

**UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE**

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

TESI DI LAUREA

Costrutti interrelati nell'esperienza amorosa: Relazioni interpersonali, autostima,
odio e competenza romantica

DOCENTE 1° relatore: Prof. Maria Grazia Monaci

STUDENTE: 22 D03 434 Michelle Leone

Michelle Leone

INDICE

INTRODUZIONE	2
<i>CAPITOLO 1: INTRODUZIONE AL CONCETTO DI AMORE NELLE RELAZIONI PERSONALI</i>	5
1.1 Distinzione tra concetto di amore e relazioni interpersonali	7
1.2 La difficoltà nel definire e misurare l'amore	8
1.3 Le tipologie dell'amore	10
1.4 L'altra faccia dell'amore: la sofferenza	14
1.5 Differenze tra donne e uomini nelle relazioni romantiche	15
<i>CAPITOLO 2: AUTOSTIMA COME INDICATORE DEL PROPRIO VALORE DI PARTNER IN UNA RELAZIONE</i>	18
2.1 Impatto del rifiuto sulla stima di sé in ambito romantico	18
2.2 Correlazione tra fragile autostima e stili di amore romantici.....	20
2.3 Il ruolo dell'attrattività	23
2.4 L'effetto alone.....	25
<i>CAPITOLO 3: INTERAZIONE TRA AMORE E ODIO NELLE RELAZIONI</i>	27
3.1 Cos'è l'odio.....	27
3.2 Tipologie di odio.....	28
3.3 Teoria integrativa dell'amore e dell'odio	30
<i>CAPITOLO 4: COMPETENZA ROMANTICA.....</i>	34
4.1 Definizione di competenza romantica	34
4.2 Competenze necessarie per un sano funzionamento delle relazioni.....	35
4.3 Studio sugli adulti emergenti	35
4.4 Programma per aumentare il funzionamento sano delle relazioni	37
CONCLUSIONI	40
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI.....	42

INTRODUZIONE

L'amore e l'autostima sono due concetti rilevanti tanto in psicologia quanto nella vita quotidiana. Questa tesi si propone di esplorarne la complessità e le differenze, con l'ulteriore scopo di comprendere le implicazioni di ciascuno di due concetti nel campo della psicologia, di analizzare come si intrecciano e come si influenzano a vicenda.

L'amore viene definito come un "sentimento di viva affezione verso una persona, che si manifesta come desiderio di procurare il suo bene e di ricercarne la compagnia" (Treccani). Dall'altro canto però bisogna specificare che esistono molte sfaccettature nella definizione di questo tema, che differiscono tra di loro, di cui ci occuperemo nel primo capitolo.

Myers e Shurts (2002), al tal proposito, sottolineano come tale difficoltà nella definizione dell'amore sia sperimentata da vari ricercatori.

Molto spesso risulta difficile comprendere l'amore, dato che lo si riconduce solo a emozioni positive, quando in realtà porta con sé anche emozioni negative, e dunque ha un'altra faccia, ovvero la sofferenza. Essa, tendenzialmente, emerge quando l'amore risulta non raggiungibile o quando gli amanti si separano.

Parlare di amore comporta inevitabilmente addentrarsi nell'ambito delle relazioni personali. È lecito chiedersi se amore e relazioni personali siano la stessa cosa... ed emerge che non lo sono. Le distinzioni di base comprendono l'idea che le relazioni personali siano operative, mentre l'amore, in un certo senso, non lo sia. Una relazione personale, come un'amicizia, si costruisce e si mantiene tramite azioni, comportamenti e scambi concreti; invece, l'amore non è necessariamente legato a questi fattori, dato che può esistere anche in maniera più astratta e interiore, e potrebbe anche essere unilaterale.

Un'altra distinzione riguarda la definizione del concetto di relazioni personali, sui cui gli autori si trovano sostanzialmente in accordo; l'opposto, invece, è per la definizione di amore. Risulta importante sottolineare che la costruzione di relazioni sentimentali e l'appartenenza a gruppi sociali hanno aumentato la possibilità di sopravvivenza e di riproduzione (Baumeister e Leary, 1995). Per questo motivo sorge spontaneo esaminare il valore di una persona come partner e anche quanto una persona venga accettata o rifiutata dagli altri; ciò è reso possibile dall'utilizzo di un sociometro, di cui ci occuperemo nel secondo capitolo (Leary e Baumeister, 2000; Leary, Tambor, Terdal e Downs, 1995).

Il sociometro scelto nella ricerca condotta da Pass, Lindenber e Park (2009) è l'autostima. Difatti quando le persone vengono accettate, provano sentimenti momentanei di autostima, e viceversa. La conclusione dello studio di Pass, Lindenber e Park (2009) è che un'autostima

stabile ed elevata comporta una maggiore possibilità di instaurare connessioni emotive profonde, mentre un'autostima bassa implica la scelta di stili d'amore romantici centrati sull'autoprotezione. Indubbiamente la stima che una persona ha di sé è influenzata dai rifiuti che potrebbe ricevere in un contesto relazionale o romantico.

In uno studio recente di Hill, Nelson e Perlman (2022) è stato confermato che l'attrattiva fisica gioca un ruolo importante nella scelta del partner. L'attrattiva viene definita come "la qualità di essere piacevole o attraente per i sensi" (Oxford Languages) e quindi riguarda le caratteristiche di una persona, invece l'attrazione si riferisce alle risposte date da una persona ad un'altra. Anche in questo contesto l'autostima gioca il suo ruolo, visto che la valutazione di un individuo sulla propria attrattività è influenzata dalla sua autostima. Questa associazione prende il nome di effetto alone.

Un altro aspetto rilevante è che, come già accennato, l'amore e la costruzione di una relazione romantica risultino essere centrali nella vita di un individuo. Ma, a tal proposito, esistono differenze tra uomini e donne? Nelle credenze quotidiane sembrerebbe che sono le donne a dare maggiore importanza e rilevanza alle relazioni romantiche, ma un recente studio di Wahring, Simpson e Van Lange (2024) apre a una visione diversa.

Sembrerebbe, infatti, che siano gli uomini single a sforzarsi di più, rispetto una donna, nella ricerca di una relazione. Inoltre, sarebbero gli uomini senza un partner che si sentono più incompleti e che, di conseguenza, ricercano la relazione romantica per sperimentare maggiori benefici.

Un altro tema di centrale importanza nella tesi è quello della relazione amore – odio, di cui si occupano Rempel e Burris (2005). Ma come viene definito l'odio?

L'odio comporta la svalutazione dell'altro, fino ad arrivare anche alla distruzione del benessere dell'altro. Una determinata esperienza emotiva può scatenare amore o odio, nel caso in cui si presentino due condizioni. La prima presuppone che la persona che si ama o che si odia debba essere considerata come la fonte della propria esperienza emotiva. La seconda condizione è che l'altro debba essere, di conseguenza, valutato o svalutato. Tra l'altro, a volte, emozioni multiple nei confronti di una persona suscitano l'oscillazione tra amore e odio nei confronti del medesimo soggetto.

Sia l'amore che odio possiedono più forme specifiche, meglio spiegate nel capitolo terzo.

Ultimo argomento trattato in questa tesi riguarda la cosiddetta competenza romantica. Essa è associata al benessere individuale ed è affiliata a processi decisionali sani, soddisfazione relazionale e maggiore sicurezza.

Questa tesi si propone, quindi, di analizzare in profondità i due costrutti su cui si concentra, ovvero amore e autostima, evidenziandone le differenze, i punti di contatto e le reciproche influenze.

CAPITOLO 1: INTRODUZIONE AL CONCETTO DI AMORE NELLE RELAZIONI PERSONALI

In psicologia le relazioni interpersonali suscitano un considerevole interesse, essendo anche noto che, secondo quanto sostenuto da Aristotele, gli esseri umani sono “animali sociali”. Di conseguenza, per natura, l'uomo ricerca il contatto con gli altri. E i contatti ricercati posso essere di vario tipo. Una tipologia di relazione interpersonale è la relazione amorosa... ma come può la capacità di amare essere in relazione con l'idea di Aristotele?

In letteratura esistono tre approcci promettenti a riguardo. Il primo riguarda la psicoanalisi di Freud e la più recente teoria dell'attaccamento di Bowlby. Quest'ultimo considera l'amore come attaccamento, infatti porta avanti l'idea che i mammiferi immaturi, per sopravvivere, necessitino della protezione da parte di un genitore. L'amore del genitore è influenzato dall'amore che ha ricevuto, a sua volta, da bambino dalla propria madre (o caregiver), la quale ha instaurato una certa relazione di attaccamento con il bambino in questione. L'amore adulto è, dunque, un riflesso e un parziale appagamento del primo oggetto di attaccamento; questo concetto viene chiamato da Lacan (1957) natura metonimica del desiderio. Un'altra autrice che ha svolto un ruolo fondamentale per quanto concerne lo sviluppo della teoria dell'attaccamento è Mary Ainsworth, la quale, conducendo un esperimento chiamato *Strange Situation* (1969), ha potuto identificare diversi stili di attaccamento: sicuro, insicuro-evitante, insicuro-ambivalente. I tre stili non solo mostrano l'attuale relazione instaurata tra madre e bambino, ma anche le implicazioni che ciascuno stile ha sullo sviluppo del bambino. Dopo Bowlby (1969) altri autori si sono occupati di relazioni di attaccamento; tra essi citiamo Hazan e Shaver (1987), secondo cui “gli stili di attaccamento infantile vengono rievocati negli stili delle relazioni amorose adulte”. Si sostiene come la relazione di attaccamento, vissuta durante l'infanzia, influenzi notevolmente le modalità e le tipologie di relazioni che si instaureranno in età adulta.

Il secondo approccio sottolinea come sia la nostra storia evolutiva a influenzare la capacità di formare relazioni basate su partnership sessuali, considerando aspetti come riproduzione e sopravvivenza (Baumeister e Leary, 1995; Buss e Schmitt, 1993). Difatti la modalità di ricerca del partner è cambiata nel tempo, dato che pian piano è nata l'esigenza da parte delle madri di avere un partner stabile per prendersi cura della prole. Perciò le relazioni sono cambiate sulla base della capacità di riproduzione del partner e delle sue capacità di occuparsi della prole. A fronte di questo i geni influenzano le preferenze psicologiche e gli interessi

sessuali verso un partner che può offrire le caratteristiche citate. L'amore diventa, così, un legame di coppia volto ad aiutarsi a vicenda e a stare uniti per ricevere vantaggi evolutivi.

Il terzo approccio, infine, si basa sulla teoria dello scambio sociale delle relazioni interpersonali di Kelley e Thibaut (1978). In questo contesto si dà importanza ai costi e ai benefici emersi dallo stare in coppia, confrontando continuamente i due per comprendere quale prevale. Infatti, le relazioni sono più a rischio di terminare nel momento in cui i costi superano i benefici. In seguito, Gottman (1993) ha proposto la teoria della contabilità coniugale, la quale considera l'esistenza, in una relazione, di contributi emotivi positivi e negativi. Secondo lo psicologo, le coppie che non sono caratterizzate, nelle loro interazioni, da cinque contributi positivi e solo uno negativo, sono destinate a separarsi. In questo terzo approccio l'amore è considerato come volontà di rimanere in una relazione, a patto che ciascun partner riesca a trarre benefici dal legame. Secondo Hathfield e Walster (1978) se un componente della coppia eccede nei benefici che riceve o, viceversa, non riceve alcun beneficio, la relazione è fragile.

Basandosi su questi tre approcci l'amore risulta essere una sorta di non-amore, bensì una relazione "fantastica" basata su desideri infantili, un legame di coppia che ha come fine la riproduzione o una relazione che necessita di benefici e di rinforzi. D'altro canto, non esiste una definizione unica di amore e, ad esempio, nella cultura occidentale è considerato come unico e duraturo ma allo stesso tempo mistico e sfuggente.

Rifacendosi alle teorie sopra citate, Djikic e Oatley (2004) deducono che non si dovrebbe mai sacrificare sé stessi per un partner, dato che quest'ultimo è del tutto sostituibile. Nella realtà quotidiana, però, perdere l'amore cosiddetto "vero" è paragonabile ad un lutto. Non a caso nella cultura contemporanea esistono i concetti di "anime gemelle" e persone "destinate l'una all'altra". Questa idea occidentale di amore è il prodotto di due fattori. Il primo è che l'amore e le relazioni interpersonali assumono una sorta di forma illusoria, dal momento che servono per soddisfare bisogni esistenziali. Il secondo fattore assume che l'amore, per esistere, non deve per forza basarsi su qualcosa di esterno o diverso da sé stesso. L'amore, idealizzato dalla cultura, rappresenta un valore che si dona al proprio partner, senza tener conto dei propri bisogni o della reciprocità.

1.1 Distinzione tra concetto di amore e relazioni interpersonali

La relazione d'amore, come già esplicitato, fa parte delle relazioni interpersonali, sebbene l'amore sia difficile da rendere operativo mentre le relazioni interpersonali sono delle unità di ricerca operative. Dire che sono unità di ricerca operativa indica che le relazioni interpersonali si costruiscono e si mantengono tramite azioni, comportamenti e scambi concreti; invece, l'amore non è necessariamente legato a tali fattori, dal momento che può esistere anche in senso più astratto e interiore, e potrebbe anche essere vissuto in modo unilaterale.

Inoltre, sulle definizioni di relazione personale gli autori hanno trovato un maggior accordo, che manca, invece, sulla definizione di amore.

Per distinguere l'amore da una relazione interpersonale, lo si può considerare come una relazione tra due persone che creano un legame basato sull'esclusività e sull'impegno reciproco.

Le relazioni interpersonali sono legami che creiamo con altre persone e si tratta di relazioni diverse come con i familiari, amicizie, relazioni romantiche, relazioni di lavoro o relazioni occasionali. Una relazione personale si basa su fattori sociali e culturali, ed è reciproca, anche se il grado di coinvolgimento nella relazione varia. Inoltre, si basa molto sull'interazione e sulla comunicazione tra le persone coinvolte (Tannen, 1986). E, infine, non vi è attrazione fisica tra gli individui in questione.

L'amore è soggettivo, può essere reciproco ma anche unidirezionale ed è influenzato da fattori biologici, ovvero neurotrasmettitori quali ossitocina e dopamina (Fisher, 1992), oltre che da fattori sociali. È caratterizzato da un'elevata intensità emotiva e vi è attrazione fisica tra i partner.

Nel caso dell'amore non corrisposto (Baumeister e Wotman, 1992), quindi unilaterale, si prova amore senza avere una relazione personale, o meglio romantica; dall'altro canto si può instaurare una relazione personale senza che ci sia amore, nel caso ad esempio di una relazione lavorativa. Questo fa comprendere che ognuno di questi due concetti può esistere senza l'altro. Ma in un certo senso hanno bisogno uno dell'altro. Ad esempio, per manifestare l'amore in una relazione romantica è bene usare elementi relazionali quali comunicazione e impegno.

Una visione interessante delle relazioni è quella di Becker, il quale nel libro *The Denial of Death* (1973) considera la possibilità che una persona provi il desiderio di sentirsi speciale; per usare la sua espressione provare "specialità cosmica". Banalmente, un uomo potrebbe non essere importante per tutti gli abitanti del mondo, ma per la sua famiglia è più che importante.

Becker spiega, anche, che in una relazione amorosa uno rappresenta il centro del mondo per l'altro: "una relazione d'amore può essere vista come un contratto per essere speciali l'uno per l'altro" (Becker, 1973). Magari la relazione che si ha non è la migliore, ma allo stesso tempo questa relazione è meglio di nessuna relazione. Anche attribuire all'altro qualità migliori di quelle che effettivamente possiede è un modo per avere una convalida, anche se illusoria, di essere speciali per qualcuno. D'altronde ognuno di noi vuole sentirsi il centro del mondo di qualcun altro.

Becker ammette che la convalida ricevuta può essere illusoria. Difatti in una coppia avvengono degli scambi, i quali però in certi casi sono illusioni. Ma le illusioni a lungo andare crollano, ed è questo il momento che può segnare la fine della coppia.

1.2 La difficoltà nel definire e misurare l'amore

L'amore è un concetto di fondamentale importanza nella vita di ciascuno ma, nonostante ciò, spiegarlo con un'unica definizione è impossibile, dato che si tratta di un costrutto complesso, che possiede anche dei sottotipi e che si manifesta in forme diverse. La maggior parte dei teorici si trova in accordo nel definire l'amore come un costrutto multiforme con molteplici significati, obiettivi ed espressioni (Lee, 1973; Sternberg, 1986). A rinforzo di questa idea, ci sono autori che descrivono l'amore come una manifestazione di più sistemi, come sistema di attaccamento, di accudimento e di attrazione sessuale (Bowlby, 1969, 1979; Hazan e Shaver, 1994).

Soffermandosi sulla teoria dell'attaccamento, si può constatare come l'amore includa forme di attaccamento ma non deve essere confuso con quest'ultimo. L'attaccamento sottintende sicurezza e in un certo senso controllo. Il termine sicurezza indica che la persona si sente, in qualche modo, attaccata ad un'altra o può contare su quest'ultima; il termine controllo viene usato dal momento che si cerca di "controllare" l'altro, con aspettative che se non vengono realizzate portano a frustrazione. Quindi nell'attaccamento si tende ad essere egoisti e anche dipendenti dall'altro individuo. L'amore, d'altro lato, permette di pensare al partner, lasciandolo, allo stesso tempo, libero di vivere senza il controllo dato dall'attaccamento. Talvolta, però, risulta difficile distinguere l'amore dall'attaccamento, come allo stesso modo dai bisogni sessuali e di scambio. In ogni caso, questo non condiziona l'esistenza di un amore ideale e "vero". Però, la ricerca dal "vero" amore si è trasformata in una preoccupazione e un'ossessione culturale (Evans, 2003). A dimostrare questo sono banalmente gli innumerevoli *reality show* che mostrano come scopo fondamentale di trovare il "vero" amore in tempo breve.

Anche l'idea che l'amore inizi con degli scambi può essere un potenziale per l'amore; visto che, nelle relazioni di scambio, emergono il conforto e l'incoraggiamento, che permettono di ridurre il bisogno dell'altro e quindi anche di avere una maggiore competenza di amare.

Il punto di partenza è la natura dell'amore. Il filosofo Irving Singer, a questo proposito, individua due modalità di valutazione. La prima è la valutazione vera e propria, che determina il valore di un oggetto basandosi su criteri oggettivi; quindi, il valore di una persona dipenderebbe da qualità come attrattività, laboriosità, l'essere piacevole, e via dicendo. La seconda è il conferimento, infatti l'amore risulta essere non solo una forma di valutazione più elevata, ma piuttosto una modalità di conferimento di valore. Il valore conferito è un dono, che non include aspettative. In questa visione il valore esiste, a prescindere dal fatto che l'altro soddisfi o meno i bisogni, e non considera le aspettative reciproche.

Chiarita la sua natura, è fondamentale comprenderne gli elementi costitutivi. A questo scopo si dedica il filosofo Johnson (2001), che ha individuato quattro elementi dell'amore, su cui la maggior parte degli studiosi concorda. Il primo elemento è che l'amore ha un oggetto, quindi si muove verso qualcosa o meglio qualcuno. Il secondo è che le persone danno valore a ciò che amano. Il terzo riguarda la componente motivazionale dell'amore, perché l'amante è attratto dall'oggetto d'amore. Infine, quarto e ultimo concetto, l'amore ha una componente affettiva, infatti l'amante prova qualcosa per l'oggetto d'amore. Indubbiamente, quindi, l'amore risulta essere un modo per promuovere il benessere dell'oggetto d'amore, ritenuto come prezioso.

Diversi autori hanno, in più, dimostrato che l'amore è un predittore di felicità, soddisfazione ed emozioni positive (Myers, 1992). Infatti, l'amore motiva le persone e risulta essere una sorta di forza creativa e trasformativa. Esistono anche diversità di genere, dal momento che per le donne risulta essere più importante rispetto agli uomini (Galati, Manzano e Sotgiu, 2006).

La dimensione relazione dell'amore emerge quando si considera il rapporto con il partner. A tal proposito Oatley (2004) sostiene che l'amore è un sentimento che consente, tramite il rapporto con il partner, di realizzare qualcosa che da soli non si sarebbe mai riusciti. Ogni individuo è unico, ed è anche unica la sua identità relazionale. Con il partner si scambiano doni, i quali consentono di creare ed essere parte dell'identità relazionale, ma allo stesso tempo di mantenere la propria autonomia. Nella relazione amorosa deve esserci rispetto,

definito da Fromm (1996) come "la capacità di vedere una persona così com'è, di essere consapevoli della sua individualità unica". Nel suo immaginario, una relazione amorevole comporta l'incoraggiare l'altra persona nella sua crescita, per farle adoperare e mostrare le sue potenzialità. In questo modo l'amore Ideale diventa un po' più amore Reale. Essere consapevoli che esiste un amore Ideale e custodirlo, permette il suo graduale scioglimento nel momento in cui deve diventare amore Reale.

A fronte di queste visioni positive sull'amore, è necessario concentrarsi su ciò che non è collegato all'amore, quindi per capire meglio cos'è l'amore si considera anche cosa non è. L'amore non va definito sulla base della qualità della relazione amorosa. In una relazione amorosa il costrutto dell'amore è fondamentale, come anche quello di fiducia nel partner e di impegno; però i tre sono costrutti separati. L'amore, in secondo luogo, non è un comportamento amorevole, infatti non è corretto, nel definire il concetto di amore, concentrarsi sul comportamento come sua essenza. Sicuramente un comportamento amorevole e affettuoso nei confronti di un'altra persona può essere una manifestazione esteriore di un amore interno; però, d'altro canto, ciò è influenzato anche da altri fattori, come norme di reciprocità, senso del dovere ... L'amore, infine, non è un'emozione. Su quest'ultimo concetto è bene soffermarsi, dato che porta con sé idee diverse e problematiche. Ci sono studiosi, come Shaver, Schwartz, Kirson, O'Connor (1987) e Damasio (2002), che definiscono l'amore come qualcosa che le persone provano, quindi come un'emozione distinta. Shaver, Morgan e Wu (1996) lo definiscono, oltre che un'emozione distinta, anche universale e di base. Tuttavia, un'emozione non è una disposizione a lungo termine ma una risposta temporanea. L'amore è, invece, caratterizzato da modelli di risposta a lungo termine e sembra rispecchiarsi in emozioni multiple, non quindi in un'emozione distinta.

1.3 Le tipologie dell'amore

L'amore, come già detto, ha dei sottotipi: amore romantico e coniugale (Knox e Sparakowski, 1968), amore passionale e di compagnia (Hathfield e Sprecher, 1986), intimità, passione e impegno (Sternberg, 1986), Eros, Ludus, Storge, Pragma, Mania e Agape (Hendrick e Hendrick, 1986; Lee, 1973).

Entrando più nel dettaglio: Eros è l'amore per la bellezza, infatti l'innamorato cerca qualcuno che abbia delle caratteristiche specifiche; Ludus è l'amore giocoso, in cui non ci sono vincoli; Storge è l'amore inteso come amicizia; Pragma è l'amore realistico, dove gli oggetti d'amore sono ritenuti in modo razionale; Mania è l'amore ossessivo, che crea dipendenza; e Agape è l'amore altruistico, in cui si ama senza tener conto di aspettative di reciprocità. Lee (1973)

tenta, così, di presentare diversi tipi di amore, ma non pretende di essere completamente esaustivo.

Sternberg (1986), dal canto suo, delinea l'amore come una struttura triangolare composta da tre componenti: intimità, passione e impegno. I tre si possono combinare in modalità diverse e il risultato di ciò porta a otto tipi di amore: non amore, nel caso in cui non c'è nessuna delle tre componenti; simpatia, in cui prevale l'intimità; infatuazione, in cui prevale la passione; amore vuoto, in cui prevale l'impegno; amore romantico, che è la combinazione di passione e intimità; compassione, che è la combinazione di intimità e impegno; amore fatuo, che è la combinazione di passione e impegno; e infine amore consumato, combinazione di tutte e tre le componenti. Sternberg non è esente da critiche, essendo noto che si concentra sulle relazioni romantiche.

Secondo Tennov (1979) l'amore deve essere reciproco ed entrambi i partner dovrebbero, quindi, preoccuparsi del benessere dell'altro. Tuttavia, esiste anche l'amore non corrisposto (Baumeister e Wotman, 1992), il quale comporta che una persona ama sinceramente l'altro senza, però, essere corrisposta da quest'ultimo. L'amore non corrisposto dimostra che gli esseri umani sono programmati per amare e non posso sottrarsi a ciò, persino quando non vengono corrisposti nel sentimento. E dimostra anche che, se si ama davvero qualcuno, si prova quasi un senso di gioia nel soffrire. Ovviamente non tutti sono d'accordo. L'amore non corrisposto può anche essere paragonato ad una tortura (Gustafson, 2022), che però possiede una causa nobile e degna.

Anche, Peele e Brodsky (1975) individuano due tipologie di amore: amore genuino e amore che crea dipendenza. La dipendenza dall'amore può essere paragonata ad una vera e propria tossicodipendenza, e comporta l'idealizzazione della relazione e del partner.

1.3.1 Amore passionale e amore di compagnia

Uno studio di fondamentale importanza è quello condotto da Hatfield e Rapson (1993), i quali si occupano di tipi di amore, concentrandosi in particolare su amore passionale e amore di compagnia. La rilevanza di tale studio è data dal fatto che spiega come l'amore può evolvere nel tempo, da amore passionale, tipico delle prime fasi di una relazione, ad amore di compagnia, che caratterizza relazioni a lungo termine.

Tramite diverse ricerche è stato appurato che le due tipologie d'amore, individuate da Hatfield e Rapson, sono indipendenti da età, sesso e cultura. Questi autori partono dall'affermazione

che “l’amore è un importante predittore di felicità, soddisfazione ed emozioni positive” (Anderson, 1977). In effetti atti come baci, contatti emotivi e compagnia reciproca contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento della felicità (Glenn e Weaver, 1978). Ma qual è il tipo di amore che, nel modo più efficace, migliora la felicità? Nel loro studio con duecentodiciassette studenti americani dell’Università di Hawaii (101 maschi e 16 femmine) e centottantadue studenti della Korea University (90 maschi e 93 femmine) ciascuno dei partecipanti era tenuto a compilare un questionario, che indagava l’amore passionale, l’amore di compagnia, la soddisfazione della vita e le emozioni sia positive che negative. Coloro che non erano mai stati in una relazione romantica sono stati esclusi dalla ricerca.

Gli elementi di soddisfazione della vita e le emozioni sono stati presi in considerazione dal momento che sono le due componenti che costituiscono il benessere soggettivo. In questo studio, la felicità, infatti, viene definita operativamente come benessere soggettivo.

Per raccogliere i dati sono state usate diverse scale: *Passionate Love Scale* (PLS; Hatfield & Rapson, 1993) per far indicare ai partecipanti cosa provano per la persona che amano più appassionatamente; *Companionate Love Scale* (CLS; Sternberg, 1986) composta da intimità e impegno; *Satisfaction with Life* (SWLS; Pivott e Diener, 1993) e *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS; Watson, Clark, e Tellegen, 1988) per valutare il benessere soggettivo.

L’amore passionale è definito come un’emozione intensa, che si contraddistingue per il solido desiderio di unione all’altro. Questo amore, quando è reciproco, si associa alla soddisfazione e all’estasi; mentre quando non è corrisposto si ricollega ad ansia, disperazione e senso di vuoto. Ciò dimostra che l’amore non sempre è costellato da emozioni positive. L’amore di compagnia è, invece, meno intenso di quello passionale, ma comunque è “un caldo sentimento di affetto e tenerezza che le persone provano per coloro con cui le loro vite sono profondamente connesse”. Questa tipologia di amore viene sviluppata dalle persone in un lungo arco di tempo, in cui creano fiducia emotiva, condividono valori, stabiliscono un profondo attaccamento e creano intimità. L’amore di compagnia è caratterizzato da stati emotivi “miti” ma confortevoli per i partner. Emerge anche che in essi si riscontri più rispetto e reciproco gradimento.

Gli autori, sulla base delle definizioni fornite, prevedevano che i due tipi di amore sarebbero stati associati in modalità diverse alla soddisfazione di vita e alle emozioni; in particolare l’amore di compagnia sarebbe stato più associato alla soddisfazione di vita rispetto all’amore passionale, e quest’ultimo sarebbe, invece, stato associato allo spettro emotivo.

Hatfield e Rapson (1986) prendono in considerazione anche l'influenza della cultura, che stabilisce come le persone definiscono l'amore, di chi tendono ad innamorarsi e come portano avanti le loro relazioni. Tra le culture individualiste e quelle collettiviste emerge una particolare differenza, l'importanza attribuita dagli individui all'amore. Nelle culture individualiste riveste importanza l'amore passionale, invece in quelle collettiviste frequentemente le relazioni passionali sono percepite come negative, dal momento che potrebbero ostacolare le scelte di matrimoni combinati da parte delle famiglie (Goode, 1959). Anche la stessa visione del matrimonio quindi varia; perché nelle culture individualiste le persone si sposano per amore, non per via di matrimoni combinati. La ragione per cui, le culture collettiviste prediligono gli accordi matrimoniali è che l'amore passionale sembra terminare più facilmente, rispetto all'amore di compagnia. L'amore di compagnia molto spesso si crea tra persone che si sposano per via di un accordo tra le loro famiglie, e risulta essere, difatti, più duraturo di quello passionale. Sulla base di questo, gli autori dello studio si aspettano che la corrispondenza tra amore di compagnia e soddisfazione di vita sia più elevata nel campione coreano collettivista, e che la correlazione tra amore passionale ed emozioni sia superiore nel campione hawaiano.

Il genere, in questo studio, conta perché comporta delle differenze. La teoria evolutiva spiega che i maschi sono più propensi ad entrare in contatto con più femmine, per distribuire i geni, e ricercano in esse salute e bellezza. Invece le femmine vogliono un compagno che le aiuti nella cura e nel mantenimento dei figli. Le donne, di conseguenza, amano più amichevolmente gli uomini e desiderano una relazione stabile; sono quindi meno romantiche ma allo stesso tempo più realistiche. Al contrario gli uomini amano più appassionatamente le donne. È, quindi, provato che, nelle relazioni a lungo termine, l'amore passionale diminuisce nelle femmine con il tempo, mentre quello di compagnia non diminuisce per nessuno dei due partner (Sternberg, 1986). Gli autori, perciò, ipotizzano che l'associazione tra amore di compagnia e soddisfazione di vita sarebbe stata più forte nelle femmine che nei maschi, mentre l'associazione tra amore passionale e affetto positivo/negativo sarebbe stata più forte nei maschi che nelle femmine.

I risultati dello studio di Hatfield e Rapson hanno confermato le loro ipotesi iniziali; infatti, l'amore di compagnia è legato alla soddisfazione di vita, mentre quello passionale a emozioni positive. In più, il legame tra amore e felicità non è lineare ma, piuttosto, multidimensionale. Questo è un elemento di innovazione rispetto agli studi precedenti, ed è dimostrato dal fatto che la felicità è un'esperienza emotiva complessa e la relazione dell'amore con altre emozioni

assume più di una forma. Per quanto concerne la cultura, invece, i risultati smentiscono le idee iniziali di possibili differenze nella considerazione dell'amore in base alla cultura. Questo viene spiegato sulla base che la correlazione tra amore e benessere soggettivo sia universale, e per il fatto che la Corea aveva sperimentato un processo di cambiamento sociale e di "occidentalizzazione". Infine, il genere ha portato a differenze tra maschi e femmine sul grado in cui l'amore passionale era correlato alle emozioni e anche sul grado in cui l'amore di compagnia era legato alla soddisfazione di vita. Infatti, l'amore di compagnia e la soddisfazione di vita sono prevalsi nelle femmine rispetto ai maschi in entrambi i campioni. L'amore passionale era invece legato alle emozioni e presente sia nei maschi che nelle femmine.

1.4 L'altra faccia dell'amore: la sofferenza

L'amore non si compone solo di emozioni positive, infatti possiede una natura agrodolce, che lo rende ambivalente: da una parte spinge le persone a dare la propria vita per qualcuno, ma dall'altra parte può anche portare a compiere dei "crimini passionali", frutto di rabbia e gelosia, e a soffrire profondamente.

L'amore mostra la sua altra faccia, e quindi si trasforma in sofferenza, quando risulta irraggiungibile o quando i due amanti si devono separare. Gli individui che vivono questa sofferenza spesso la ricollegano a solitudine, frustrazione, dolore, vulnerabilità, gelosia.

Ci sono culture in cui l'amore è maggiormente collegato al concetto di sofferenza (Karandashev, 2019), come quella russa, in cui l'amore è concepito come un problema (Pilishvili e Koyanongo, 2016). Nella cultura turca, invece, esso è legato più che altro alla gioia, ma dall'altro lato può anche essere doloroso (Aksan e Kantar, 2008). In varie culture, infatti, emerge la correlazione dell'amore con il dolore o con la tristezza.

Anche se, paradossalmente, il dolore e la tristezza possono essere superati proprio con l'amore, la compassione e la gentilezza (Mayer, 2021). In questo senso, il dolore apre le porte al cambiamento e al miglioramento.

La psicologia popolare (Karandashev, 2019) sostiene che l'idea di amore come sofferenza è universale, se non si filtra tutto con la lente della psicologia positiva occidentale.

La sofferenza, quindi, fa parte dell'amore ma esso può comunque anche allievarla. La sofferenza emerge anche quando una coppia realizza che il sentimento che li univa è svanito e deve, in alcuni casi, affrontare situazioni complesse come un divorzio, che inevitabilmente porta con sé un senso di sofferenza. Sbagliato, però, sarebbe ricercare il divorzio solo se la relazione amorosa non sembra portare più felicità o in generale emozioni positive. Questo

perché, spesso, si paragona l'amore al raggiungimento di una felicità assoluta e duratura, ma non sempre è così, soprattutto non in ogni momento della relazione amorosa si prova felicità. L'idea, in generale, di dover essere sempre felici può trasformarsi in un'ossessione, che allontana da ciò che davvero è importante e da ciò che si vuole.

In conclusione, non si può prescindere l'amore da un qualunque tipo di sofferenza. Se si ama si può anche soffrire, ma se non si ama si soffre per non averlo fatto (Allen, 1975).

L'importante è non respingere la sofferenza, ma piuttosto accoglierla come parte di noi.

Un aspetto cruciale diventa, dunque, distinguere quando un amore è genuino e quando invece è falso. Se una persona è disposta a fare dei sacrifici per l'altro e ha a cuore il suo benessere, allora probabilmente è un amore genuino, per cui vale la pena anche soffrire.

Rinunciare ad amare per timore di soffrire porterebbe a conseguenze peggiori, come alla solitudine e all'invecchiare soli; dall'altro lato ci si sente liberi, ma al prezzo di essere incompleti.

1.5 Differenze tra donne e uomini nelle relazioni romantiche

Le persone concepiscono una relazione felice come un obiettivo di vita molto importante, addirittura più del successo professionale e della realizzazione personale (Buchinger et al., 2022), e quindi le attribuiscono una grande importanza. È facilmente deducibile che le persone ricerchino una relazione romantica, la vogliano mantenere e provino un senso di perdita quando e se giunge al capolinea.

Ma le relazioni romantiche sono più importanti per le donne o per gli uomini?

Il pensiero comune, come emerge da film, libri o spot pubblicitari, è che siano le donne a trarre più felicità da una relazione romantica rispetto ad un uomo. Gli spot pubblicitari rivolti a ragazze adolescenti sottolineano l'aspetto romantico, mentre ciò non avviene in quelli rivolti a ragazzi adolescenti (Buijzen e Valkenburg, 2002). Nelle commedie romantiche, sono più le donne single ad essere infelici e quindi spronate alla ricerca di un partner (Igreç, 2022). E anche nelle riviste femminili emerge una maggiore attenzione nei confronti delle relazioni romantiche, rispetto a quelle rivolte ad un pubblico principalmente maschile (Coffey-Glover, 2019). La credenza popolare, di conseguenza, porta avanti l'idea che sia la donna ad innamorarsi più velocemente e a confessare il suo amore per prima (Ackerman, Griskevicius e Li, 2011).

Invece, Wahring, Simpson e Van Lange (2024) propongono un quadro diverso. Per rispondere a questo quesito hanno condotto uno studio, consistente in un'analisi interdisciplinare di studi focalizzati sulle differenze di genere nelle relazioni eterosessuali. Lo studio (Wahring, Simpson e Van Lange, 2024) prende in considerazione uomini e donne cisgender, ovvero la cui identità di genere corrisponde al genere assegnato alla nascita, coinvolte in relazioni romantiche miste.

Gli autori conducono una sintesi teorica considerando risultati che provengono da discipline quali psicologia sociale, sociologia e psicologia evoluzionistica.

Propongono che gli uomini, rispetto alle donne, si aspettano maggiori benefici derivanti da una relazione e per questo si sforzino maggiormente per trovare un partner; che in effetti ottengano, grazie al coinvolgimento romantico, maggiori benefici per la salute sia mentale che fisica; che soffrano maggiormente per la fine di una relazione e che, di conseguenza, siano meno inclini a porre fine ad un rapporto romantico.

Effettivamente, gli autori fanno emergere che sono gli uomini, più delle donne, ad ottenere maggiori vantaggi in termini di salute mentale e fisica dallo stabilire una relazione romantica (Chipperfield e Havens, 2001). Questo ha come conseguenza il fatto che sono gli uomini, con maggiore probabilità, a credere che la vita senza un partner sia incompleta. Emerge anche che gli uomini si sentono meno bene nei momenti della loro vita in cui sono single (Leopold, 2018; Tashiro e Frazier, 2003), fino al punto che gli uomini sono più inclini ad avere un'aspettativa di vita ridotta e un rischio maggiore di suicidio rispetto alle donne se single (Sbarra, Law e Portley, 2011).

In generale gli esseri umani ricercano un senso di intimità, che riguarda il desiderio di rivelarsi agli altri e sentirsi vicino a loro. La soddisfazione del bisogno di intimità è intensificata dal dare e ricevere supporto emotivo, il quale viene spesso fornito dai partner romantici (Reis e Itzchakov, 2023).

Il supporto emotivo è una componente fondamentale, che permette anche di gestire al meglio situazioni vissute come angoscianti (Yang, Wang e Yao, 2022). La percezione del supporto sociale dipende dalle relazioni più per quanto concerne gli uomini che le donne (Kafetsios, 2007; Stronge et al., 2019). Per gli uomini, la partner è considerata come la principale risorsa di supporto emotivo. Questo è connesso al fatto che gli uomini, rispetto alle donne, percepiscono di avere meno possibilità, al di fuori della loro relazione romantica, di soddisfare i loro bisogni di intimità. Sembrerebbe, quindi, che sono le donne ad avere più fonti di intimità e di supporto emotivo al di fuori della relazione con il partner.

Gli uomini, dal canto loro, da una parte percepiscono meno supporto emotivo anche nei casi in cui esso sarebbe invece presente (Shaw et al., 2021) e tendono meno a far affidamento (Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov e Kim, 2005) sul confidarsi con amici e parenti. Questo potrebbe essere spiegato dal fatto che gli uomini valutano in modo negativo altri uomini che esprimono intimità emotiva, collegato allo stereotipo secondo cui gli uomini non dovrebbero apparire vulnerabili (Gaia, 2013). Tra l'altro, sia gli uomini che le donne tendono a percepire l'emotività come un tratto indesiderabile per gli uomini, ma un tratto desiderabile per le donne (Prentice e Carranza, 2002). Quindi gli uomini ricercano maggiormente un partner per soddisfare i bisogni di intimità e di sostegno emotivo. Allo stesso modo, soffrono di più, rispetto alle donne, per la dissoluzione di una relazione, dal momento che assistono ad un rapido calo degli scambi emotivi.

Gli uomini non solo si aspettano maggiori benefici da una relazione romantica in termini di impatto positivo sulla salute mentale e fisica, rispetto alle donne (Dykstra e Fokkema, 2007; Scheling e Richter, 2021) ma anche su aspetti come autostima e soddisfazione di vita (Stronge et al., 2019).

Tutto ciò ha due conseguenze: sono le donne a parlare e a ricercare per prime il divorzio (Amato e Previti, 2004; Kalmijn e Poortman, 2006), e la fine di una relazione ha un impatto più negativo sugli uomini. Sia uomini che donne sperimentano il dolore dopo una rottura, ma sono gli uomini a lottare più a lungo contro tristezza e insonnia dovute alla rottura con il partner (Morris e Reiber, 2011).

Questo studio, come predetto dai suoi autori, risponde in modo diverso al quesito iniziale rispetto al senso comune.

È, però, importante sottolineare che i risultati di questa ricerca potrebbero non essere validi per tutti i gruppi di persone o per culture diverse. Infatti, i dati analizzati provengono per lo più da popolazioni nordamericane ed europee occidentali, istruite e benestanti.

CAPITOLO 2: AUTOSTIMA COME INDICATORE DEL PROPRIO VALORE DI PARTNER IN UNA RELAZIONE

Pass, Lindenber e Park (2009) hanno condotto uno studio in cui hanno proposto l'autostima come un sociometro, ovvero un indicatore del valore di una persona come partner in una relazione.

Questa proposta giunge dall'assunto che gli individui possiedono un forte senso di appartenenza, fattore che ha recato ampi benefici, dal momento che ha aumentato le possibilità di sopravvivenza e di riproduzione (Baumeister e Leary, 1995). È chiaro che una persona ricerchi relazioni e desideri appartenere a gruppi sociali, dunque Leary e Baumeiste (2000) e Tambor, Terdal e Downs (1995) hanno elaborato la teoria del cosiddetto sociometro, secondo cui ogni individuo possiede un meccanismo psicologico interno, ovvero il sociometro, per valutare il grado di accettazione o rifiuto sociali percepito.

Leary, Haupt, Strausser e Chokel (1998) aggiungono che tale sociometro è proprio l'autostima; infatti, quando le persone vengono accettate provano alti, seppur momentanei, sentimenti di autostima; invece, quando vengono rifiutate, sperimentano bassi sentimenti di autostima. Leary (2005) afferma, quindi, che l'autostima è *un indicatore del proprio valore relazionale*.

È da specificare che l'impatto di un rifiuto può variare sulla base della persona da cui giunge; perciò, essere rifiutati da un caro amico ha un impatto più intenso e duraturo sull'autostima di una persona rispetto al rifiuto da parte di uno sconosciuto. Questo indica che ad essere importante non è il rifiuto in sé, ma da chi scaturisce quest'ultimo.

La relazione romantica è l'occasione in cui la persona sta più attenta ad un possibile rifiuto, visto che questa relazione è percepita come la più importante e l'altra persona come difficile da sostituire. Nelle relazioni romantiche, l'autostima viene esperita dal *valore di sé come compagno e dalla soddisfazione per la propria relazione romantica* (Brase & Guy, 2004). E soprattutto da come si viene considerati dal proprio coniuge (Murray, Griffin, Rose e Bellavia, 2003). Uno studio del 2008 di Denissen, Penke, Schmitt e Van Aken ha scoperto che *la qualità della relazione romantica di una persona prediceva l'autostima in modo più forte rispetto alla qualità delle relazioni familiari e delle amicizie*.

2.1 Impatto del rifiuto sulla stima di sé in ambito romantico

Nello specifico, in ambito romantico, un rifiuto colpisce maggiormente una persona quando emerge nel contesto relazionale e riguarda un tratto importante per la persona che lo riceve. Gli uomini, in termini di desiderabilità, sembrano dare più importanza alle loro capacità e al

loro status sociale; invece, nelle donne ciò che influenza maggiormente la loro desiderabilità è l'attrattiva fisica (Ben Hamida, Mineka e Bailey, 1998). Da ciò ne consegue che per un uomo un rifiuto che concerne le sue competenze o il suo status sociale ha una grande influenza sulla sua autostima. Per una donna, vale lo stesso per quanto riguarda, invece, l'attrattiva fisica. Ciò che hanno ipotizzato Pass, Lindenber e Park (2009) è che l'autostima di un uomo sarebbe stata inferiore a seguito del rifiuto basato su competenze e status sociale, e che quella di una donna sarebbe stata inferiore a seguito del rifiuto legato all'attrattiva fisica.

Per dimostrarlo, gli autori dello studio (Pass, Lindenber e Park, 2009) hanno condotto due ricerche, denominate "Studio 1" e "Studio 2". Nello Studio 1 sono stati presi in considerazione centotrentasei studenti (90 donne e 46 uomini) dell'Università di Groningen, a cui è stato fornito un falso riscontro negativo in seguito ad un test, detto "*Social and Mate Value Inventory*", per valutare le loro qualità come partner e come amici. I partecipanti sono stati divisi in tre gruppi: gruppo di controllo, gruppo *mate-capacity-rejection* e gruppo *friend-capacity-rejection*. È emerso che in tutti i casi i partecipanti si sentono rifiutati, senza differenze legate al fatto che il rifiuto deriva da un potenziale partner o amico. La percezione del rifiuto, quindi, non dipende dal tipo di relazione. Tuttavia, l'autostima è ciò che conta nel sentirsi accettati o rifiutati. L'autostima diminuisce solo dopo un feedback che indicava una minore capacità di accoppiamento. Nel caso del rifiuto da parte di un amico, la persona si sente solo rifiutata, ma non si nota un calo dell'autostima. Dunque, una bassa capacità di amicizia non è così minacciosa se l'individuo possiede un livello medio di capacità nelle relazioni di coppia. D'altra parte, il viceversa non vale... un'elevata capacità nel campo dell'amicizia non compensa una media o bassa capacità nelle relazioni di coppia.

A questo punto gli autori si sono anche chiesti se il rifiuto della capacità influenza le convinzioni positive che una persona ha di sé. Ma risulta che le persone mantengono convinzioni positive sulle loro qualità, anche nel caso in cui sperimentano cali di autostima. Nello Studio 2, gli autori hanno considerato anche gli attributi per cui si viene rifiutati. Gli attributi sono caratteristiche statiche, che contribuiscono alla desiderabilità. All'interno del dominio dell'accoppiamento, si è indagato l'effetto del rifiuto rispetto a degli attributi più o meno centrali in tale dominio, e non rispetto alle capacità. Una capacità rappresenta la competenza effettiva di riuscire ad attrarre e mantenere un partner, e ha un impatto più diretto sull'autostima.

Nello specifico, si sono considerati novanta studenti (57 donne e 33 uomini) dell'Università di Groningen, divisi in tre gruppi: gruppo di controllo (in cui non si riceve feedback negativi), gruppo attrattiva e gruppo competenza-status. Ai partecipanti sono stati dati feedback

negativi, per via del fatto che erano stati rifiutati come partner sulla base di competenza e status oppure attrattiva fisica. È stato misurato quanto calava l'autostima in ciascun caso. È emerso che sia gli uomini sia le donne in entrambe le condizioni si sentivano rifiutati, indipendentemente dal motivo specifico del rifiuto. Però emerge una differenza legata al genere, perché gli uomini e le donne sono sensibili in modo diverso ai rifiuti. Gli uomini sperimentano un calo di autostima per via di rifiuti legati a competenza e status, mentre le donne lo sperimentano a seguito di rifiuti legati all'attrattiva fisica. Quindi non è tanto il rifiuto in sé a contare, ma piuttosto su quale aspetto si viene rifiutati.

Il solcometro è sensibile al tipo di rifiuto, non solo alla sua presenza.

In questo secondo studio emerge, come previsto, che le persone, nonostante sperimentino un calo dell'autostima, mantengono comunque convinzioni positive sulle loro qualità.

2.2 Correlazione tra fragile autostima e stili di amore romantici

Esiste una connessione tra autostima e stili di amore romantici? Per rispondere a questo quesito, Zeigler-Hill, Britton, Holden e Besser (2015) hanno condotto uno studio.

Prima di esaminare le relazioni che si instaurano con gli altri, è utile anche capire se la considerazione che un individuo ha di sé stesso ha qualche influenza sulla sua autostima e sulle relazioni che instaura. L'autostima è una forma di amor proprio, e la giusta quantità di amor proprio serve per amare davvero qualcun altro (Fromm, 1956). Gli eccessi invece portano con sé complicazioni, perché troppo amor proprio può portare ad arroganza, sfruttamento e abuso, e, dall'altra parte, poco amor proprio può condurre alla depressione e al suicidio (Bhar et al., 2008).

Al tal proposito, Murray (2006) sostiene che le persone che amano sé stesse, prima di qualcun altro, hanno più probabilmente relazioni più felici rispetto a coloro che, invece, non hanno opinioni positive su di sé. Partendo da questo, gli autori dello studio (Zeigler-Hill, Britton, Holden e Besser, 2015) si chiedono se questo è valido per tutti gli individui che hanno un'alta autostima o solo per coloro che hanno sentimenti positivi verso sé stessi. Hanno, così, deciso di esaminare se e come l'instabilità dell'autostima modera le associazioni che il livello di autostima ha con gli stili amorosi adottati dagli individui.

Gli autori hanno considerato 577 studenti di un'università degli Stati Uniti. Per valutare il livello di autostima è stata usata la Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965), che offre una valutazione globale dell'autostima. Per quanto riguarda la valutazione dei sei stili d'amore romantici, individuati da Lee (1973), è stata usata la *Love Attitudes Scale* (Hendrick e Hendrick, 1986).

Nello studio si prende in considerazione l'instabilità dell'autostima, intesa come *fluttuazioni nei sentimenti di autostima momento per momento* (Holden, Noser, Southard e Zeigler-Hill, 2014), in particolare essi si riferiscono ad un'instabilità "barometrica", dato che riguarda fluttuazioni a breve termine nei sentimenti di autostima. Nel senso che si focalizzano su fluttuazioni nel corso, ad esempio, di una settimana, piuttosto che concentrarsi su cambiamenti a lungo termine. I ricercatori partono dall'ipotesi che l'instabilità dell'autostima moderi le associazioni che il livello di autostima ha con gli stili di amore romantico.

Per condurre lo studio, gli autori partono dai sei stili d'amore, che derivano da parole greche, individuati da Lee (1973): Eros, Ludus, Storge, Mania, Pragma e Agape. Questi sei stili sono associati a differenze individuali, tra cui l'autostima. Secondo le ricerche condotte da Campbell, Foster e Finkel (2002) Mallandain e Davies (1994), e Neto (1993) il livello di autostima è positivamente associato all'Eros ed è negativamente associato alla Mania. Tali autori intuiscono così che alti livelli di autostima e forme di amore passionali e intense a livello emotivo non sono da ricondurre a gelosia, ossessione e dipendenza. Murray (2006) con il suo modello di regolazione del rischio conferma che gli individui con alti livelli di autostima tendono a adottare stili di amore romantici che sono coerenti con lo sviluppo di relazioni romantiche intime e di fiducia.

In sostanza, gli autori dello studio si aspettavano che un'autostima elevata e stabile avrebbe implicato livelli più elevati di Eros e livelli più bassi di Mania. Questo perché le persone con un'autostima elevata e stabile possiederebbero sentimenti di autostima sicuri, che gli permetterebbero di creare connessioni emotive profonde con altri, senza cadere nell'ossessione o nella dipendenza.

I risultati rispecchiano le aspettative di Zeigler-Hill, Britton, Holden e Besser. Come previsto, il livello di autostima è positivamente associato a Eros e Storge, ma negativamente associato a Mania. Dall'altra parte, l'instabilità dell'autostima è positivamente associata a Mania.

L'associazione tra livello di autostima ed Eros è significativa per coloro con autostima stabile, ma non per coloro con autostima instabile; e lo stesso vale per Storge.

Emerge, anche, che l'associazione tra instabilità dell'autostima e Ludus è significativa per le donne ma non per gli uomini. Per quanto riguarda Pragma, le donne risultano essere più pragmatiche degli uomini, mentre l'associazione tra livello di autostima e Pragma è positiva per gli uomini con un'autostima instabile e negativa per uomini con un'autostima stabile.

Quindi, uomini con bassa autostima stabile hanno livelli più alti di Pragma, rispetto a quelli con bassa autostima instabile. Per Mania è emerso che livelli più alti di Mania sono associati a

bassi livelli di autostima, autostima instabile e sesso femminile. Infine, per Agape non sono emerse associazioni.

In sintesi, quanto detto implica che gli individui che possiedono sentimenti di autostima positivi si avvalgono di stili d'amore romantici, che gli consentono di creare connessioni intime e profonde; e che questi stessi individui saranno più predisposti a rischiare un eventuale rifiuto mentre cercano di instaurare legami più profondi.

L'associazione positiva della Mania con l'instabilità dell'autostima e quella negativa con il livello dell'autostima viene attribuito al fatto che questi individui possano essere eccessivamente gelosi e dipendenti, per via della loro incertezza nell'autostima.

Cercherebbero, quindi, di investire molto nelle loro relazioni romantiche, per cercare di regolare la loro autostima.

In conclusione, grazie a tale studio, si comprende come sia necessario considerare anche l'instabilità dell'autostima quando si esplorano le connessioni fra autostima e i comportamenti all'interno delle relazioni romantiche.

Le ricerche precedenti si sono concentrate, invece, quasi completamente sul livello di autostima, alta o bassa. In realtà, ciò è abbastanza limitante e non permette di comprendere davvero le connessioni che l'autostima ha con i comportamenti che gli individui utilizzano nelle loro relazioni romantiche. Tra l'altro, l'autostima non è solo alta o bassa, ad esempio Jordan e Zeigler-Hill (2013) sostengono che l'autostima elevata può essere sicura o fragile. Un'autostima elevata e sicura indica atteggiamenti positivi verso sé stessi, che sono ben resistenti alle minacce; chi la possiede non ha bisogno di approvazione da parte di altri e neanche di crearsi false illusioni positive su sé stesso. Invece, un'autostima elevata e fragile è vulnerabile alle sfide, dunque gli individui ricercano convalide da parte degli altri e cercano di proteggere i loro sentimenti. Questa distinzione aiuta anche a capire come le persone si comportano nelle relazioni romantiche.

Gli individui con un'autostima elevata e sicura sono più disposti a rischiare nelle relazioni, perché sono disposti a correre il rischio anche del rifiuto, per avere, però, una maggiore vicinanza nella relazione, rispetto agli individui con un'autostima elevata e fragile o con un'autostima bassa.

2.3 Il ruolo dell'attrattività

L'autostima è legata l'attrattività, dato che le autovalutazioni dell'attrattiva sono ampliate dall'autostima.

Il ruolo rilevante dell'attrattiva è stato riconosciuto da tempo, da autori quali Berscheid e Walster (1974). Però si conferiva un ruolo di centrale importanza all'aspetto, quando invece a contare non sono solo le caratteristiche fisiche del viso e del corpo ma anche la cura della persona, l'abbigliamento, le espressioni facciali.

Esistono svariati aspetti che influenzano i giudizi di attrattività fisica, di cui si occupano Hill, Nelson e Perlman (2023) in una rassegna.

I tre effettuano una revisione di ricerche precedenti sull'attrattiva, ponendo particolare attenzione al *Boston Couples Study* (Hill, 1998), al Questionario sulle identità multiple (Hill, 2022) e allo Studio sulle relazioni intime tra culture (Hill, 2019). Il primo indagava l'attrattiva fisica tramite valutazioni di foto di sé e del proprio partner. Il secondo aveva lo stesso scopo, con la differenza che si concentrava solo sulla valutazione di sé stessi. L'ultimo serviva per valutare sia sé stessi che il proprio partner, considerando anche differenze culturali.

La prima domanda che si pongono è: cos'è l'attrattiva? La Oxford Languages l'ha definita come la qualità di essere piacevole o attraente per i sensi, quali vista, udito, olfatto, gusto, tatto e cinestesia. Più nello specifico l'attrattiva è, secondo Hatfield e Sprecher (1986), ciò che rappresenta la concezione di un ideale nell'aspetto e ciò che dà il massimo grado di piacere ai sensi. L'attrattiva non va però confusa con l'attrazione, dal momento che la prima si riferisce alle caratteristiche di una persona e la seconda alla risposta di attrattiva da parte di un'altra persona.

I giudizi riferiti all'attrattività fisica vengono rilevati, da Hill, Nelson e Perlman (2023), chiedendo alle persone autovalutazioni, ovvero una valutazione della propria attrattiva, valutazioni dell'attrattiva del partner e valutazioni dell'attrattiva di sconosciuti, tramite la presentazione di foto o ascolto di registrazioni audio.

Nel quotidiano una persona effettua un'autovalutazione guardandosi allo specchio. Oggi, più che mai, sono diventati i media lo specchio per confrontarsi con gli altri. Questo presenta una complicazione, perché porta con sé stereotipi e standard culturali di bellezza (Mills et al., 2017). Cooley (1922) parla di sé specchio, che contiene dei giudizi immaginati, ovvero come una persona crede che l'altro la consideri, e che comporta nella persona in questione sentimenti positivi o negativi in base a tali giudizi.

Esiste, al tal proposito, una distinzione in: sé sociale, ovvero ciò che gli altri pensano di noi; sé riflesso, ovvero ciò che noi pensiamo che gli altri pensino di noi; e sé, cosa pensiamo di noi stessi. Collegata vi è un'ulteriore differenziazione in: attrattiva riflessa (chiamata anche meta-percezione da Dijkstra e Barelds, 2011), ovvero quanto una persona pensi che gli altri la considerino attraente; attrattiva sociale, quanto gli altri pensano che effettivamente quella persona sia attraente; e auto-attrattiva, quanto una persona si sente attraente. Quest'ultima può essere influenzata dalle altre due. Esiste, non per caso, uno stereotipo secondo cui *ciò che è bello è buono* (Dion et al., 1972), quindi le persone repute fisicamente attraenti sono anche dotate di ulteriori tratti desiderabili (Langlois et al., 2000), come l'essere più socievoli e intelligenti (Feingold, 1992).

Le caratteristiche, secondo Hill, Nelson e Perlman (2023), che possono influenzare, e a loro volta essere influenzate, dai giudizi sull'attrattiva di una persona sono state raggruppate in dieci componenti dell'attrattiva: fisica, emotiva, sessuale, sensoriale, intellettuale, comportamentale, osservatore, situazione, reciprocità e tempo.

La componente fisica comprende tratti del viso e forma del corpo, sulla base dei quali vengono emessi giudizi, tra cui carino, di bell'aspetto, magro, in sovrappeso, con rughe ... A contare però non sono solo le caratteristiche fisiche, ma anche le emozioni. Mehrabian e Blum (2003) hanno scoperto che le caratteristiche fisiche predicevano emozioni piacevoli, che a loro volta predicevano l'attrattiva.

La componente sessuale riguarda non solo la sessualità in sé ma anche la cura della persona, le acconciature e l'abbigliamento (Cunningham et al., 1990); quella sensoriale include le sensazioni che derivano dai sensi; quella intellettuale si concentra sull'attrattiva derivante dall'intelligenza, dall'istruzione, dalla conoscenza e dalla saggezza di una persona.

La componente comportamentale include comportamenti messi in atto per migliorare l'attrattiva, come trasformare il proprio fisico tramite dieta ed allenamento; porre particolare attenzione alla cura del trucco, all'igiene, all'uso del profumo; comprare e indossare bei vestiti e gioielli; il tentativo di essere accoglienti e amichevoli e una comunicazione non verbale efficace, come la vicinanza all'altro, un bel tono di voce, una postura che indichi apertura e disponibilità.

Anche le caratteristiche dell'osservatore influenzano i giudizi sull'attrattiva di un potenziale partner (Montoya, 2008). Se una persona si considera attraente tende ad essere più sicura nel ricercare una relazione, e se poi ottiene successo nella relazione migliorerà sia l'attrattiva che

l'autostima e la sicurezza in sé stessi. Quando un osservatore vede qualcuno, cerca in quella persona delle caratteristiche ritenute come fonti di attrattiva.

Un'altra componente è la situazione, dal momento che se due persone si stanno osservando è perché probabilmente hanno qualcosa in comune o un motivo per trovarsi in quella situazione.

Ad esempio, incontrarsi alle 11 di domenica mattina a messa o alle 2 di notte in un bar, comporta una percezione molto diversa sulla persona.

Le ultime componenti sono reciprocità e tempo. La prima indica che le persone apprezzano coloro da cui sanno di essere apprezzati. La seconda indica che l'attrattiva di un partner può aumentare nel tempo o può diminuire se la relazione si avvicina ad una rottura.

2.4 L'effetto alone

L'autovalutazione di una persona genera un'autoattrattiva, che è associata alla autostima di questa persona (Bale e Archer, 2013). Tale associazione prende il nome di effetto alone di sé.

Questo effetto porta con sé giudizi influenzati dalla sicurezza del sé e dall'autostima. Esso gioca un ruolo fondamentale, ma lo fa in modi diversi. Quando una persona si sente attraente, infatti, ha la sicurezza per creare relazioni con altri e si sente desiderabile come partner. Se ottiene successo nelle relazioni, ne consegue che aumenta la sua attrattiva riflessiva, che a sua volta migliora l'attrattiva di sé. Si crea così un ciclo di miglioramento dell'attrattiva.

Viceversa, chi si ritiene meno attraente e ha una minore autostima, non ha la sicurezza per interagire con gli altri, diminuendo così l'autoattrattiva e innescando un ciclo di peggioramento dell'attrattiva. Il fatto che si parli di cicli, indica che gli effetti alone sono dinamici.

Ad avere ancora più impatto, rispetto alle autovalutazioni, sono le valutazioni da parte del partner sull'attrattiva, che prendono il nome di effetto alone del partner. Esso è gonfiato dall'amore e dalla soddisfazione della relazione (Barelds et al., 2011), perciò le valutazioni del partner sono condizionate da tali fattori, i quali sono stati raggruppati, da Hill (2019, 2021), in categorie, quali motivazione, idoneità del partner, dimensioni dell'intimità, processi di scambio, risoluzione dei conflitti e benessere. I giudizi forniti sull'attrattiva fisica di un partner sono condizionati dalle risposte di attrazione verso il partner e dalla desiderabilità attribuita al partner. Esperienze positive o negative in relazioni intraprese, nel presente o nel passato, aumentano o diminuiscono l'autoattrattiva e l'attrattiva del partner (Albada et al., 2002). Ne consegue che l'attrattiva fisica influenza ed è influenzata dall'attrazione interpersonale negli effetti alone di sé ed effetti alone del partner.

L'esistenza degli effetti alone comporta che ciò che aumenta l'autostima può contribuire al ciclo di automiglioramento e, al contrario, ciò che diminuisce l'autostima può contribuire a quello di peggioramento dell'autostima. Allo stesso modo, ciò che aumenta il valore del partner può contribuire al ciclo di automiglioramento del partner e, viceversa, tutto ciò che diminuisce il suo valore può contribuire a quello di peggioramento del partner. Gli effetti alone dovrebbero essere considerati sotto una luce positiva, dal momento che l'attrazione risulta essere basata su qualcosa di più delle semplici caratteristiche fisiche.

CAPITOLO 3: INTERAZIONE TRA AMORE E ODIO NELLE RELAZIONI

“Odio e amo. Forse ti chiedi perché lo faccia. Non lo so, ma sento che accade, e ne soffro” (Catullo, 84-54 a.C.). Catullo, noto poeta latino, in pochi versi racchiude la complessità dell’amore, che può contenere anche il suo opposto, ovvero l’odio. L’idea di provare amore e odio nei confronti di una stessa persona può apparire paradossale, eppure è un’esperienza comune in molte relazioni significative. La domanda guida di questo capitolo è se l’amore e l’odio possano davvero coesistere.

3.1 Cos’è l’odio

L’odio è un aspetto importante della vita degli esseri umani, ma per il momento risulta essere indagato in forma limitata (Fitness, 2000). Spesso è considerato semplicemente come l’opposto dell’amore (Frijda, 1994) e come un atteggiamento o sentimento a lungo termine (Ben-Ze’ev, 2000). In realtà la ricerca empirica circa la stabilità dell’odio è quasi inesistente.

La letteratura esistente considera l’odio come un’emozione, andando a confutare la possibilità della sua stabilità, per lo meno se confrontato con atteggiamenti e sentimenti. Nonostante ciò, non è chiaro che tipo di emozione possa essere l’odio. Molto spesso viene considerato semplicemente come un’emozione senza entrare nel merito delle effettive differenze dalle altre. Lo studio di questo costrutto è limitato e frammentato in tre tradizioni differenti: la psicoanalisi, la psicologia sociale e la ricerca di base sulle emozioni. La psicoanalisi lo esamina in contesti più che altro familiari, e la psicologia sociale in termini di intergruppo ed equiparandolo a comportamenti distruttivi. La letteratura è, però, concorde sul fatto che l’odio è occasionalmente autodiretto (Joiner, 2001) ma per lo più interpersonale (Fitness, 2000), quindi associato al desiderio di ferire o distruggere l’altro (Allport, 1950).

Vari autori, quali Darwin (1872, 1955) e Shaver (1987), considerano l’odio come appartenente al gruppo di emozioni legate alla rabbia. L’odio potrebbe essere, quindi, composto da rabbia e paura (Kemper, 1978) o da rabbia, disgusto e disprezzo (Izard, 1977). A favore di queste affermazioni interviene Sternberg (2003), il quale sostiene che l’odio è un’emozione che si manifesta in modi diversi, dando così origine a sottotipi di odio. Tali sottotipi nascono dalla combinazione di tre componenti: disgusto, disprezzo e rabbia / paura. Il disgusto indica la negazione dell’intimità, il disprezzo è la svalutazione dell’altro e la rabbia e la paura sono associate alla passione.

Visione interessante è quella di Grotstein (2000), secondo cui l'ordine e il caos del mondo portano a percepire una forma di ansia primitiva, la quale è intensa e sconvolgente. L'odio interviene come forma difensiva nei confronti di quest'ansia. Partendo da questa idea, quando il bambino prova rabbia, comunica un bisogno. Se tale bisogno non viene percepito dal genitore, il bambino sperimenta un fallimento personale perché si accorge di non essere ascoltato, e questo causa una ferita della sua autostima. Di conseguenza, la rabbia iniziale che rappresentava un segnale si trasforma in odio. L'odio, per Grotstein, implica un fallimento relazionale e una ferita all'autostima della persona.

L'odio viene concettualizzato come un motivo associato alla diminuzione o alla distruzione del benessere dell'altro, al contrario dell'amore che è associato all'obiettivo di preservare o di promuovere il benessere dell'altro. A livello neurobiologico (Zeki e Romaya, 2008), esiste una differenza nelle aree che si disattivano temporaneamente, perché nell'amore molte aree della razionalità e del giudizio si disattivano e questo spiega l'idealizzazione dell'altro e la sospensione del senso critico. Nell'odio, invece, tali aree rimangono attive perché la persona valuta e panifica come colpire l'altro e come vendicarsi.

Pao (1965) è uno dei primi psicoanalisti a sostenere che l'odio ha una funzione strutturante, infatti non è necessariamente da eliminare. L'odio può avere la funzione positiva di costruzione dell'identità, dato che permette di ricordare traumi o umiliazioni subiti, di proiettare nel futuro desideri di rivincita e di giustizia, e di dare così una continuità narrativa al sé. L'odio mantiene il legame con l'altro, anche se sotto forma di conflitto o vendetta. Eliminare l'odio, senza esplorarlo, può indebolire il sé e lasciare un vuoto nella propria identità.

3.2 Tipologie di odio

Lichtenberg e Shapard (2000) distinguono l'odio in odio "comune" e odio profondo. Il primo è una forma di rifiuto, in cui una persona prende le distanze da un'altra e non vuole avere più nulla a che fare con la persona odiata. Il secondo, invece, è carico di vendetta e più intenso. Chi odia vuole far accadere qualcosa di male all'altro. Tale distinzione è simile a quella tra affetto e amore romantico. Entrambi positivi ma l'amore romantico è più totalizzante. L'odio profondo, allo stesso modo, è più coinvolgente e strutturato di una semplice avversione. I due sottolineano anche che la paura e l'odio inteso come avversione sono esperienze tipiche anche nei neonati, invece l'odio profondo non è presente alla nascita. Esso si sviluppa in seguito, perché necessita un certo grado di maturazione del cervello. Dopo i tre anni il bambino inizia a comprendere le relazioni di causa effetto, organizza l'esperienza in una narrazione

temporale e capisce cosa sono i ruoli di carnefice e vittima. Solo allora, l'odio profondo può trovare il modo, a volte, di emergere.

Confrontando invece lo sviluppo dell'amore e dell'odio in generale emerge che l'amore richiede più maturazione cognitiva, relazionale e affettiva. Perciò, secondo Downey (2004), prima il bambino impara a odiare e poi ad amare. In ambienti carenti o traumatizzanti, il bambino potrebbe non tollerare l'amore e l'attaccamento, arrivando a odiare l'idea stessa di un legame perché fonte di dolore. Tale odio può plasmare la sua identità in senso negativo, caratterizzandola sulla base di sfiducia, chiusura e meccanismi di difesa, piuttosto che su relazioni d'amore.

Per Rempel e Burris (2005) esistono sei tipologie di odio: sadismo, ammutinamento, ancoraggio, denigrazione, risarcimento e nichilismo. Tali tipologie non si escludono a vicenda e possono evolvere nel tempo. Vengono analizzate considerandone motivazioni e obiettivi.

Il sadismo ha come motivazione il provare piacere nel causare sofferenza nell'altro e l'obiettivo è strumentale, trarre eccitazione o gratificazione da tale sofferenza. Questa forma di odio può manifestarsi partendo da abusi psicologici e contatti fisici non consensuali fino ad arrivare a crimini d'odio sadici. Gli indicatori comportamentali individuati sono il provocare sofferenza per vedere l'espressione del viso dell'altro nei casi di sadismo più lievi e ricercare emozioni forti e divertimento nei casi più estremi.

L'ammutinamento ha come motivazione la ribellione contro una dipendenza forzata o un ruolo costrittivo (Beck, 2002). Il fine è danneggiare l'altro, con anche l'obiettivo di riaffermare la propria autonomia e identità come distinte da quelle dell'altro. Situazioni difficili, in contesti relazionali, che richiedono cure prolungate nei confronti di qualcun altro possono evocare episodi di ammutinamento, come nei casi di caregiver esasperati. In queste circostanze emerge chiaramente l'ambivalenza di amore e odio provata nei confronti di un altro essere umano.

L'ancoraggio è motivato dalla volontà di impedire la perdita del partner, e porta a controllare o limitare l'altra persona per non essere lasciati. Si vuole far provare all'altro un senso di sgomento per le potenziali conseguenze dovute al suo abbandono, in modo che tale opzione venga tralasciata. L'ancoraggio si manifesta in episodi di stalking e abusi domestici.

La denigrazione ha come motivazione l'invidia, il disprezzo e la percezione di competizione. Il suo obiettivo è ristabilire il proprio senso di superiorità, considerando l'altro come meno

vincente di sé. La denigrazione emerge, con più probabilità, quando l'altro minaccia di uguagliare o superare la propria prestazione, sia nella relazione di coppia che a livello intergruppo.

Il risarcimento è motivato da un senso di giustizia o di vendetta, e ha come fine la punizione per i torti percepiti. La volontà di vendetta nasce dalla preoccupazione degli esseri umani per la giustizia e l'equità, e dalla convinzione di considerare sé stessi come "buoni" e non meritevoli di situazioni sgradevoli (Lerner e Miller, 1978). Quando accade una situazione spiacevole a una persona considerata come non meritevole, essa vuole essere risarcita e quindi si vendica. L'obiettivo finale è la riparazione e il ripristino dell'ordine.

Infine, il nichilismo è una tipologia di odio estremo. Nasce dal rifiuto di attribuire un valore all'altro, collegato al suo disprezzo totale. L'altro non viene assolutamente considerato come oggetto di amore, fonte di piacere o sicurezza, piuttosto viene "fatto sparire". Si vuole, infatti, annullare l'altro e cancellarlo dalla propria vita. Il sadismo, la denigrazione, il risarcimento hanno obiettivi strumentali, quindi l'altro viene usato come strumento per ottenere qualcosa. Invece il nichilismo vuole l'annientamento completo dell'altro. Distinguere il nichilismo da una semplice vendetta non è semplice. Segnali che rivelano la presenza del nichilismo sono l'esagerazione, l'agire in modo sproporzionato e teatrale e l'effettuare atti e rituali crudeli.

Queste tipologie di odio sono in un certo senso o in una certa misura legate all'amore.

Ma allora amore e odio possono coesistere?

3.3 Teoria integrativa dell'amore e dell'odio

L'amore e l'odio appaiono come opposti, ma in realtà possono coesistere. Si tratta di un fenomeno complesso ma reale, e prende il nome di ambivalenza emotiva. L'esempio più diffuso è quello dell'ammutinamento, ovvero un genitore o un caregiver che prova sentimenti ostili nei confronti di chi sta accudendo (Blum, 1997), sperimentando amore ma anche risentimento e frustrazione. Winnicott (1939-1969) conferma questa idea spiegando che una madre si sente "fatta a pezzi" quando il suo bambino durante l'allattamento usa troppa forza e foga. L'odio provato dalla madre è il modo in cui lei interpreta la forza con cui il bambino ha manifestato il suo bisogno. Ma la madre non odia il suo bambino. Dall'altra parte, il bambino deve poter odiare l'oggetto amato (la madre) per crescere e per differenziarsi dalla madre.

L'odio rappresenta una tappa evolutiva per il bambino.

Altro caso lampante per notare l'ambivalenza emotiva è quello del risarcimento: quando una persona amata ci ferisce, l'amore non scompare del tutto, ma persiste accanto al desiderio di punizione o vendetta. Gli individui, in questi casi, sperimentano più emozioni contemporaneamente, rendendo evidente la complessità dei sentimenti nelle relazioni significative.

L'ambivalenza emotiva non è di per sé patologica, d'altronde fa parte delle relazioni umane ed è indice di profondità relazionale. Ma può diventare un problema quando non viene riconosciuta o gestita, sfociando in comportamenti aggressivi e distruttivi, come violenza domestica o atti di estrema gelosia.

Zeki e Romaya (2008), dopo avere indagato cosa accade nel cervello umano quando una persona ama, hanno esplorato cosa succede invece quando si odia. I due si concentrano sull'odio interpersonale, ritenuto come più definibile e osservabile. Il loro studio, a livello neurobiologico, si è avvalso della risonanza magnetica funzionale e ai partecipanti è stato chiesto di guardare immagini di persone da loro odiate. I risultati mostrano che determinate aree, come putamen e insula, si attivano allo stesso modo sia quando si odia che quando si ama. Questo conferma che amore e odio hanno in comune la stessa base neurobiologica, e va a supportare la teoria integrativa dell'amore e dell'odio proposta da Rempel e Burris (2005).

La teoria integrativa considera amore e odio come tendenze motivazionali dirette verso uno scopo. L'amore è più complesso per via della componente temporale; infatti, promuovere il benessere dell'altro è un compito più continuativo. Tale obiettivo potrebbe non realizzarsi qualora l'altro non ricambi l'interesse o addirittura esprima un rifiuto. L'amante rifiutato può mantenere il desiderio verso l'altro, che risulta irraggiungibile, oppure decidere di sostituire il suo obiettivo. L'odio, invece, può essere transitorio e quindi scaricato nel momento in cui si raggiunge l'obiettivo finale, che si realizza quando si distrugge il benessere dell'altro. Oppure può essere duraturo perché non vi è la possibilità di agire. Spesso, infatti, le restrizioni sociali ostacolano il fine ultimo dell'odio; ad esempio, fanno sì che una persona ammetta di provare rabbia, ma non esplicitamente di odiare qualcuno (Ben-Ze'ev, 2000). Questo è utile per differenziare amore e odio dai loro stati emotivi antecedenti, come eccitazione e rabbia. Ciò che provoca la rabbia non per forza porta all'odio, dal momento che esso non è una conseguenza necessaria di qualsiasi esperienza di rabbia (Shaver et al., 1987). Per far sì che eccitazione o rabbia si trasformino in motivi di amore o odio è necessario che l'altra persona sia concepita come responsabile di tale emozione.

Gli antecedenti emozionali agiscono come precursori di amore e odio. Ad esempio, provare empatia comporta voler aiutare qualcuno, proteggerlo e desiderare il suo benessere. L'empatia può, a volte, rappresentare un primo segnale di cominciare ad amare qualcuno, quindi è un precursore dell'amore. Allo stesso modo, la paura è un antecedente dell'odio, dato che la paura orientata verso qualcuno indica un desiderio di proteggersi o una reazione aggressiva, e si può talvolta trasformare in un odio difensivo per allontanare chi rappresenta la fonte della paura.

Un altro aspetto della teoria integrativa è la distinzione tra obiettivi strumentali e obiettivi l'ultimi. Nel primo caso, amore e odio sono usati come mezzi per ottenere altri scopi, come sicurezza o vendetta. Ad esempio, una persona odia qualcuno per vendicare un torto subito. Nel secondo caso sono fini a sé stessi, si tratta di forme di amore e odio "pure", in cui il benessere o la sofferenza dell'altro vengono perseguiti senza avere secondi fini.

La teoria integrativa permette di superare la dicotomia amore e odio, che li oppone rigidamente, rivelando invece la loro natura intrecciata. I due non si escludono a vicenda, possono coesistere nella medesima relazione o possono alternarsi in base al momento.

A sostegno della teoria integrativa dell'amore e dell'odio, Papiasvili (2020) concepisce i due come stati affettivi e cognitivi complessi, intrecciati tra loro. Papiasvili evidenzia che l'odio non è solo un'espressione di aggressività ma è un fenomeno più strutturato, che coinvolge rappresentazioni dell'altro, fantasie inconscie, processi cognitivi e motivazioni specifiche. Di conseguenza, a volte risulta difficile individuare e comprendere l'odio. Allo stesso modo, l'amore non è riducibile a una risposta affettiva spontanea, piuttosto include costruzioni mentali complesse legate alla percezione del sé e dell'altro, alla memoria, al desiderio e alla progettualità relazionale. La convinzione di Papiasvili è coerente con la teoria di Rebel e Burris, in cui amore e odio sono orientati verso l'altro e radicati nella relazione. Papiasvili è inoltre convinta che la coesistenza di amore e odio nella stessa relazione non debba essere considerata patologica, piuttosto una dinamica frequente e potenzialmente evolutiva, che permette la differenziazione tra sé e l'altro, il riconoscimento del conflitto interno e l'attivazione di risorse di adattamento. Tale prospettiva deriva dalla considerazione dell'odio come una forma di autoprotezione, cioè un tentativo di proteggere sé stessi dalla perdita dell'oggetto d'amore, dall'umiliazione e dall'impotenza. Papiasvili sostiene anche che l'odio può servire come spinta verso l'autonomia, permettendo la separazione dalle figure significative durante lo sviluppo, e come regolatore del sé e della coerenza interna. In questi

termini l'odio non va rimosso, ma usato in senso strumentale. La psicoanalista statunitense sottolinea la possibilità di riconoscere e comprendere l'odio attraverso la mentalizzazione e la simbolizzazione. La trasformazione dell'odio, quando viene mentalizzato e simbolizzato, permette di attenuare la sua natura impulsiva e distruttiva, rendendolo qualcosa che può essere integrato nella propria esistenza.

CAPITOLO 4: COMPETENZA ROMANTICA

Come si potrebbe aumentare il funzionamento adattivo di una relazione?

La promozione di relazioni sane avviene nei casi in cui la coppia è già consolidata o quando i problemi sono già sorti. Questo solleva la questione di introdurre la possibilità di intervenire prima, per innalzare il funzionamento adattivo di una relazione, riducendo anche il rischio di una salute mentale e fisica malsana. A tal proposito, Davila e colleghi (2017) propongono la cosiddetta competenza romantica.

4.1 Definizione di competenza romantica

La competenza romantica (RC) è stata introdotta da Davila et al. (2009) per comprendere il funzionamento romantico negli adolescenti, i quali hanno visioni positive delle relazioni, maggiore sicurezza e scelte più sane nel comportamento sessuale. Le competenze di cui è composta l'RC non riguardano solo gli adolescenti, ma piuttosto sono efficaci a qualsiasi età per un sano funzionamento romantico.

All'inizio della costruzione dell'RC, Davila aveva individuato tre componenti: la capacità di pensare alle relazioni come reciprocità, la quale dimostra apprendimento delle esperienze e pensiero consequenziale; la capacità di prendere decisioni e impegnarsi in comportamenti che mantengono la cura e il rispetto di sé e degli altri; la capacità di regolare le emozioni e sé stessi in risposta alle esperienze relazionali. Queste tre componenti sono emerse da temi comuni a tre teorie: le teorie socio-cognitive della risoluzione dei problemi interpersonali, la teoria dell'attaccamento e le teorie della regolazione delle emozioni. Le teorie socio-cognitive della risoluzione dei problemi interpersonali mettono in rilievo l'importanza della reciprocità, che riconosce le esigenze di entrambi i partner (Schultz e Selman, 1990). La teoria dell'attaccamento (Bowlby, 1969, 1973, 1980) sottolinea la necessità di riflettere su sé stessi e sugli altri, di imparare dalle esperienze passate (Treboux, Crowell e Waters, 2004) e di regolare in modo adattivo la sofferenza. Tale aspetto viene messo in evidenza in egual modo dalle teorie sulla regolazione delle emozioni.

Successivamente per rendere l'RC più valida e traducibile in un insieme di abilità specifiche e insegnabili per migliorare il funzionamento relazionale, sono stati individuati tre domini di abilità: intuizione, reciprocità e regolazione delle emozioni.

4.2 Competenze necessarie per un sano funzionamento delle relazioni

Sulle componenti per una sana relazione romantica esistono ampie ricerche, e si considerano importanti elementi come intimità, rispetto, considerazione positiva, buona comunicazione e senso di sicurezza (Simpson e Campbell, 2012). Viene anche attenzionato ciò che rende le relazioni malsane, come mancanza di supporto, scarsa risoluzione dei conflitti e aggressività (Karney e Bradbury, 1995). Ma non esisteva un modello teorico che proponesse un insieme di competenze unificato per aiutare le persone a costruire delle relazioni sane e a evitare comportamenti dannosi nelle relazioni. Davila et al. (2017) propongono la competenza romantica, che rappresenta la modalità per individuare tali abilità. Le tre abilità individuate sono intuizione, reciprocità e regolazione delle emozioni. L'intuizione permette di conoscere sé stessi e capire il partner, avendo consapevolezza dei propri bisogni, degli obiettivi, delle motivazioni e delle conseguenze del proprio comportamento. In questo modo si possono anticipare le conseguenze positive e negative delle scelte fatte e imparare dagli errori, cambiando di conseguenza il proprio comportamento. L'intuizione fornisce alla persona un maggior senso di chiarezza su ciò che sceglie e su ciò che è giusto per sé. La reciprocità consiste nel concentrarsi sui bisogni di entrambi i partner in una relazione, considerano come importanti sia le proprie esigenze che quelle dell'altro. In una relazione reciproca, entrambe le persone si sentono rispettate e capite.

La regolazione delle emozioni prevede la capacità di gestire in modo sano le emozioni difficili. Essa aiuta a essere consapevoli delle proprie emozioni, ad esprimerle in modo adattivo e a tollerare sentimenti spiacevoli.

Le tre abilità, se combinate, aiutano a prendere decisioni sane, costruire relazioni positive, comunicare in modo efficace ed evitare comportamenti malsani che conducono a problemi.

4.3 Studio sugli adulti emergenti

La competenza romantica viene indagata negli adulti emergenti perché desiderano relazioni e vogliono anche individuare quale partner sia meglio per loro. Gli adulti sanno che le loro relazioni prevedono alti tassi di coinvolgimento e possibilità di convivenza (Arnett e Schwab, 2012) o matrimonio (Copen, Daniels, Vespa e Mosher, 2012), quindi la decisione di continuare una relazione ha un impatto a lungo termine.

Davila et al. (2009) hanno condotto tre studi per esaminare le associazioni tra RC e benessere relazionale e individuale, con la previsione che una RC maggiore sarebbe stata associata a un miglior funzionamento relazionale e a un maggior benessere individuale.

Il primo studio ha considerato 102 donne, di cui l'80% era in una relazione romantica. Esse hanno svolto un'intervista e completato un questionario online. Tale studio esplorava i pensieri, le preferenze e gli approcci delle partecipanti verso le relazioni romantiche, attraverso esperienze reali e scenari ipotetici. I domini di competenza valutati sono: intuizione, apprendimento, mutualità e regolazione delle emozioni. La mutualità indica uno scambio reciproco tra due persone, in cui entrambi i partner ascoltano attivamente, rispondono e si influenzano a vicenda.

I quattro domini sono strettamente correlati e formano un unico costrutto chiamato competenza romantica. Sulla base di questo, Davila et al. hanno creato un punteggio medio per indicare la competenza romantica totale di ciascuna persona. Tale punteggio corrispondeva a quello emerso durante l'intervista, confermandone così l'affidabilità. I ricercatori hanno poi confrontato i punteggi dell'intervista con alcuni questionari self-report, dimostrando che chi aveva più competenza romantica mostrava anche più consapevolezza di sé e reciprocità nelle relazioni, e chi sapeva regolare meglio le emozioni tendeva ad avere anche maggior capacità di apprendimento. Tuttavia, non è emersa una forte relazione tra la regolazione emotiva secondo l'intervista e quella riportata nei questionari. Il primo studio ha dimostrato che la competenza romantica è una capacità reale e utile, infatti chi la possiede instaura relazioni più stabili e soddisfacenti.

Il secondo studio ha considerato 47 uomini e 140 donne, per analizzare eventuali differenze di genere. Come nel primo studio si sono svolti questionari online e interviste. A differenza del primo studio, sono stati valutati solo tre aspetti: intuizione, mutualità e regolazione delle emozioni. I tre aspetti sono risultati collegati tra loro, senza differenze tra uomini e donne, dunque il funzionamento dell'RC è simile nei due sessi. Per le donne, la competenza romantica era collegata alla consapevolezza di sé e alla reciprocità; per gli uomini era più collegata alla reciprocità, alla soppressione emotiva e alla rivalutazione. Nella regolazione delle emozioni emerge una differenza di genere, dato che negli uomini la capacità di regolare le emozioni era più collegata alla rivalutazione delle emozioni. Il secondo studio conferma che la competenza romantica è un costrutto valido, e funziona sia per le donne che per gli uomini. Per entrambi i sessi, alti livelli di competenza romantica sono associati a una maggiore soddisfazione nella relazione e a un minor senso di abbandono e di ansia.

Infine il terzo studio ha esaminato la competenza romantica all'interno delle coppie, con il fine di comprendere le similitudini dei partner in relazione alla competenza romantica e se l'RC di uno può influenzare anche l'altro partner. Questo studio ha considerato 89 coppie eterosessuali, le quali hanno svolto un'intervista individuale e compilato questionari. L'RC è

stata valutata attraverso le quattro abilità del primo studio, le quali hanno formato un unico fattore coerente. Tuttavia la regolazione delle emozioni era meno forte per le donne.

Dallo studio è emerso che le coppie tendono a essere simili nella loro competenza romantica, infatti chi era più competente tendeva a stare con persone ugualmente competenti. È stato anche dimostrato che la competenza romantica migliora il benessere relazionale. Ma essa non influenza direttamente il benessere del partner.

I tre studi dimostrano che la competenza romantica è utile perché permette la creazione di relazioni più soddisfacenti e sicure, è associata a meno sintomi di ansia e depressione e aiuta a prendere decisioni più ponderate e sane.

4.4 Programma per aumentare il funzionamento sano delle relazioni

A partire dai risultati degli studi di Davila et al. (2009), gli stessi autori hanno sviluppato un programma di educazione relazionale per insegnare le competenze relazionali a studenti universitari. I partecipanti erano 154 studenti universitari con un'età compresa tra i 18 e i 29 anni, ai quali è stato chiesto di compilare questionari, dopo il programma e al follow up. I partecipanti venivano selezionati da un insieme di studenti, disposti a partecipare a ricerche, del dipartimento di Psicologia di un'Università del nord-est degli Stati Uniti.

L'obiettivo era comprendere quali cambiamenti avvenivano nel comportamento relazionale dei partecipanti e in che misura.

Il programma era interattivo e pratico, ai partecipanti veniva consegnato un quaderno con esercizi e riflessioni. Il programma è stato realizzato sotto forma di workshop strutturato, breve e formativo. L'aspetto pratico del workshop è che poteva essere somministrato a gruppi abbastanza numerosi. Esso iniziava con una descrizione della competenza romantica e una presentazione delle tre competenze individuate da Davila et al. (2017), intuizione, reciprocità e regolazione delle emozioni. Le tre vengono insegnate in relazione a quattro questioni importanti per gli adulti emergenti: comprendere il tipo di relazione desiderata, capire come comunicare efficacemente con il partner, imparare a prendere decisioni inerenti al proseguimento o alla conclusione della relazione e apprendere come affrontare una rottura in modo efficace. Le quattro questioni rappresentano componenti comuni e significative del processo relazione di persone che non hanno ancora una relazione stabile.

L'intuizione viene insegnata promuovendo la consapevolezza delle caratteristiche di sé e del partner, la comprensione di sentimenti e comportamenti propri e del partner, il pensiero consequenziale e la consapevolezza dei bisogni. La reciprocità viene promossa attraverso le capacità comunicative, l'empatia e le capacità di problem solving. La regolazione delle

emozioni viene favorita dalla consapevolezza emotiva, dalla tolleranza della sofferenza e dell'incertezza e dall'espressione emotiva appropriata.

I quattro temi principali su cui si lavora nel programma sono: partire dalla propria forza personale, quindi entrare nelle relazioni con la consapevolezza di valere, conoscere i propri standard e limiti, essere sé stessi e stare con qualcuno che ci apprezza davvero e capire che l'amore da solo non basta, servono anche rispetto, valori condivisi e comunicazione.

I dati sono stati raccolti al pre-test (T1), al post-test (T2) e al follow-up (T3). I partecipanti venivano assegnati in modo casuale al workshop o una condizione di lista di attesa. Davila et al. (2009) avevano previsto che i partecipanti del workshop, rispetto a quelli assegnati alla lista di attesa, avrebbero riportato aumenti nella conoscenza adattiva delle relazioni e nell'efficacia relazionale al post-test. Tali risultati sarebbero stati mantenuti anche al follow-up.

All'inizio (T1) i partecipanti del workshop e quelli della lista di attesa avevano una pari conoscenza delle relazioni sane e della capacità di gestirle. Dopo il workshop (T2), il gruppo del workshop presentava un grande miglioramento, il quale permaneva nel tempo (T3).

Invece il gruppo in lista di attesa presentava un peggioramento nel passaggio da T1 a T2 e T3. Quindi il workshop funzionava per aumentare le capacità di comprendere e gestire le relazioni. Gli stessi risultati vengono registrati per quanto riguarda la capacità di affrontare i problemi relazionali. L'unica differenza è che il miglioramento del gruppo del workshop in T3 risulta meno forte. Però anche in questo caso, il workshop è stato utile.

I ricercatori si aspettavano anche che grazie al workshop, le persone avrebbero migliorato la capacità di stabilire compromessi con il partner. Ma, dopo il workshop non è stato osservato alcun miglioramento. Anzi, in alcune situazioni, il gruppo del workshop sembrava meno disposto a stabilire compromessi nel tempo (T3). Il workshop non ha aiutato le persone a diventare più flessibili e disponibili a compromessi.

All'inizio (T1) non c'erano differenze tra i gruppi in relazione alle convinzioni che l'amore basti per far funzionare qualsiasi relazione. Dopo il workshop (T2), il gruppo del workshop aveva ridotto questa convinzione; infatti, i partecipanti avevano capito che l'amore e l'impegno da soli non bastavano per far funzionare una relazione. Tale convinzione viene mantenuta anche al T3. Nel gruppo in lista di attesa si è verificato un leggero aumento di tale convinzione, ma non in maniera significativa.

Il workshop non ha inciso molto sulla dipendenza dalle emozioni provate nei momenti in cui bisogna prendere decisioni. Infine, il workshop ha avuto un effetto positivo, seppur temporaneo, sulla tolleranza di comportamenti aggressivi nelle relazioni.

Il risultato interessante è che il 97% delle risposte date dai partecipanti, a distanza di tempo (T3), in merito a cambiamenti comportamentali conteneva elementi riconducibili al workshop, suggerendo che quasi la metà dei partecipanti avesse concretamente modificato i propri comportamenti sulla base delle conoscenze apprese.

Alla fine del workshop, i partecipanti riflettono su ciò che hanno appreso e su come intendono applicare queste nuove conoscenze nelle loro relazioni.

Il fine ultimo del programma è fornire ai partecipanti un insieme di strumenti che possono utilizzare in diverse situazioni, come competenze di intuizione, mutualità e regolazione emotiva. Esse possono essere applicate a vari aspetti della vita sentimentale delle persone, portando a competenze generalizzabili. Cambiare gli atteggiamenti e fornire nuove conoscenze deve essere la linea guida dei programmi di educazione (Kerpelman, 2007).

I risultati dimostrano che il programma di educazione relazionale abbia conseguenze promettenti. I limiti del programma sono legati alla necessità di campioni più ampi, follow-up più lunghi e necessità di rilevare anche i resoconti dei partner. Dall'altra parte, però, era un programma breve e facile da somministrare, e la sua predisposizione rigorosa ne conferma l'affidabilità.

CONCLUSIONI

L'obiettivo di questa tesi era indagare il complesso rapporto tra amore, relazioni interpersonali e autostima.

L'analisi dei diversi contributi teorici ha fatto emergere la natura multidimensionale dell'amore e delle dinamiche che caratterizzano le relazioni interpersonali.

Dalla distinzione tra amore e relazioni interpersonali è affiorato che l'amore può essere inteso in senso più astratto e interiore, rispetto a una relazione interpersonale; generalmente lo si definisce come una relazione tra due persone che creano un legame basato sull'esclusività e sull'impegno reciproco. È stato anche importante chiarire cosa effettivamente è e cosa non è l'amore.

Un'analisi interdisciplinare ha messo in discussione alcuni stereotipi del senso comune, infatti emerge da alcuni studi che sono gli uomini, più delle donne, ad ottenere maggiori vantaggi in termini di salute mentale e fisica dallo stabilire una relazione romantica.

Il focus della tesi si è poi spostato sull'autostima, concepita come un sociometro, ovvero un indicatore del valore di una persona come partner in una relazione. L'autostima viene concepita come un elemento chiave, che influenza la qualità della relazione sentimentale.

Quando le persone vengono accettate provano alti, seppur momentanei, sentimenti di autostima; invece, quando vengono rifiutate, sperimentano bassi sentimenti di autostima. Va anche considerato che il livello di autostima è positivamente associato a Eros e Storge, ma negativamente associato a Mania. L'associazione tra livello di autostima ed Eros o Storge è significativa solo per le persone con autostima stabile. Livelli più elevati di Mania sono associati a bassi livelli di autostima, autostima instabile e sesso femminile. Gli individui che possiedono sentimenti di autostima positivi si avvalgono di stili d'amore romantici, che gli consentono di creare connessioni intime e profonde.

Il tema dell'autostima si lega a quello dell'attrattività. I giudizi inerenti all'attrattività fisica vengono rilevati chiedendo alle persone autovalutazioni, quindi una valutazione della propria attrattiva, valutazioni dell'attrattiva del partner e valutazioni dell'attrattiva di sconosciuti.

In questo contesto si inseriscono i cosiddetti effetti alone: effetto alone di sé e effetto alone del partner. Il primo riguarda le autovalutazioni, che generano autoattrattiva; il secondo riguarda le valutazioni da parte del partner sulla propria attrattiva. L'esistenza degli effetti alone dimostra che ciò che aumenta l'autostima può contribuire al ciclo di automiglioramento e, al contrario, ciò che diminuisce l'autostima può contribuire a quello di peggioramento

dell'autostima. L'esistenza degli effetti alone comporta che l'attrazione tra due persone e l'instaurazione di una relazione si basi su qualcosa di più delle semplici caratteristiche fisiche.

Un ulteriore nodo importante della tesi è stato l'esplorazione della relazione tra amore e odio. I due appaiono opposti ma la teoria integrativa permette di superare la loro dicotomia, rivelandone invece la natura intrecciata. I due possono coesistere nella medesima relazione o posso alternarsi in base al momento. L'ambivalenza emotiva, da un lato fa parte delle relazioni umane, ma dall'altro può diventare disfunzionale quando non viene riconosciuta o gestita.

L'ultimo tema degno di nota è quello della competenza romantica, utilizzata per innalzare il funzionamento adattivo di una relazione, riducendo anche il rischio di una salute mentale e fisica malsana. La competenza romantica permette di individuare tre abilità, intuizione, reciprocità e regolazione delle emozioni, che aiutano a prendere decisioni sane, costruire relazioni positive e comunicare in modo efficace.

In conclusione, l'amore prima di essere diretto verso un'altra persona, deve essere diretto verso sé stessi. Comprendere cosa significa amare qualcuno comporta anche la consapevolezza dell'altra faccia dell'amore, ovvero la sofferenza. È inevitabile soffrire, se si ama in modo genuino. La sofferenza non è un segnale necessariamente negativo, anzi rappresenta un amore reale e vissuto, non idealizzato.

È necessario esplorare ulteriormente l'intreccio tra amore e odio, ma comprendere la coesistenza dei due nelle relazioni permette di vivere i legami in maniera più matura e consapevole. Allo stesso modo su questo aspetto influiscono anche la considerazione del ruolo dell'autostima e l'utilizzo della competenza romantica.

Questa tesi non fornisce risposte definitive, ma apre le porte a nuovi spazi di riflessione per considerare anche i lati d'ombra dell'amore e per legittimare la complessità delle relazioni umane.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Ackerman, J. M., Griskevicius, V., e Li, N. P. (2011). Let's get serious: Communicating commitment in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(6), 1079–1094.
- Aksan, Y., e Kantar, D. (2008). No wellness feels better than this sickness: Love metaphors from a cross-cultural perspective. *Metaphor and Symbol*, 23(4), 262–291.
- Albada, K. F., Knapp, M. L., e Theune, K. E. (2002). Interaction appearance theory: Changing perceptions of physical attractiveness through social interaction. *Communication Theory*, 12(1), 8–40.
- Allen, W. (1975). (Director). *Love and death* [Film]. United Artists.
- Allport, G. W. (1950). A psychological approach to the study of love and hate. In P. A. Sorokin (Ed.), *Explorations in altruistic love and behavior* (pp. 145–164). Boston: Beacon Press.
- Amato, P. R., e Previti, D. (2004). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602–626.
- Anderson, M. R. (1977). A study of the relationship between life satisfaction and self-control, locus of control, satisfaction with primary relationships, and work satisfaction (Doctoral dissertation, Michigan State University, 1977). *Dissertation Abstracts International*, 38, 26389A, (University Microfilms No. 77-25,214).
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51.
- Arnett, J. J., e Schwab, J. (2012, December). *The Clark University poll of emerging adults: Thriving, struggling, and hopeful*.
- Bale, C., e Archer, J. (2013). Self-perceived attractiveness, romantic desirability, and self-esteem: A mating socio-meter perspective. *Evolutionary Psychology*, 11(1), 68–84.
- Barelds, D. P. H., Dijkstra, P., Koudenburg, N., e Swami, V. (2011). An assessment of positive illusions of physical attractiveness of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(5), 706–719.
- Baumeister, R.F., e Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 496–529.
- Baumeister, R. F., e Wotman, S. R. (1992). *Breaking hearts: The two sides of unrequited love*. Guilford Press.
- Beck, A. T. (2002). Prisoners of hate. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 209–216.

- Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. New York: Avon Books.
- Ben Hamida, S., Mineka, S., e Bailey, J. M. (1998). Sex differences in perceived controllability of mate value: An evolutionary perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 953–966.
- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Berscheid, E., e Walster, E. (1974). Physical attractiveness. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 7, pp.157–215). Academic Press.
- Bhar, S. S., Ghahramanlou-Holloway, M., Brown, G. K., e Beck, A. T. (2008). Self-esteem and suicide ideation in psychiatric outpatients. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(5), 511–516.
- Blum, H. P. (1997). Clinical and developmental dimensions of hate. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 45, 359–375.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Volume I. Attachment*. London: Hogarth Press (reprinted by Penguin, 1978).
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness, and depression*. New York: Basic.
- Brase, G. L., e Guy, E. C. (2004). The demographics of mate value and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 36, 471– 484.
- Buchinger, L., Richter, D., e Heckhausen, J. (2022). The development of life goals across the adult life span. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 77(5), 905–915.
- Buijzen, M., e Valkenburg, P. M. (2002). Appeals in television advertising: A content analysis of commercials aimed at children and teenagers. *Communication*, 27(3), 349–364.
- Buss, D.M., e Schmitt, D.P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Bulletin*, 100, 204–232.
- Campbell, W. K., Foster, C. A., e Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 340–354.
- Catullo (ca. 84–54 a.C.). *Carme* 85. In G. Raboni (Trad.), *Poesie* (1994). Einaudi.

- Chipperfield, J. G., e Havens, B. (2001). Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. *Journal of Gerontology*, 56(3), 176–186.
- Coffey-Glover, L. (2019). Men's in women's world - *Constructions of masculinity in women's magazines* (1st ed.). Palgrave Macmillan London.
- Cooley, C. H. (1922). *Human Nature and the Social Order*. Charles Scribner's Son.
- Copen, C. E., Daniels, K., Vespa, J., e Mosher, W. D. (2012). *First marriages in the United States: Data from the 2006 – 2010 National Survey of Family Growth* (National Health Statistics Reports No. 49). Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- Cunningham, M. R., Barbee, A. P., e Pike, C. L. (1990). What do women want? Facialmetric assessment of multiple motives in the perception of male facial physical attractiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 61–72.
- Damasio, A. R. (2002). A note on the neurobiology of emotions. In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, e W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* (pp. 264–271). London: Oxford University Press.
- Darwin, C. (1872/1955). *The expression of the emotions in man and animals*. New York: Philosophical Library.
- Davila, J., Capaldi, D. M., e La Greca, A. (2016). Ado- lescent/young adult romantic relationships and psy- chopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed., pp. 631–664). New York, NY: Wiley.
- Davila, J., e Lashman, K. (2016). The thinking girl's guide to the right guy: How knowing yourself can help you navigate dating, hookups, and love. New York, NY: Guilford Press.
- Davila, J., Starr, L., Stroud, C., e Li, Y. (in press). Mood disorders and anxiety. In B. Fiese (Ed.), *Applications of contemporary family psychology: Vol. 2. APA hand- book of contemporary family psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Davila, J., Steinberg, S. J., Ramsay, M., Stroud, C. B., Starr, L., e Yoneda, A. (2009). Assessing romantic competence in adolescence: The Romantic Com- petence Interview. *Journal of Adolescence*, 32, 55–75.
- Davila, J., Stroud, C. B., e Starr, L. (2014). Depression in couples and families. In I. Gotlib & C. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (3rd ed., pp. 410 – 428). New York, NY: Guilford Press.

- Denissen, J. J. A., Penke, L., Schmitt, D. P., e van Aken, M. A. G. (2008). Self-esteem reactions to social interactions: Evidence for sociometer mechanisms across days, people, and nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 181–196.
- Dijkstra, P., e Barelds, D. P. H. (2011). Women's meta-perceptions of attractiveness and their relations to body image. *Body Image*, 8(1), 74–77.
- Dion, K., Berscheid, E., e Walster, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24(3), 285–290.
- Downey, T.W. (2004). Notes on hate and hating. *Psychoanalytic Study of the Child*, 59, 3–20.
- Dykstra, P. A., e Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1–12.
- Evans, M. (2003). *Love: An unromantic discussion*. Malden, MA: Polity Press.
- Feingold, A. (1992a). Gender differences in mate selection preferences: A test of the parental investment model. *Psychological Bulletin*, 112(1), 125–139.
- Feingold, A. (1992b). Good-looking people are not what we think. *Psychological Bulletin*, 111(2), 304–341.
- Fisher H. (1992). *Anatomia dell'amore: storia naturale della monogamia, dell'adulterio e del divorzio*.
- Fitness, J. (2000). Anger in the workplace: An emotion script approach to anger episodes between workers and their superiors, co-workers and subordinates . *Journal of Organizational Behavior*, 21, 147–162.
- Frijda, N. H. (1994). Varieties of affect: Emotions and episodes, moods, and sentiments. In P. Ekman e R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 59–96). New York: Oxford University Press.
- Fromm, E. (1956/2019). *The Art of Loving*. HarperCollins Publishers.
- Gaia, A. C. (2013). The role of gender stereotypes in the social acceptability of the expression of intimacy. *Social Science Journal*, 50(4), 591–602.
- Galati, D., Manzano, M., e Sotgiu, I. (2006). The subjective components of happiness and their attainment: A cross-cultural comparison between Italy and Cuba. *Social Science Information*, 45(4), 601–630.
- Glenn, N. D., e Weaver, C. N. (1978). A multivariate multi-survey of marital happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 40, 269-282.
- Goode, W. J. (1959). The theoretical importance of love. *American Sociological Review*, 24, 38-47.

- Gottman, J.M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6–15.
- Grotstein, J.S. (2000). Some considerations of “hate” and a reconsideration of the death instinct. *Psychoanalytic Inquiry*, 20, 462–480.
- Gustafson, A. (2022). Why it can be sublime to love some-one who doesn’t love you back. *Psyche*.
- Hatfield, E., e Rapson, R. L. (1993). *Love, sex, and intimacy: Their psychology, biology, and history*. New York: HarperCollins.
- Hatfield, E., e Sprecher, S. (1986). *Mirror, mirror: The importance of looks in everyday life*. SUNY Press.
- Hathfield, E., e Walster, G.W. (1978/1985). *A New Look at Love*. Lanham: University Press of America.
- Hazan, C., e Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hazan, C., e Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1–22.
- Hendrick, S., e Hendrick, C. (1996). Perspectives on marital love and satisfaction in Mexican American and Anglo-American couples. *Journal of Counseling and Development*, 74(4), 408
- Hong, S. M. (1986). Relationship between romantic love and length of time in love among Korean young adults. *Psychological Reports*, 59, 494.
- Hill, C. T. (2019). *Intimate relationships across cultures: A comparative study*. Cambridge University Press.
- Hill, C. T. (2021). Correlates of love across relationship types and cultural regions. In C.-H. Mayer e E. Venderheiden (Eds.), *International handbook of love. Transcultural and transdisciplinary perspectives* (pp. 543–566). Springer.
- Hill, C. T. (2022). *Prejudice, identity and well-being: Voices of diversity among college students*. Routledge.
- Hill, C. T., e Peplau, L. A. (1998). Premarital predictors of relationship outcomes: A 15-year follow-up of the Boston Couples Study. In T. N. Bradbury (Ed.), *The developmental course of marital dysfunction* (pp. 237–278). Cambridge University Press.
- Hong, S. M. (1986). Relationship between romantic love and length of time in love among Korean young adults. *Psychological Reports*, 59, 494.

- Igrec, E. (2022). *Gender roles in romantic comedies [Master's thesis; University of Zadar Institutional Repository of evaluation works]*.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- Johnson, R. M. (2001). *Three faces of love*. DeKalb: Northern Illinois University Press.
- Joiner, T. E., Jr., Gencoz, F., Gencoz, T., Metalsky, G. I., e Rudd, M. D. (2001). The relation of self-hatred and suicidality in people with schizophrenia-spectrum symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 107–115.
- Jordan, C. H., e Zeigler-Hill, V. (2013). Fragile self-esteem: The perils and pitfalls of (some) high self-esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-esteem* (pp. 80 – 98). London: Psychology Press.
- Kafetsios, K. (2007). Gender, social support, and well-being: Evidence from a Greek community sample. *Interpersona*, 1(2), 191–207.
- Kalmijn, M., e Poortman, A. R. (2006). His or her divorce? The gendered nature of divorce and its determinants. *European Sociological Review*, 22(2), 201–214.
- Karandashev, V. (2019). *Cross-cultural perspectives on the experience and expression of love*. Springer.
- Karney, B. R., e Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3–34.
- Katz, J., e Schneider, M. E. (2013). Casual hook up sex during the first year of college: Prospective associations with attitudes about sex and love relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 42, 1451–1462.
- Kelley, H.H., e Thibaut, J. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kemper, T. D. (1978). *A social-interactional theory of emotions*. New York: Wiley.
- Lichtenberg, J.D., e Shapard, B. (2000). Hatred and its rewards: A motivational systems view. *Psychoanalytic Inquiry*, 20, 374–388.
- Kerpelman, J. L. (2007). Youth focused relationships and marriage education. *The Forum for Family and Consumer Issues*, 12(1), 1–13.
- Knox, D. H., e Sporakowski, M. J. (1968). Attitudes of college students toward love. *Journal of Marriage and Family*, 30(4), 638–642.
- Lacan J. (1957/1977). Agency of the letter in the unconscious or reason since Freud. In A. Sheridan (Ed.), *Jacques Lacan: Ecrits, a selection*. (pp. 146–178). London: Tavistock.

- Langlois, J. H., Kalakanis, L., Rubenstein, A. J., Larson, A., Hallam, M., e Smoot, M. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
- Leary, M. R. (2005). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*, 16, 75–111.
- Leary, M. R., e Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1–62). San Diego, CA: Academic Press.
- Leary, M. R., Haupt, A. L., Strausser, K. S., e Chokel, J. T. (1998). Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1290–1299.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., e Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518–530.
- Lee, J. A. (1973). *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. Don Mills, ON: New Press.
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769–797.
- Lerner, M. J., e Miller, D. T. (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. *Psychological Bulletin*, 85, 1030–1051.
- Mallandain, I., e Davies, M. F. (1994). The colours of love: Personality correlates of love styles. *Personality and Individual Differences*, 17, 557–560.
- Mehrabian, A., e Blum, J. S. (2003). Physical appearance, attractiveness, and the mediating role of emotions. In N. J. Pallone (Ed.), *Love, romance, sexual interaction: Research perspectives from current psychology* (pp. 1–29). Transaction Publishers.
- Mills, J. S., Shannon, A., e Hogue, J. (2017). Beauty, body image, and the media. In M. P. Levine (Ed.), *Perception of beauty*. IntechOpen.
- Montoya, R. M. (2008). I’m hot, so I’d say you’re not: The influence of objective physical attractiveness on mate selection. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10), 1315–1331.
- Morris, C. E., e Reiber, C. (2011). Frequency, intensity and expression of post-relationship grief. Undergraduate Article EvoS Journal: *The Journal of the Evolutionary Studies Consortium*, 3(1), 1–11.

- Murray, S. L. (2006). Self-esteem: Its relational contingencies and consequences. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 350–366). New York, NY: Psychology Press.
- Murray, S. L., Griffin, D. W., Rose, P., e Bellavia, G. M. (2003). Calibrating the sociometer: The relational contingencies of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 63–84.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Woh is happy and why?* New York: William Morrow e Company.
- Neto, F. (1993). Love styles and self-representations. *Personality and Individual Differences*, 14, 795 – 803.
- Oatley, K. (2004). Scripts, transformations, and suggestiveness of emotions in Shakespeare and Chekhov. *Review of General Psychology*, 8(4), 323–340.
- Pao, P.N. (1965). The role of hatred in the ego. *Psychoanalytic Quarterly*, 34, 257–264.
- Peele, S., e Brodsky, A. (1975). *Love and addiction*. Taplinger.
- Pilishvili, T. S., e Koyanongo, E. (2016). The representation of love among Brazilians, Russians and central Africans: A comparative analysis. *Psychology in Russia: State of the Art*, 9(1), 84–97.
- Pivot, W., e Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Prentice, D. A., e Carranza, E. (2002). What women and men should be, shouldn't be, are allowed to be, and don't have to be: The contents of prescriptive gender stereotypes. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 269–281.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryan, R. M., Guardia, J. G. La, Solky-Butzel, J., Chirkov, V., e Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal Relationships*, 12, 145–163.
- Sbarra, D. A., Law, R. W., e Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 6(5), 454–474.
- Scheling, L., e Richter, D. (2021). Generation Y: Do millennials need a partner to be happy? *Journal of Adolescence*, 90, 23–31.

- Schultz, L. H., Yeates, K. O., e Selman, R. L. (1989). *The Interpersonal Negotiation Strategies (INS) Interview: A scoring manual*. Cambridge, MA: The Group for the Study of Interpersonal Development, Harvard Graduate School of Education.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., e O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1061–1086.
- Shaw, R. J., Cullen, B., Graham, N., Lyall, D. M., Mackay, D., Okolie, C., Pearsall, R., Ward, J., John, A., e Smith, D. J. (2021). Living alone, loneliness and lack of emotional support as predictors of suicide and self-harm: A nine-year follow up of the UK Biobank cohort. *Journal of Affective Disorders*, 279, 316–323.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., e O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1061–1086.
- Shaver, P. R., Morgan, H. J., e Wu, S. (1996). Is love a “basic” emotion? *Personal Relationships*, 3, 81–96.
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 683–692.
- Simpson, J. A. (2007). Psychological foundations of trust. *Current Directions in Psychological Science*, 16(5), 264–268.
- Simpson, J. A., e Campbell, L. (2012). *The Oxford handbook of close relationships*. New York, NY: Oxford University Press.
- Simpson, J. A., e Overall, N. C. (2014). Partner buffering of attachment insecurity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 54–59.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
- Sternberg, R. J. (1986). *Construct validation of a triangular theory of love*. Unpublished manuscript. Yale University: New Haven.
- Sternberg, R. J. (2003). A duplex theory of hate: Development and application to terrorism, massacres, and genocide. *Review of General Psychology*, 7, 299–328.
- Stronge, S., Overall, N. C., e Sibley, C. G. (2019). Gender differences in the associations between relationship status, social support, and wellbeing. *Journal of Family Psychology*, 33(7), 819–829.
- Tannen D. (1986). *Parlare fa la coppia: nove modi per capirsi e stare meglio insieme*.

- Tashiro, T. Y., e Frazier, P. (2003). “‘I’ll never be in a relationship like that again’”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128.
- Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Arriaga, X. B., Witcher, B. S., e Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1373–1395.
- Tennov, D. (1979). *Love and Limmerence: The Experience of Being in Love*. Stein and Day.
- Treboux, D., Crowell, J. A., e Waters, E. (2004). When “new” meets “old”: Configurations of adult attachment representations and their implications for marital functioning. *Developmental Psychology*, 40, 295–314.
- Wahring, I. V., Neyer, F. J., Hoppmann, C. A., Ram, N., e Gerstorf, D. (2024). Men and women transitioning to singlehood in young adulthood and midlife. *Psychology and Aging*.
- Watson, D., Clark, L., e Telegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1070-1079.
- Winnicott, D.W. (1939). Aggression. In C. Winnicott, R. Shepherd, and M. Davis (eds.), *Deprivation and delinquency* (pp. 84–94). New York: Routledge, 1990.
- Winnicott, D.W. (1945). Primitive emotional development. *International Journal of Psychoanalysis*, 26, 137–143.
- Winnicott, D. (1949). Hate in the countertransference. In *Collected Papers* (pp. 278–294). London: Tavistock.
- Winnicott, D.W. (1958a). *Collected papers*. London: Tavistock.
- Winnicott, D.W. (1958b). The capacity for being alone. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 416–420.
- Winnicott, D.W. (1960a). Aggression, guilt and reparation. Presentation to the Progressive League. London. In: C, Winnicott, R., Shepherd, and M. Davis (eds.), *D.W. Winnicott. Deprivation and delinquency* (pp. 136–144). London: Tavistock, 1984.
- Winnicott, D.W. (1960b). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, 585–595.
- Winnicott, D.W. (1964). *The child, the family and the outside world*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Winnicott, D.W. (1965). A clinical study of the effect of a failure of the average expectable environment on a child’s mental functioning. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 81–87.

Winnicott, D.W. (1969). The use of an object. *International Journal of Psychoanalysis*, 50, 711–716.

Yang, M., Wang, H., e Yao, J. (2022). Relationship between intergenerational emotional support and subjective well-being among elderly migrants in China: The mediating role of loneliness and self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21).

Zeki, S., e Romaya, J.P. (2008). Neural correlates of hate. *PLoS One*, 3, e3556.