoltà. La dedizione comporta azioni oltre che sentimenti, poiché influenza le intenzioni, i desideri e i progetti per il futuro. Dedizione, significa, per esempio, desiderare che la relazione duri a lungo. I diversi aspetti della dedizione – come pensare a quali implicazioni per il futuro del rapporto avranno le azioni attuali o come l'intenzione di rimanere a lungo nel rapporto stesso – di solito sono strettamente collegati tra loro (Rusbult, Martz e Agnew, 1998).

Che cosa crea e mantiene la dedizione a un rapporto? Rusbult (1983) sostiene che essa deriva da tre fattori che tendono tutti a intensificarsi a mano a mano che il rapporto si fa più profondo nel corso del tempo. Come mostra la Figura 11.5, un fattore è la *soddisfazione* personale nei confronti del rapporto stesso: il riconoscimento delle ricompense che esso assicura, come l'opportunità di fare confidenze intime, di esprimere la propria sessualità, di provare coinvolgimento emotivo, di trovare compagnia per attività piacevoli e di sentirsi convalidati e sicuri del proprio valore (Drigotas e Rusbult, 1992). Le persone, tuttavia, valutano questi vantaggi non in termini assoluti ma confrontandoli con le ricompense che ritengono disponibili in rapporti alternativi, un criterio denominato *livello di confronto delle alternative* (Thibaut e Kelley, 1959b); è questo il secondo fattore che influenza la dedizione. Se pensate che il rapporto vi offra ricompense che non sarebbero disponibili in altri rapporti, è probabile che proviate una forte dedizione nei suoi confronti.

Le forze negative possono essere altrettanto importanti di quelle positive nel preservare la dedizione a un rapporto. Spesso fattori psicologici o economici pongono ostacoli alla rottura di un rapporto (Levinger, 1991; Rusbult, 1983). Per esempio, le persone che contemplanò il divorzio come soluzione devono affrontare l'imbarazzo di dover ammettere con gli amici che il rapporto è fallito e devono fare fronte alle difficoltà economiche, emotive e legali derivanti dalla divisione di una casa e di una famiglia. Devono anche fronteggiare la perdita dell'investimento di tempo, energia e apertura di sé che hanno fatto nel rapporto. Possono persino perdere amici comuni o beni materiali a cui tenevano molto. Ostacoli come questi sono il terzo fattore che influenza la dedizione e possono contribuire a mantenere in piedi un rapporto anche se la soddisfazione è scarsa.

La dedizione di solito cresce di pari passo al protrarsi del rapporto nel tempo. A mano a mano che l'intimità tra i partner aumenta, è probabile che essi derivino crescente soddisfazione dal rapporto e che inizino a percepire i rapporti alternativi come meno desiderabili e meno disponibili. Infatti, in confronto a coloro che non hanno un legame fisso, gli studenti universitari eterosessuali seriamente impegnati in un rapporto tendono a considerare le persone del sesso opposto meno attraenti di quanto non siano (Simpson, Gangestad e Lerma, 1990). Inutile dire che a ciò si accompagna una sorta di sopravvalutazione delle doti fisiche del proprio partner (J.G. Miller e altri, 1997). Per tutte queste ragioni, i rapporti in cui i sentimenti di dedizione sono più forti durano più a

lungo, anche quando vengono studiati in un arco di tempo di 15 anni (Bui, Peplau e Hill, 1996).

Tipi di persone, tipi di rapporto

Vi sono notevoli differenze nei modi in cui le persone affrontano i rapporti affettivi profondi. Gli individui dall'attaccamento sicuro si affidano con fiducia al partner, certi di riceverne sostegno e accettazione. Gli individui dall'attaccamento sfuggente hanno paura di affidarsi agli altri e quelli dall'attaccamento ansioso temono che il partner non sarà disponibile e sensibile ai loro bisogni. Anche il genere e la cultura di appartenenza giocano un loro ruolo. La maggior parte della ricerca sui rapporti è stata condotta nell'ambito delle culture indipendenti occidentali.

In un rapporto affettivo profondo, in cui vi sia dedizione reciproca, l'intimità psicologica consente ai partner di condividere confidenze e di confortarsi e sostenersi a vicenda. Tuttavia, alcune persone hanno minori difficoltà a fare affidamento sull'affetto di un partner e a intrattenere un rapporto basato sull'intimità e sulla fiducia reciproca.

GLI STILI DI ATTACAMENTO Date un'occhiata alle tre autodescrizioni della Tabella 11.1 e decidete quale vi si attagli meglio. Un questionario come questo venne utilizzato in uno studio pionieristico condotto da Cindy Hazan e Philip Shaver (1987) per classificare soggetti adulti all'interno di uno dei tre **stili di attaccamento**. Il loro studio si basava sull'assunto secondo cui, come si è già menzionato, a partire dall'infanzia gli esseri umani manifestano la tendenza innata a formare degli attaccamenti emozionali nei confronti delle altre persone, (Bowlby, 1969). Sebbene questo meccanismo psicologico sia comune a tutti gli individui, le diverse esperienze che ognuno di noi fa nel corso della sua esistenza ci insegnano lezioni diverse su che cosa ci si debba aspettare dai propri partner. Se le altre persone (compresi coloro che si sono presi cura di noi nell'infanzia e i partner amorosi nell'età adulta) sono in generale attenti e sensibili ai nostri bisogni, arriveremo ad avere convinzioni e tendenze emozionali diverse da quelle che avremmo se gli altri fossero insensibili o incoerenti nei nostri confronti. Di fatto, persino i bambini molto piccoli manifestano differenti tipi

Tabella 11.1 Un esempio di affermazioni atte a misurare gli stili di attaccamento nei rapporti affettivi profondi dell'età adulta

Autodescrizione	Stile di attaccamento	Convinzioni basilari riguardo a se stessi, agli altri e all'amore
Trovo relativamente facile entrare in intimità con gli altri e sono a mio agio quando dipendo da loro o quando loro dipendono da me. Non mi preoccupo spesso di venire abbandonato o che qualcuno entri in eccessiva intimità con me.	Sicuro	Sono una persona simpatica e piacevole. Gli altri, generalmente, sono di buon cuore. L'amore romantico può durare.
Mi sento alquanto a disagio ad avvicinarmi agli altri; trovo difficile fidarmi completamente di loro, difficile consentire a me stesso di dipendere da loro. Mi innervosisco quando qualcuno invade la mia sfera personale, e spesso i miei partner amorosi desiderano avere con me una confidenza maggiore di quella entro cui mi sento a mio agio.	Sfuggente	Non sono particolarmente facile da conoscere. È raro trovare qualcuno di cui ci si possa veramente innamorare. L'amore romantico non dura quasi mai.
Gli altri mi paiono riluttanti ad avere con me quell'intimità che io vorrei. Spesso temo che il mio partner non mi ami davvero o che non rimarrà con me. Desidero fondermi completamente con la persona che amo, e questo desiderio a volte spaventa i miei partner al punto da farli allontanare.	Ansioso	Ho molti dubbi su me stesso. Non sono particolarmente facile da conoscere. Poche persone sono disponibili come me a impegnarsi a fondo in un rapporto. È facile innamorarsi.

Fonte: P. Shaver, C. Hazan e D. Bradshaw, «Love as attachment: The integration of three behavioral systems», in R. Sternberg e M. Barnes (a cura di), *The psychology of love* (pp. 80-82), Yale University Press, New Haven, CT, 1988. Riproduzione autorizzata.

di attaccamento nei confronti delle loro madri (Ainsworth, Blehar, Waters e Wall, 1978).

Gli stili di attaccamento riassumono le convinzioni generali degli individui su loro stessi, sulle altre persone e sulla natura del rapporto (Fletcher e Fincham, 1991; Surra e Bohman, 1991). Come tutte le strutture conoscitive, queste convinzioni a loro volta influenzano le percezioni e le valutazioni che gli individui danno dei loro rapporti attuali (Baldwin, 1992). Si è infatti riscontrato che gli stili di attaccamento sono correlati a molti aspetti dei rapporti affettivi e amorosi (Shaver, Hazan e Bradshaw, 1988).

I dati riguardanti i differenti orientamenti nell'attaccamento vengono spesso presentati sotto forma dei tre diversi tipi mostrati nella Tabella 11.1, benché nella realtà le persone possano essere descritte attraverso una gamma continua di valori (Fraley e Waller, 1998). Le persone dall'*attaccamento sicuro*, circa il 59% della popolazione adulta (Mickelson, Kessler e Shaver, 1997), provano in misura maggiore felicità e fiducia rispetto al rapporto e temono in misura minore l'intimità; la loro autostima, inoltre, è la più alta dei tre gruppi. Le persone dall'*attaccamento sfuggente* (circa il 25%) temono l'intimità e provano una minore accettazione nei confronti del loro partner rispetto a quelle degli altri due gruppi. Infine, le persone dall'*attaccamento ansioso* (circa l'11%) sono

più inclini agli estremi emotivi: in confronto agli altri, provano più gelosia e passione e un maggiore desiderio di fondersi con il partner. Shaver e i suoi collaboratori (1988) hanno anche rilevato che i membri di ognuno dei tre gruppi nutrono convinzioni fondamentalmente diverse riguardo a se stessi e agli altri. Per esempio, le persone dall'attaccamento sicuro concordano maggiormente con affermazioni del tipo «Sono più facile da conoscere rispetto alla maggior parte delle persone» o «Le persone in genere sono bene intenzionate e di buon cuore».

Gli stili di attaccamento hanno realmente degli effetti sul modo in cui i partner danno e ricevono sostegno? Uno studio affascinante condotto da Jeffrey Simpson e dai suoi collaboratori (Simpson, Rholes e Nelligan, 1992) su coppie non sposate cercò di rispondere a questa domanda. I ricercatori separavano la coppia e conducevano la donna in una sala d'attesa dove le veniva detto che l'avrebbero ben presto sottoposta a «procedure sperimentali che suscitano un notevole stato di ansia e di angoscia». Per sottolineare questo avvertimento, le mostravano una stanza semibuia somigliante a una cella d'isolamento e piena di complesse apparecchiature elettroniche. Quindi conducevano nella sala d'attesa anche l'uomo, inconsapevole dell'esperienza della sua partner, e la successiva interazione della coppia veniva filmata, di nascosto, per 5 minuti.

A seconda del diverso stile di attaccamento gli individui mostravano distinte variazioni nelle modalità con cui cercavano e davano sostegno, e le differenze più forti si riscontravano tra le categorie dall'attaccamento sicuro e dall'attaccamento sfuggente. Tra le donne dall'attaccamento sicuro, coloro che erano estremamente turbate cercavano più sostegno dai loro partner di quanto facessero coloro che erano meno spaventate. Per contro, tra le donne sfuggenti, le partecipanti estremamente turbate cercavano *meno* sostegno di quanto facesse la loro controparte meno spaventate. Quasi un quinto delle donne, per la maggior parte quelle classificate come sfuggenti, neppure menzionò l'evento stressante al proprio partner. Anche gli stili di attaccamento degli uomini ebbero un ruolo nella quantità di sostegno che veniva offerto. Gli uomini dall'attaccamento sicuro tendevano a offrire più sostegno a una partner che appariva più spaventata rispetto a una che lo era meno. Tra gli uomini sfuggenti emergeva, invece, un diverso schema di comportamento: più una donna dimostrava paura, minore sostegno le veniva offerto.

Indipendentemente dai loro stili di attaccamento, *tutte* le donne si calmavano se i loro partner facevano commenti tranquillizzanti. Il risultato più interessante di questo studio è che le donne sfuggenti tendevano a non chiedere, e gli uomini sfuggenti tendevano a non offrire, questa interazione potenzialmente efficace.

Questo studio e altre ricerche (Reis e Patrick, 1996; Young e Acitelli, 1998) indicano che le convinzioni fondamentali riguardo a se stessi e agli altri, riflesse negli stili di attaccamento, influenzano sia la fiducia nel sostegno del partner sia la disponibilità a offrire sostegno. In confronto agli individui dall'attaccamento sfuggente o ansioso, i partner dall'attaccamento sicuro, che si rivolgono l'uno all'altro per trarne conforto, col passare del tempo derivano sempre maggiori soddisfazioni dal loro rapporto. Come conseguenza di questi processi, gli stili di attaccamento influenzano pervasivamente i modi in cui le persone conseguono l'intimità ed esperiscono l'amore. In generale le persone dall'attaccamento sicuro sono caratterizzate dalla massima autostima e dalla massima felicità nel rapporto, mentre le persone ansiose sono caratterizzate dai valori più bassi in entrambe (Collins e Read, 1990; Simpson, 1990).

Gli effetti dello stile di attaccamento sono così pervasivi che influenzano non solo l'intimità con i partner amorosi ma anche le interazioni sociali quotidiane. Da uno studio in cui, per una settimana, successivamente a ogni interazione sociale i partecipanti compilavano brevi questionari (Pietromonaco e Feldman Barrett, 1997) emerse che gli individui ansiosi percepivano le loro interazioni quotidiane come caratterizzate da una maggiore intimità e si aprivano più degli altri. Gli individui sicuri, per contro, provavano una maggiore autostima dopo le ordinarie interazioni sociali. Inaspettatamente, nelle interazioni che comportavano un conflitto, gli individui ansiosi riferivano maggiori emozioni

positive e minori emozioni negative rispetto agli altri gruppi. Secondo i ricercatori questo risultato deriverebbe dal profondo desiderio di intimità e di reciproca apertura che è caratteristico delle persone con uno stile di attaccamento ansioso. In un conflitto o in una lite, la controparte vi risponde solitamente con calore e vi rivela i propri sentimenti, anche se quei sentimenti sono negativi! Pertanto le situazioni conflittuali sono in qualche modo congeniali agli obiettivi interpersonali degli individui ansiosi.

LE DIFFERENZE DI GENERE NEI RAPPORTI Che uomini e donne spesso affrontino in maniera diversa i rapporti affettivi profondi probabilmente non vi giungerà come una novità. I rapporti affettivi delle donne, in particolare quelli con le amiche, tendono a essere più intimi di quelli degli uomini (Reis, Senchak e Solomon, 1985). Ciò avviene perché, come dimostra la ricerca, le donne sono molto più dotate di quelle capacità, come la comprensione, l'empatia e la sensibilità alle emozioni altrui, che giocano un ruolo chiave nel processo di apertura di sé, processo che serve a costruire l'intimità (Reis e Patrick, 1996). Questa differenza nel grado di intimità è solo un aspetto di un principio più generale: uomini e donne pongono una diversa enfasi sulle varie ricompense che i rapporti offrono loro (Tannen, 1990; P.H. Wright, 1982). Gli uomini preferiscono partecipare ad attività piacevoli con le loro partner mentre le donne preferiscono condividere sentimenti ed emozioni e giungere così a una maggiore intimità.

In uno studio che dimostrava l'effetto di queste differenze sui rapporti eterosessuali, Catherine Surra e Molly Longstreth (1990) interrogarono delle coppie non sposate sulle attività che preferivano svolgere insieme e sui conflitti all'interno del rapporto. Le studiose riscontrarono che le fonti di soddisfazione assicurate dal rapporto erano diverse per gli uomini e per le donne. La soddisfazione degli uomini dipendeva dal modo in cui la coppia impiegava il tempo: più tempo gli uomini trascorrevano a prendere parte con la compagna ad attività che amavano, più erano felici. Per contro, le donne erano soddisfatte quando la coppia evitava con successo liti e conflitti. In generale, gli uomini si preoccupano maggiormente delle ricompense che possono ottenere dall'interazione con la loro compagna. Le donne si preoccupano maggiormente del rapporto in se stesso, cioè sono più felici quando il rapporto va bene (Kelley, 1979; Wright, 1982).

I RAPPORTI IN UNA PROSPETTIVA CULTURALE Le ricerche attualmente disponibili sui rapporti presentano una focalizzazione particolare, che si chiarisce se consideriamo i rapporti da una prospettiva interculturale. La maggior parte delle ricerche – persino gli studi su processi comuni a tutti i tipi di rapporto affettivo profondo, come ad esempio il modo in cui le persone gestiscono i conflitti – ha avuto luogo in Nord America e si è concentrata sui rapporti amorosi eterosessuali. Questo tipo di focalizzazione dipende anche dal bacino di partecipanti alla ricerca più facilmente disponibile: coppie di studenti universitari e coppie sposate. Tuttavia, il risalto dato a rapporti che sono volontari e spesso temporanei si adatta bene alle caratteristiche generali delle culture indipendenti occidentali (Moghaddam e altri, 1993). I ricercatori hanno in gran parte trascurato i rapporti permanenti e non elettivi – come i legami con i parenti e con altri gruppi sociali – i quali nelle culture interdipendenti sono più importanti dei legami diadici amorosi (Moghaddam e altri, 1993). Il fatto di avere indagato soprattutto sui rapporti volontari è forse responsabile della forte focalizzazione teorica sullo scambio di ricompense – ossia, su che cosa ognuno dei partner ricava dal rapporto – che si trova nella teoria dell'interdipendenza (Rusbult e van Lange, 1996).

Quando i ricercatori gettano le loro reti più in là del Nord America, emergono molte differenze interculturali (Markus, Kitayama e Heiman, 1996). Per esempio, la natura del legame precoce tra madre e bambino, che è cruciale alle teorizzazioni dell'attaccamento adulto, in altre nazioni industrializzate differisce considerevolmente dalle modalità che le sono proprie negli Stati Uniti (LeVine e altri, 1994). La nostra comprensione dell'intera gamma dei rapporti umani non potrà che essere arricchita da ulteriori ricerche interculturali e da

teorie che siano sensibili sia agli assunti di fondo sia alle zone d'ombra delle diverse culture (Fiske, 1992).

Gli effetti dei rapporti

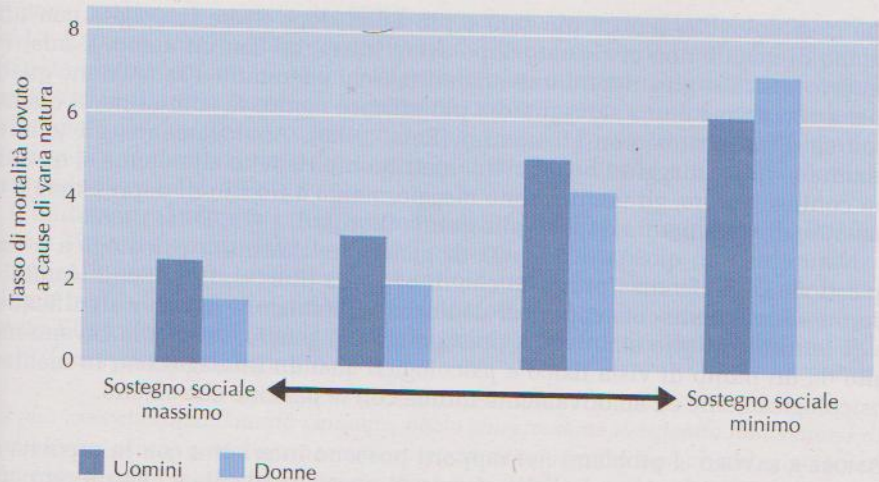
I rapporti influiscono praticamente su tutti gli aspetti della nostra esistenza, compresa la salute fisica e il benessere mentale. È l'intimità la ragione più profonda della maggior parte di questi benefici.

Nel Capitolo 4 abbiamo descritto alcune ricerche che dimostravano come il nostro modo di pensare a noi stessi influenzi i nostri sentimenti, i nostri comportamenti e persino la nostra salute fisica. Anche i rapporti influiscono su questi aspetti della nostra esistenza perché nei rapporti affettivi profondi il partner diventa una parte di noi stessi.

► **INTIMITÀ, SOSTEGNO SOCIALE E SALUTE** La comunità medica reagì inizialmente con sconcerto alle ricerche che dimostravano come il **sostegno sociale** – le risorse materiali e psicologiche messe a disposizione da altri individui significativi – possa influenzare la salute fisica oltre che il benessere psicologico. Questi dati sono ormai fuori discussione (Salovey e altri, 1998; Uchino, Cacioppo e Kiecolt-Glaser, 1996). Per esempio, le persone colpite dal cancro o da altre gravi malattie che partecipano a gruppi di sostegno assieme a individui affetti da malattie simili possono ovviamente aspettarsi di ricevere conforto, rassicurazione, informazioni e consigli. Forse, però, vi sorprenderà sapere che hanno anche reazioni immunitarie più efficaci e vivono più a lungo dei pazienti privi di tale sostegno (Goleman, 1990). Uno studio britannico volto a dimostrare questo punto si focalizzò su donne con un tumore al seno in stadio avanzato. Le donne che avevano ricevuto le migliori cure mediche disponibili e che avevano anche frequentato gruppi di sostegno vissero il doppio più a lungo – una media di 37 mesi – rispetto a donne che avevano ricevuto lo stesso eccellente trattamento medico ma che non avevano avuto alcun sostegno di gruppo. I risultati di un altro studio condotto su più di 6000 californiani (Fig. 11.6) indicano che il sostegno sociale esercita un notevole effetto sul tasso di mortalità complessivo delle persone (Berkman e Syme, 1979). Una meta-analisi di oltre 50 studi di questo tipo ha dimostrato che gli effetti del sostegno sociale sulla salute fisica sono pervasivi, ma ancora più forti in presenza di due condizioni: quando la persona che riceve il sostegno è una donna piuttosto che un uomo e quando il sostegno è fornito da familiari e amici anziché da sconosciuti (Schwarzer e Leppin, 1989).

In che modo il sostegno sociale produce questi straordinari benefici? Gli altri possono fornire un aiuto pratico che va dai consigli su come affrontare determinati problemi al disbrigo di commissioni. Tuttavia, queste forme concrete di assistenza non si traducono di per sé nei vantaggi del sostegno sociale. Quello che più conta è che il sostegno sociale offre delle opportunità di aprirsi agli altri, assicurando nel contempo compagnia e interazioni piacevoli, e sono questi i fattori all'origine della maggior parte dei suoi benefici (Rook, 1987; Sarason, Shearin, Pierce e Sarason, 1987; Wills, 1991). I rapporti che offrono il miglior tipo di sostegno sociale sono quelli che comportano livelli elevati di intimità e affetto (Burlinson, 1994; Reis e Franks, 1994). Dunque, gli stessi fattori che nei momenti buoni dell'esistenza ci fanno trarre la soddisfazione più profonda dai nostri rapporti sono anche quelli che ci aiutano di più nei momenti difficili.

In generale, le persone sposate hanno maggiori probabilità rispetto a quelle non sposate di avere un rapporto di intimità psicologica, benché, come vedremo, questa generalizzazione presenti alcune eccezioni. I benefici assicurati dall'intimità psicologica, pertanto, fanno sì che il matrimonio di solito migliori il benessere delle persone, specialmente degli uomini, rendendole più felici e più soddisfatte della loro esistenza di quanto non lo siano le persone non sposate (Veroff, Douvan e Kukla, 1981). Ancora una volta, la felicità si traduce in salute. In uno studio, uomini sposati di età compresa tra i 45 e i 64 anni presentavano un tasso di mortalità dimezzato rispetto agli uomini non sposati, e tale



notevole differenza permaneva anche se venivano prese in considerazione altre variabili – come il reddito, il fumo, il consumo di alcolici e l'obesità – che incidono notevolmente sulle condizioni di salute (Angier, 1990b). Si ricordi, però, che è l'intimità psicologica, e non il matrimonio in se stesso, a produrre questi benefici. Molte persone, in particolare le donne, trovano sostegno sociale e intimità nelle amicizie o in rapporti amorosi non coniugali. D'altro canto i matrimoni travagliati portano più spesso angoscia che non sostegno, e da evidenze recenti emerge che il disagio coniugale può tradursi direttamente in un malfunzionamento del sistema immunitario (Kiecolt-Glaser, Malarkey, Cacioppo e Glaser, 1994; Rook e Pietromonaco, 1987).

IL GENERE E IL SOSTEGNO SOCIALE Deborah Tannen (1990, p. 49) descrive una donna estremamente angosciata per una cicatrice che un intervento chirurgico le ha lasciato sul corpo. Ecco le reazioni suscitate in due diverse persone da questo problema:

- A: «Lo so. È come se il tuo corpo fosse stato violato».
 B: «Puoi farti fare una plastica che elimini la cicatrice».

Avete indovinato che la risposta *A* proveniva da una donna e la *B* da un uomo? Le donne tendono assai più degli uomini a reagire con comprensione e accettazione ai sentimenti negativi, rassicurando chi li esprime, dicendogli che è normale sentirsi male, raccontandogli di un periodo della loro vita in cui hanno provato sentimenti analoghi. Gli uomini tendono maggiormente a interpretare la confidenza iniziale come l'esposizione di un problema sofferto e a offrire consigli utili a risolverlo. Tannen sottolinea come donne e uomini fraintendano frequentemente il tipo d'approccio dell'altro genere. Spesso una donna sente che una reazione del tipo «vediamo di risolvere il tuo problema» sminuisce i suoi sentimenti perché manca di affrontarli direttamente. Nell'episodio appena riferito, la donna era sconvolta perché pensava che *B* (suo marito) in realtà desiderasse che lei si sottoponesse a un intervento di chirurgia plastica e il fatto che egli suggerisse una soluzione voleva dire che non si curava del suo stato emotivo attuale.

Gli uomini sono ugualmente disturbati dalle tipiche risposte delle donne. Quando una donna risponde alle preoccupazioni di un uomo dicendo: «Lo so, a volte provo anch'io le stesse cose», l'uomo spesso sente che lei sta negando l'unicità dei suoi sentimenti e che non contribuisce a una soluzione. Questi problemi di comunicazione potrebbero essere meno frequenti se ciascun genere riconoscesse i bisogni dell'altro.

Alle persone che sono malate o sotto stress il sostegno emotivo è più utile di un approccio mirato alla soluzione del problema (Rook, 1987; Wills, 1991). Poiché le donne tendono maggiormente a offrire sostegno emotivo, ne consegue

che ci si dovrebbe sentire più sani e più felici dopo avere interagito con una donna di quanto non ci si senta dopo avere interagito con un uomo. E infatti è proprio così. Per gli studenti universitari maschi e femmine l'interazione quotidiana con donne è una salvaguardia più efficace contro la solitudine di quanto non sia l'interazione con gli uomini (Reis, 1986). Analogamente, gli uomini sembrano trarre maggiori benefici dal matrimonio rispetto alle donne e, quando un coniuge muore, gli uomini sono maggiormente a rischio di depressione e di malattie di varia natura rispetto alle donne (Bernard, 1973; Reis, 1986).

Naturalmente, questa differenza di genere nell'intimità psicologica è una questione di preferenze piuttosto che di capacità (Reis e altri, 1985). Uomini e donne sono ugualmente capaci di dedicarsi a interazioni intime e significative e di fornire sostegno emotivo. A prescindere dal genere, tutti se la cavano meglio da un punto di vista fisico e psicologico quando interagiscono in maniera psicologicamente ed emotivamente intima con le persone che amano.

► **AMORE E LAVORO** I problemi nei rapporti possono interferire con la capacità di concentrarsi sul lavoro, ma l'altra faccia di questa medaglia è che un rapporto saldo può dimostrarsi un reale vantaggio sul posto di lavoro. Indagando sull'effetto dei diversi tipi di attaccamento sull'orientamento delle persone nei confronti della loro occupazione, Cindy Hazan e Philip Shaver (1990) rilevarono che gli individui dall'attaccamento sicuro attribuiscono importanza sia all'amore che al lavoro e sono complessivamente soddisfatti del lavoro che svolgono e dei loro colleghi. Al contrario, gli individui dall'attaccamento sfuggente spesso si immergono nel lavoro per evitare di avere a che fare con gli altri; preferiscono lavorare fino a tardi, per esempio, piuttosto che affrontare i problemi posti dai rapporti. Tuttavia, sebbene trascorrono sovente molte ore sul posto di lavoro, gli individui dall'attaccamento sfuggente tendono a essere meno soddisfatti di quello che fanno. Anche le persone dall'attaccamento ansioso si trovano in svantaggio; temono di essere respinte a causa di prestazioni inferiori alle aspettative, traggono meno piacere dal lavoro di quanto non facciano gli altri e spesso hanno difficoltà a concentrarsi sul lavoro, a meno che non lo vedano come una opportunità per conquistare l'amore e il rispetto altrui. Pertanto, i rapporti affettivi profondi non solo rivestono un ruolo centrale nella nostra esistenza, ma esercitano anche una potente influenza su specifici aspetti della nostra vita, come la salute fisica e la carriera.

■ Amore romantico e sessualità

Giulietta e Romeo, Rhett Butler e Rossella O'Hara, Madonna e Dennis Rodman – amori famosi della leggenda, della letteratura e dei mass media nutrono le nostre concezioni dell'amore romantico. Benché gli alti tassi di divorzio dimostrino che molte persone non trovano quell'idillio romantico che cercano, l'ideale in se stesso continua a influenzare il nostro modo di agire nei rapporti e quello che proviamo nei loro confronti. Che cosa è la forza misteriosa che chiamiamo *amore romantico* o *passione*? E in che modo è legata alle nostre idee riguardo alla sessualità e al matrimonio?

L'amore appassionato

In alcuni rapporti le emozioni e i sentimenti sono appassionati. La passione può sorgere rapidamente ed è strettamente collegata a desideri e comportamenti sessuali.

«Desidero il mio partner, fisicamente, emotivamente e mentalmente». «Talvolta sento che non riesco a controllare i miei pensieri; tornano ossessivamente sul mio partner». «Cerco ansiosamente segni che manifestino il desiderio del mio partner per me». Ecco alcuni degli item della Scala dell'amore appassionato, elaborata da Elaine Hatfield (1988). Essi suggeriscono che l'*amore appassionato* comporta, oltre al desiderio sessuale, un intenso bisogno di vicinanza e di unione con il partner, sentimenti euforici di appagamento ed estasi quando il

rapporto va bene, e ansia e disperazione quando va male (Hatfield, 1988; Hatfield e Rapson, 1993). Altre componenti dell'amore – come dedizione, fiducia, intimità e attaccamento – sono relativamente in sordina. Nel descrivere sentimenti appassionati o amorosi, le persone usano spesso termini come *violento*, *montagne russe*, *sottosopra*, *vertigine* e *ossessione*. Essere innamorati significa provare per il partner non solo amore e affetto, ma anche attrazione sessuale (Meyers e Berscheid, 1997).

L'amore romantico è completamente diverso dalla simpatia (Z. Rubin, 1970). Talvolta comprendiamo che l'oggetto della nostra adorazione senza speranza è qualcuno totalmente inadatto a noi, una persona che non conosciamo molto bene o che addirittura non troviamo molto simpatica. Come ha notato Ellen Berscheid (1988), l'intransigente indipendenza della passione dalle altre componenti dell'amore

«può essere testimoniata da chiunque abbia sinceramente desiderato innamorarsi di qualcuno, perché quella persona era estremamente simpatica e piacevole, oppure perché aveva tutte le qualità che si desiderano (o che si dovrebbero desiderare) in un compagno di vita, oppure perché così si sarebbero fatti contenti i genitori, gli amici o la persona in questione; l'altro può persino piacere moltissimo sotto molti punti di vista, eppure questo non riesce a tramutare la simpatia in amore». (p. 369)

La grande maggioranza delle ricerche sui rapporti amorosi ha preso in esame coppie eterosessuali, benché dalle evidenze disponibili emerga che i rapporti amorosi omosessuali ed eterosessuali sono più simili che diversi (Kurdek, 1991; Leigh, 1989). Nei rapporti eterosessuali, gli uomini in generale sembrano essere più romantici delle donne (K.L. Dion e Dion, 1988). Per esempio, uno studio condotto su coppie di studenti universitari ha rilevato che gli uomini tendevano a innamorarsi più rapidamente delle donne, mentre le donne erano più pronte a disamorarsi (C.T. Hill e altri, 1976).

Al di là di queste differenze di genere, la forza misteriosa e potente della passione è valutata in maniera assai diversa nelle diverse culture. La maggior parte dei nordamericani crede che l'amore romantico sia naturale, desiderabile e necessario per un buon matrimonio (Simpson, Campbell e Berscheid, 1986). Non in tutto il mondo, però, la pensano così; la maggior parte delle parole cinesi per indicare amore ha connotazioni negative: *infatuazione*, *amore non corrisposto*, *sofferenza* (Hatfield e Rapson, 1993). In Cina, vengono considerati desiderabili in un coniuge attributi più pragmatici (come un reddito elevato); l'amore romantico è visto con qualche sospetto, come illecito e socialmente disgregante (Dion e Dion, 1988). Coerentemente con queste tendenze culturali, la ricerca rileva che gli americani tendono più dei russi o dei giapponesi a riferire di avere provato una passione romantica (Sprecher e altri, 1994).

Come molte altre emozioni, la passione è dirompente; e come tutte le emozioni la passione è collegata a una serie di convinzioni riguardo alla persona amata e a motivazioni che sollecitano specifici tipi di azione. Spesso il partner viene idealizzato: «Per me, il mio partner è il partner amoroso perfetto» è un altro item della Scala dell'amore appassionato (Hatfield, 1988). Le azioni desiderate comprendono l'unione sessuale e altri tipi di intimità e contatto con la persona amata, come toccarsi o guardarsi a lungo negli occhi. L'elevato valore emotivo che gli amanti attribuiscono al contatto fisico potrebbe derivare dallo stesso sistema innato di attaccamento che serve a tenere i bambini indifesi in stretta prossimità delle loro madri (Bowlby, 1969; Hazan e Shaver, 1987).

Come tutte le emozioni, e come le montagne russe, la passione ha i suoi picchi e le sue valli. Quando le coppie proclamano di essersi innamorate «a prima vista», state certi che ciò che descrivono è passione e non dedizione o intimità. In effetti, spesso le persone considerano la passione come qualcosa che *capita* loro, come se fossero colpiti dalla freccia di Cupido. Forse questo contribuisce a spiegare perché chi crede che la sua vita sia governata da forze esterne abbia maggiori probabilità di provare amore appassionato rispetto a chi pensa di controllare il proprio destino (K.L. Dion e Dion, 1988).

L'insorgere intenso e improvviso della passione non sorprende se si considera l'importanza dell'attrazione fisica nelle fasi iniziali di una relazione (R.J. Sternberg, 1986). Tuttavia, dopo avere spinto le persone una verso l'altra, la passione tende ad affievolirsi a mano a mano che il rapporto matura (R.J. Sternberg, 1988). Intimità e dedizione si sviluppano più lentamente ma diventano più importanti nel corso del tempo, dando a un rapporto profondo e duraturo un carattere molto diverso dai sentimenti turbolenti e impetuosi che lo caratterizzano all'inizio.

Come avviene per molte emozioni, l'eccitazione prodotta da altre cause può intensificare l'esperienza della passione. Come si è visto nel Capitolo 4, gli individui non sono sempre in grado di identificare accuratamente le cause della loro attivazione emozionale. Per questa ragione, tutto ciò che provoca un'attivazione può influenzare i sentimenti di passione. Alcuni minuti di attività fisica o una scenetta comica, per esempio, possono intensificare i sentimenti di passione verso altre persone attraenti (G.L. White, Fishbein e Rutstein, 1981; Zuckerman, 1979). Il fatto che l'attivazione provocata da cause esterne possa intensificare la passione contribuisce a spiegare come mai gli individui con uno stile di attaccamento ansioso tendano più degli altri a innamorarsi in modo repentino, a nutrire un interesse esclusivo e ossessivo per la persona amata, e a provare gli alti e bassi emotivi che sono caratteristici della passione (Shaver e altri, 1988). In maniera analoga, è particolarmente probabile che gli adolescenti molto ansiosi si innamorino appassionatamente (Hatfield, Sprecher, Pillemer, Greenberger e Wexler, 1989).

In circostanze normali, quando non sono coinvolti fattori estranei, qual è la fonte dell'attivazione generalizzata che accompagna e rafforza la passione? Ellen Berscheid (1988), che studia l'amore da tre decenni, ha risposto così a questa domanda: «Se con le spalle al muro dovessi affrontare un plotone d'esecuzione pronto a spararmi nel caso non ricevesse la risposta corretta, sussurrerei: "Per il 90% circa, è desiderio sessuale non ancora appagato"» (p. 373).

Atteggiamenti e comportamenti sessuali

Gli individui differiscono notevolmente gli uni dagli altri per quanto concerne gli atteggiamenti nei confronti della sessualità, i quali dipendono in parte dal genere e dalle differenze di personalità. Alcune persone considerano il sesso come un'attività gratificante di cui si può fruire anche al di fuori di un rapporto serio; altri lo concepiscono come un'espressione di intimità e di dedizione al partner.

Pensate che l'attività sessuale sia appropriata tra persone che si piacciono ma che si conoscono da pochissimo tempo? Tra individui che hanno un rapporto fondato sulla reciproca dedizione ma che non sono sposati? Tra persone dello stesso genere? Tra una persona sposata e qualcuno che non sia il coniuge? La vostra opinione cambia a seconda del tipo di attività sessuale – rapporti sessuali oppure, per esempio, baci e tenerezze?

I ricercatori hanno posto queste domande nel corso di inchieste condotte negli Stati Uniti sulla popolazione generale e su studenti al primo anno di università. Come mostra la Tabella 11.2, la maggior parte delle persone approva l'attività sessuale all'interno di un serio rapporto eterosessuale tra persone non sposate. In effetti, i rapporti prematrimoniali sembrano essere molto comuni: uno studio condotto su adolescenti rilevò che il 75% degli uomini e il 60% delle donne aveva avuto rapporti sessuali prima dei 18 anni (DeLamater e MacCorquodale, 1979). Gli atteggiamenti verso altri tipi di rapporto sessuale al di fuori del matrimonio sono più negativi. La stragrande maggioranza dell'opinione pubblica considera sbagliato il sesso extraconiugale, benché da una recente inchiesta sia emerso che negli Stati Uniti il 15% delle donne sposate e il 25% degli uomini sposati abbia avuto relazioni extraconiugali (Laumann, Gagnon, Michael e Michaels, 1994).

L'attività sessuale di gay e lesbiche è considerata quasi altrettanto negativamente. In contrasto con l'alone di permissività sessuale che circonda gli studenti universitari, molti studenti si dichiarano a favore di leggi che san-

Tabella 11.2 Atteggiamenti e comportamenti sessuali: i risultati di un'inchiesta

Partecipanti	Affermazione	Percentuale che si dichiara d'accordo	
		Maschi	Femmine
	<i>Rapporti sessuali prematrimoniali</i>		
Popolazione generale	Che un uomo e una donna abbiano rapporti sessuali prima del matrimonio è sbagliato solo a volte o non è sbagliato affatto.	69	58
Studenti universitari	Una coppia dovrebbe vivere assieme per qualche tempo prima di decidere di sposarsi.	58	47
Studenti universitari	Se due persone si piacciono veramente, è giusto che abbiano rapporti sessuali anche se si conoscono solo da poco tempo.	66	39
	<i>Rapporti sessuali extraconiugali</i>		
Popolazione generale	Che una persona sposata abbia rapporti sessuali con qualcuno che non sia il coniuge è sbagliato solo a volte o non è sbagliato affatto.	12	6
	<i>Rapporti sessuali con persone dello stesso genere</i>		
Popolazione generale	I rapporti sessuali tra due adulti dello stesso genere sono sbagliati solo a volte o non sono sbagliati affatto.	15	22
Studenti universitari	È importante che la legge proibisca i rapporti omosessuali.	62	45
Popolazione generale	Identifica se stesso come omosessuale o bisessuale.	2,8	1,4
Popolazione generale (età 18-44)	Riferisce che l'idea di avere rapporti sessuali con un partner dello stesso sesso lo attrae «alquanto» o «molto».	6	6

Fonti: Dati tratti da T.W. Smith, «Report: The sexual Revolution?» *Public Opinion Quarterly*, 54, 1990, pp. 415-435; e A.W. Astin, K.C. Green, W.S. Korn e M. Schalit, *The American freshman: National norms for fall 1967*, Higher Education Research Institute, University of California at Los Angeles, 1987. Riproduzione autorizzata.

zionino le attività omosessuali. In termini di effettivo comportamento, mentre solo il 3% degli uomini statunitensi identificano se stessi come gay o bisessuali, circa il doppio di quella percentuale riferisce di avere avuto almeno una esperienza omosessuale a partire dalla pubertà (Laumann e altri, 1994). Le percentuali per le donne sono alquanto più basse. Nessuna di queste cifre, tuttavia, può essere presa per buona per tutti i periodi e per tutti i tipi di persone. Negli ultimi decenni, gli atteggiamenti e i comportamenti sessuali sono cambiati rapidamente e dai dati più recenti a nostra disposizione emerge una maggiore accettazione dell'attività omosessuale tra l'opinione pubblica statunitense. Coloro che affermano che è sbagliato solo talvolta o non è sbagliato affatto sono aumentati in percentuale, passando dal 18% del 1990 al 32% del 1996 (Yang, 1997). Forse parte di questo cambiamento è attribuibile al notevole incremento percentuale di coloro che dicono di avere un amico o un conoscente che è gay o lesbica, i quali hanno raggiunto il 56% della popolazione adulta nel 1996, più del doppio rispetto alla percentuale di un decennio prima (Yang, 1997).

Le opinioni si dividono nettamente sulla questione se sia giusto o meno che due persone non coniugate abbiano rapporti sessuali quando si conoscono solo da pochissimo tempo. Circa due terzi degli studenti universitari e un terzo delle studentesse sono favorevoli. Dagli anni 1950 e 1960, gli atteggiamenti degli uomini e delle donne verso il sesso hanno avuto la tendenza a convergere, tuttavia, differenze come questa permangono (Hendrick, Hendrick, Slapion-Foote e Foote, 1985; Oliver e Hyde, 1993). Poiché la posizione delle donne è relativamente più conservatrice, esse tendono a controllare l'effettivo livello di intimità sessuale in un rapporto. Evidentemente, almeno in parte continuano a e-

sercitrarsi i ruoli tradizionali del maschio intraprendente e della femmina più riservata (Surra e Longstreth, 1990).

LE DIFFERENZE DI PERSONALITÀ NEGLI ATTEGGIAMENTI SESSUALI Benché fin qui si siano discusse le differenze complessive tra uomini e donne, a differire in maniera sistematica sono anche gli atteggiamenti e i comportamenti sessuali dei singoli individui. Alcune persone hanno quello che viene definito un *orientamento socio sessuale limitato*; ossia, prima di avere rapporti sessuali, in una relazione devono trovare intimità e dedizione (Simpson e Gangestad, 1991). Gli individui con un *orientamento socio sessuale libero*, per contro, hanno atteggiamenti relativamente permissivi nei confronti del sesso. Quando i due tipi vengono messi a confronto, gli individui dall'orientamento socio sessuale libero riferiscono di avere avuto più di una «esperienza di una notte», prevedono di avere altri partner sessuali in futuro e tendono maggiormente a intrattenere rapporti sessuali con più di un partner. Le loro relazioni sono caratterizzate anche da minore dedizione, minore amore e minore intimità psicologica (Simpson e Gangestad, 1991). Probabilmente ne risulta che i rapporti amorosi degli individui dall'orientamento socio sessuale libero tendono a finire relativamente presto (Simpson, 1987).

Questi risultati indicano che le persone attribuiscono significati diversi all'attività sessuale. Alcuni la considerano un'attività piacevole anche al di fuori di un rapporto serio. Altri la vedono come un'espressione della intimità con il partner e della dedizione nei suoi confronti. Poiché l'attività sessuale riveste significati tanto diversi, una comunicazione aperta su di essa è estremamente importante in un rapporto. Se un partner pensa che il sesso sia solo una eccellente forma di divertimento mentre l'altro dà per scontato che significhi impegno e dedizione reciproca, sorgeranno senz'altro conflitti seri. Ma quali effetti ha, in realtà, l'attività sessuale sui rapporti? Può rafforzare un rapporto occasionale rendendolo psicologicamente più intimo, o è una fonte di conflitti in grado di dividere la coppia? Poiché l'attività sessuale può essere interpretata in tanti modi diversi, il suo effetto sull'evoluzione di un rapporto varierà a seconda degli individui e del tipo di relazione che essi intrattengono.

Il sesso nel contesto di un rapporto

Come altre attività reciprocamente gratificanti, l'attività sessuale può rafforzare un rapporto. Ma può essere anche fonte di conflitti.

Alcune ricerche dimostrano che l'intimità sessuale è associata a una maggiore soddisfazione nei confronti del rapporto. Per esempio, Jeffrey Simpson (1987) studiò la stabilità dei rapporti tra coppie che non avevano rapporti sessuali e coppie che li avevano. Egli rilevò che le seconde tendevano maggiormente a rimanere assieme durante un periodo di 3 mesi.

Tuttavia, su un periodo di tempo più lungo il quadro non è altrettanto chiaro. Anne Peplau e i suoi collaboratori (Peplau, Rubin e Hill, 1977) confrontarono coppie che avevano avuto rapporti sessuali entro un mese dal loro primo appuntamento; coppie che avevano avuto rapporti più tardi (in media 6 mesi dopo il primo incontro); e coppie che non avevano ancora avuto rapporti. Le coppie che arrivavano presto al rapporto sessuale avevano atteggiamenti sessuali più aperti e rapporti sessuali più frequenti rispetto alle coppie che arrivavano all'intimità sessuale più tardi, e le donne riferivano di un maggiore appagamento sessuale. Per contro, le coppie che arrivavano più tardi al rapporto sessuale sembravano godere di una maggiore intimità emotiva e psicologica. I partner tendevano maggiormente ad affermare di essere innamorati e a prevedere di sposarsi; essi inoltre si sentivano reciprocamente più vicini e uniti. Nonostante queste differenze, i due gruppi erano ugualmente soddisfatti del rapporto e altrettanto lo erano le coppie che non avevano mai avuto rapporti sessuali. Nel corso di un follow-up, condotto due anni dopo lo studio iniziale, si riscontrò che in tutti e tre i gruppi l'evolversi del rapporto aveva portato a esiti analoghi: nel 46% circa dei casi le coppie si erano divise, nel 34% dei casi si

frequentavano ancora e nel 20% dei casi si erano sposate. Pertanto, né il momento in cui ebbe luogo il primo rapporto sessuale, né la relativa enfasi posta sull'intimità psicologica esercitarono un forte influsso sul futuro di quelle relazioni.

Nelle coppie sposate la soddisfazione riguardo all'attività sessuale e la soddisfazione riguardo al rapporto sono strettamente collegate (Reiss e Lee, 1988). Uno studio che poneva a confronto coppie felicemente sposate e coppie in crisi che avevano cercato l'aiuto di consulenti matrimoniali rilevò che le coppie felicemente sposate avevano rapporti sessuali più frequenti (Birchler e Webb, 1977). Tale modalità, tuttavia, non era prerogativa dell'attività sessuale: erano *molte* le cose che queste coppie facevano assieme con maggiore assiduità, tra cui partecipare ad attività sportive ed eventi sociali. Più le attività in un rapporto sono gratificanti e piacevoli per entrambi, più è probabile che i reciproci sentimenti dei partner siano affettuosi. Per contro, quando una coppia è insoddisfatta del sesso o di altre importanti componenti del rapporto, è probabile che declini anche la soddisfazione complessiva nei confronti del rapporto.

Le ragioni dell'insoddisfazione sessuale tendono a differire nelle donne e negli uomini. Le donne si sentono insoddisfatte se percepiscono una mancanza di calore, amore e sollecitudine nei rapporti sessuali, mentre gli uomini che sono insoddisfatti desiderano una attività sessuale più frequente e più variata (Hatfield e altri, 1989; Laumann e altri, 1994). Questa differenza di genere, come altre differenze negli atteggiamenti e nei comportamenti sessuali, sembra diminuire tra gli adulti più anziani (Oliver e Hyde, 1993; Sprague e Quadagno, 1989). L'attività e la soddisfazione sessuale, tuttavia, possono continuare per tutta la vecchiaia. Sebbene la frequenza dell'attività sessuale sia inferiore tra gli adulti più anziani rispetto ai più giovani, uno studio basato su interviste ad adulti sani di età compresa tra gli 80 e i 100 anni ha rilevato che la maggior parte di loro era ancora attiva sessualmente (Bretschneider e McCoy, 1988).

Le persone traggono piacere da molti tipi di attività a cui si dedicano con il partner. Allora perché il sesso viene considerato espressione privilegiata e quasi esclusiva dell'amore e dell'intimità di un rapporto? La risposta, almeno in parte, è che il sesso combina in maniera unica i due processi fondamentali che motivano in primo luogo le persone a stabilire e a preservare rapporti affettivi profondi: il piacere e il godimento reciproci e l'intimità che deriva dall'aprire se stessi all'altro (Reiss, 1986). Questi processi – dare e ricevere piacere e conoscere ed essere conosciuti – derivano entrambi dal legame psicologico che si stabilisce tra il partner e il sé, legame che è la verità più profonda di un rapporto fondato sull'intimità e sull'amore.