GDI GOTTLIEB DUTTWEILER INSTITUTE
CREATING FUTURES

MIGROS Percento culturale

IN OTTIMA COMPAGNIA

Il grande studio sull'amicizia in Svizzera

Di Jakub Samochowiec e Johannes C. Bauer



Impressum

Autori
Dr. Jakub Samochowiec, Dr. Johannes C. Bauer

Redazione
Adrian Lobe

Layout/illustrazione
Joppe Berlin, www.joppeberlin.com

GDI Research Board
Alain Egli, Karin Frick, Dr. Gianluca Scheidegger, Dr. Petra Tipaldi, Christine Schäfer

© GDI 2023

ISBN: 978-3-7184-7151-5

Committente
Federazione delle cooperative Migros
Direzione Società e cultura
Löwenbräukunst-Areal
Limmatstrasse 270
Casella postale 1766
CH-8031 Zurigo

Editore
GDI Istituto Gottlieb Duttweiler
Langhaldenstrasse 21
CH-8803 Rüschlikon

Indice

3 **Prefazione**

4 **In breve**

6 **Introduzione**

8 **Metodo**

9 **Che cos'è l'amicizia?**

11 **Come sono le amicizie in Svizzera?**

21 **Come si differenziano le amicizie nelle diverse fasi della vita?**

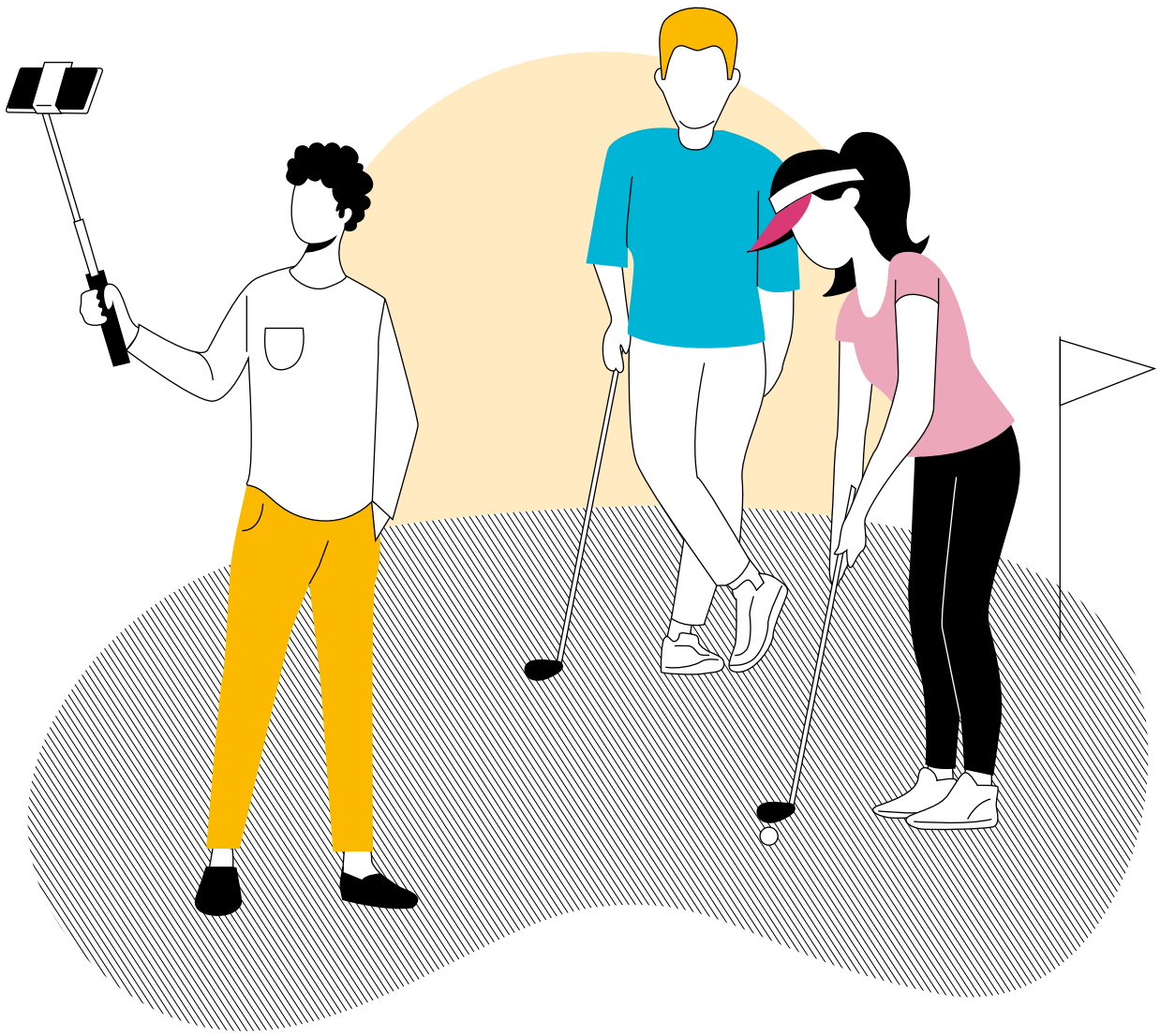
27 **Dall'inizio alla fine. Come si sviluppa il percorso delle amicizie?**

39 **Perché l'amicizia è importante?**

45 **Cosa fare?**

50 **Conclusione**

52 **Fonti**



Prefazione

Che durino una vita o meno, le relazioni di qualità con amiche e amici, partner e familiari non solo rendono la vita più piacevole, ma hanno anche effetti positivi sulla salute. Le amicizie contrastano il senso di solitudine e il «social distancing», oltre a rafforzare la coesione sociale. Con il nostro studio ci siamo posti l'obiettivo di scoprire quali altri effetti sortiscano le amicizie e come si diventi amici.

Il Percento culturale Migros ha incaricato pertanto l'Istituto Gottlieb Duttweiler (GDI) di condurre il primo grande studio sull'amicizia in Svizzera. Lo studio del GDI dal titolo In ottima compagnia fornisce per la prima volta dati rappresentativi sulle amicizie in tutto il Paese, esaminando l'eterogeneità, l'importanza, le caratteristiche e le peculiarità di questa forma di relazione. Anche da noi è lecito parlare di «recessione dell'amicizia»? Che importanza rivestono le amicizie in Svizzera, quali sono le loro funzioni e le loro prerogative?

L'impegno sociale è insito nel DNA della Migros. La Migros si impegna dal 1957 attraverso il Percento culturale Migros a favore dell'istruzione, della cultura, del tempo libero e della coesione sociale. Ci proponiamo di rafforzare le reti sociali nell'intento di accrescere la partecipazione, la tolleranza e il senso di comunità in Svizzera. A tal fine le amicizie svolgono un ruolo fondamentale.

Il presente studio mostra come nascono le amicizie, come vengono coltivate e quali effetti possono avere. Ma indipendentemente dal modo in cui vengono vissuti i legami individuali con gli amici, le amicizie rafforzano la coesione sociale, che a sua volta contribuisce in misura considerevole alla qualità della vita degli abitanti della Svizzera.

Vi auguro una buona lettura, ricca di spunti di riflessione e di interessanti scoperte sul tema dell'amicizia.

Cordiali saluti

Hedy Graber
Responsabile della Direzione Società e cultura, Federazione delle cooperative Migros

In breve

Nel primo grande studio sull'amicizia in Svizzera si sono analizzate approfonditamente le amicizie nel nostro Paese con tre approcci metodologici: mediante interviste qualitative in gruppi di discussione, un sondaggio quantitativo che ha coinvolto 3000 persone della Svizzera tedesca, italiana e francese nonché uno studio interventistico in cui alle persone partecipanti è stato chiesto di contattare qualcuno "del passato". I temi trattati sono illustrati a seguire.

Come sono le amicizie in Svizzera?

> Mediamente le svizzere e gli svizzeri hanno una cerchia di amicizie strette di quattro persone e una cerchia allargata di otto persone, che frequentano qualche volta al mese. Queste cifre corrispondono grossomodo a quelle della Germania e degli Stati Uniti.

> Le persone nella Svizzera italiana hanno in media 3.3 amicizie strette, nella Svizzera tedesca 3.9 e nella Svizzera francese 4.3. Di converso, le persone della Svizzera italiana dispongono di una cerchia di conoscenti più ampia (50) e frequentano le proprie amicizie almeno una volta alla settimana in misura maggiore (44%) rispetto alla Svizzera francese (41 conoscenti; 30% di incontri settimanali) e tedesca (30 conoscenti, 30% di incontri settimanali).

> Complessivamente quasi tre quarti delle persone sono soddisfatte delle loro relazioni amicali. Se c'è una cosa che manca è il tempo. Circa la metà ritiene di avere almeno in parte troppo poco tempo per coltivare le proprie amicizie.

> Entrare nelle cerchie amicali svizzere è difficile, perché sono relativamente statiche e si basano su rapporti di lunga data. Le persone immigrate lamentano che la grande importanza attribuita alla lealtà e alla fiducia vada a discapito del divertimento e della spontaneità. Pertanto, in particolare le persone immigrate giovani (al di sotto dei 35 anni) sono molto meno soddisfatte delle proprie amicizie rispetto alle persone della stessa età cresciute in Svizzera.

Come si differenziano le amicizie nelle diverse fasi della vita?

> Le amicizie cambiano con l'avanzare dell'età. Mediamente le persone anziane hanno meno amicizie, le frequentano più di rado, si sostengono con un minore coinvolgimento emotivo e impegno concreto e si confrontano di meno sui propri problemi e sentimenti. Tuttavia, a sentirsi sole sono in misura maggiore le persone giovani, mentre quelle più anziane sono piuttosto soddisfatte delle proprie amicizie. Le persone tra i 20 e i 35 anni con molte amicizie si sentono sole più o meno come le persone over 64 del tutto prive di amicizie. La solitudine, pertanto, non è un problema delle persone anziane, come si tende spesso a pensare.

Come iniziano le amicizie? Come finiscono?

> Le amicizie strette nascono di rado: la metà delle persone intervistate ha instaurato soltanto una nuova amicizia stretta negli ultimi quattro anni. Anche se le buone amiche e i buoni amici non hanno bisogno di vedersi spesso, in molti casi per far nascere un'amicizia pare essere necessaria una fase iniziale impegnativa in termini di tempo.

> L'amicizia necessita di affinità: solitamente le migliori amiche e i migliori amici hanno un'età molto simile e in quattro casi su cinque sono dello stesso sesso. Per quanto riguarda le affinità non demografiche, l'umorismo assume un ruolo decisivo.

> Quasi la metà delle amiche e degli amici oggetto dell'intervista si è conosciuta a scuola, durante la formazione o sul lavoro; un altro quinto tramite amicizie comuni, la compagna, il compagno o la famiglia. Le persone più giovani si conoscono prevalentemente in contesti istitu-

zionalizzati come appunto la scuola, mentre quelle più anziane devono attivarsi maggiormente per cercare situazioni in cui stringere amicizie, come ad esempio vacanze, associazioni o anche piattaforme digitali. Di conseguenza, accade più frequentemente alle persone over 35 di conoscere le proprie migliori amiche o i propri migliori amici online rispetto a quelle più giovani.

> Quando le amicizie finiscono, avviene tramite un progressivo allontanamento piuttosto che in modo brusco.

Perché le amicizie sono importanti?

Le amicizie hanno un significato individuale e sociale. Contribuiscono al benessere individuale, consentono alle persone di ricevere aiuto e sostegno, influenzano lo sviluppo della propria personalità, fanno sì che le persone si impegnino socialmente e prevengono gli estremismi.

Cosa fare per promuovere le amicizie?

> Dai risultati dello studio si evince una serie di misure utili a promuovere le amicizie. Bisognerebbe ridurre le aspettative in termini di obblighi e dare maggiore fiducia ai nuovi contatti. I luoghi e le occasioni che permettono di instaurare contatti devono essere cercati o creati. Le opzioni digitali vengono spesso tacciate di superficialità, ma in realtà vengono utilizzate regolarmente e con successo per trovare amicizie.

> Non sempre però servono nuovi contatti. Molte persone hanno amiche o amici del passato che hanno perso di vista. Uno studio interventistico condotto nell'ambito di questa ricerca ha evidenziato che la maggior parte dei soggetti partecipanti considera una telefonata a qualcuno "del passato" in maniera più positiva di quanto ipotizzato inizialmente e che l'80% circa ha poi ripreso a frequentarsi.

Se è vero che è difficile entrare nelle cerchie amicali svizzere, va detto però che la cultura della familiarità e della lealtà va anche a vantaggio di coloro che non riescono a inserirvisi. Infatti, l'aiuto volontario informale da parte di persone sconosciute e la soddisfazione nei confronti del sistema politico è maggiore in quei Paesi dove è difficile stringere amicizie. Dato che le amicizie omogenee e di lungo corso contribuiscono a creare impegno, la difficoltà a stringere amicizie sembra essere il prezzo da pagare per godere di un sostegno generale e di un sistema politico stabile.

Introduzione

L'unico modo per avere un amico è essere un amico.
(Ralph Waldo Emerson)

"Nessuno può separare i buoni amici / I buoni amici non sono mai soli", cantava il grande campione di calcio Franz Beckenbauer in una canzone. I Queen cantavano "Friends will be friends", gli amici sono amici, e le Spice Girls non avevano dubbi: "Friendship never ends", l'amicizia dura per sempre. Anche nelle interviste qualitative condotte nell'ambito di questo studio i partecipanti hanno nominato la lealtà, la fiducia e la costante disponibilità reciproca quali aspetti essenziali di una buona amicizia. Il che illustra molto bene quali valori e ideali siano attribuiti al concetto di amicizia nella nostra società e quali aspettative siano rivolte a esso.

"Alle mie migliori colleghe posso raccontare tutto. Mi fido totalmente di loro e loro ci sono sempre se ho bisogno."[+]

Che sia "per sempre" o meno, l'importanza dell'amicizia è scientificamente dimostrata. Se si osserva l'intero arco della vita, le relazioni personali (gli amici, ma anche il partner e i familiari) fanno parte dei principali fattori che influiscono sulla salute.[1] Le relazioni di qualità non solo accrescono il piacere di vivere, ma aiutano anche a mantenersi in salute durante la mezza età e a prevenire il decadimento cognitivo quando si diventa anziani. La solitudine, invece, secondo il "National Council on Aging" americano è dannosa quanto il consumo di 15 sigarette al giorno.[2]

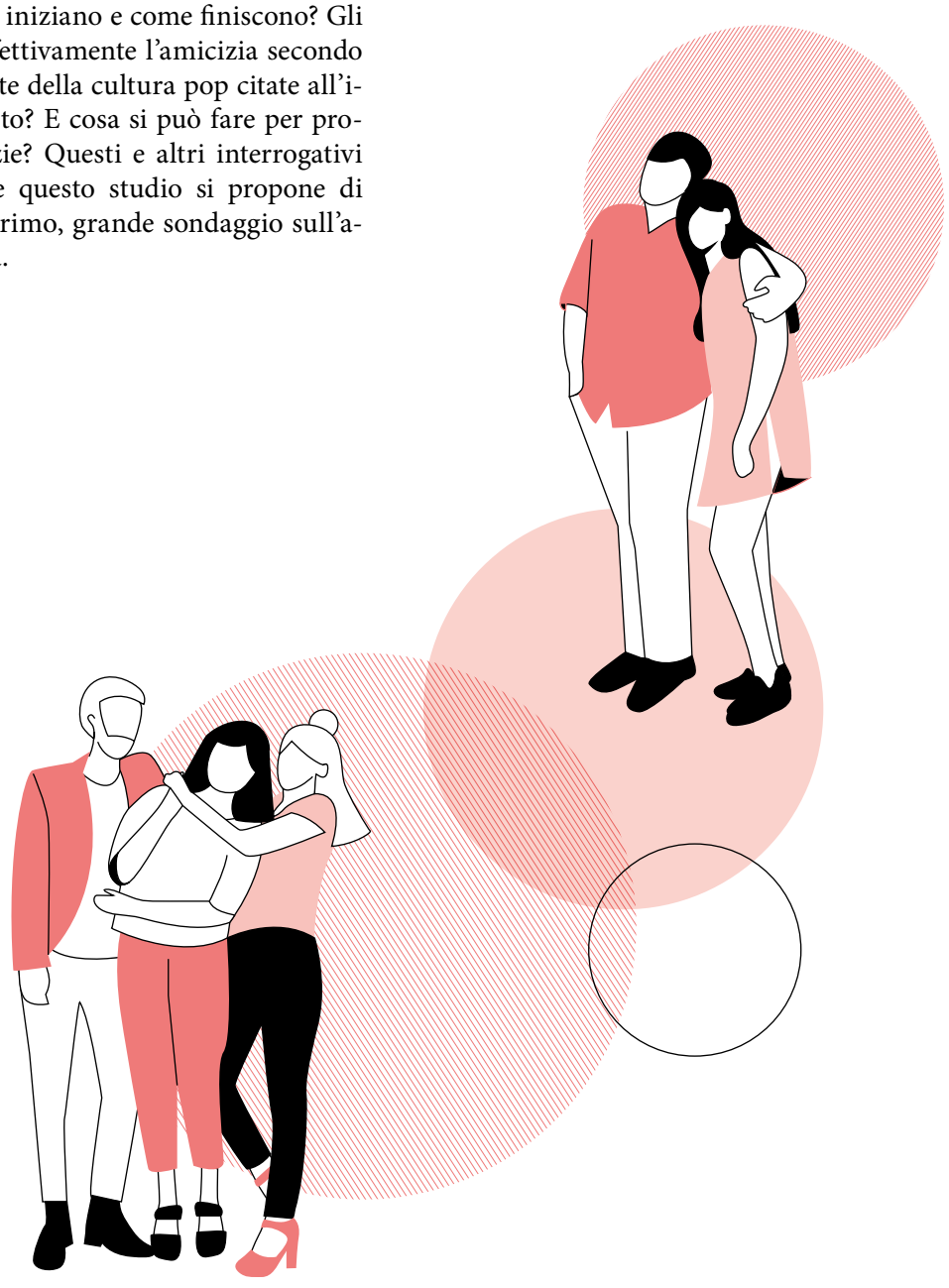
L'importanza dei legami di amicizia si è resa subito evidente durante la condizione di isolamento causata dalla pandemia. Considerata l'importanza dei contatti sociali, è preoccupante che il "distanziamento sociale", sia esso fisico o emotivo, sembri essere diventato una tendenza anche in assenza di malattie infettive dilaganti. Negli Stati Uniti viene usato il termine "friendship recession" per indicare la situazione di crisi dell'amicizia. Secondo un sondaggio del Survey Center on American Life, il numero di americane e americani che dichiarano di avere meno di quattro amici stretti è aumentato dal 27% nel 1990 al 49% nel 2021, anno della pandemia. Nello stesso periodo, il numero di persone che non hanno amici stretti è salito dal 3 al 12%.[3] Dal 2010 gli adolescenti americani trascorrono molto meno tempo in compagnia degli amici o alle feste. È evidente che questa tendenza va di pari passo con la comparsa degli smartphone e dei social media. Nel 2016 i liceali di 17-18 anni dedicavano ogni giorno un'ora in meno ai contatti personali e fisici con altre persone e si sentivano di conseguenza più soli rispetto ai loro coetanei della fine degli anni Ottanta.[4]

L'Ufficio federale di statistica ha rilevato che il senso di solitudine è presente nella popolazione svizzera ed è in costante aumento. Nel 2007 le persone che si sentivano sole qualche volta o spesso erano circa il 30%. Dieci anni dopo questa percentuale era aumentata già di quasi un terzo e si attestava intorno al 39%. Per il momento non sono ancora disponibili i dati relativi alla pandemia.[5]

La politica ha riconosciuto il rischio di isolamento sociale e ha inserito il tema tra le sue priorità. Il Regno Unito, per esempio, è stato il primo Paese al mondo a istituire un "ministero per la solitudine". Anche in Svizzera si è discusso se introdurre o meno tale istituzione.[6]

[+] Citazione di un gruppo di discussione condotto per questo studio.

Se la percentuale di persone senza amici in Svizzera corrisponde a quella degli Stati Uniti possiamo parlare di recessione dell'amicizia anche nel nostro Paese? Cosa contraddistingue le amicizie in Svizzera? Come iniziano e come finiscono? Gli svizzeri vivono effettivamente l'amicizia secondo le visioni idealizzate della cultura pop citate all'inizio di questo testo? E cosa si può fare per promuovere le amicizie? Questi e altri interrogativi sono l'oggetto che questo studio si propone di indagare con un primo, grande sondaggio sull'amicizia in Svizzera.



Metodo

Per rispondere a queste domande è stata utilizzata una combinazione di diversi approcci metodici.

Gruppi di discussione – interviste qualitative

Innanzitutto sono state condotte interviste qualitative sul tema dell'amicizia nell'ambito di gruppi di discussione di 4-5 persone di sesso diverso. Quattro dei cinque gruppi erano rappresentativi di diverse fasce d'età: adolescenti (16-19 anni), giovani adulti (20-34 anni), adulti di mezza età (35-50 anni) e adulti più anziani (50-70 anni). Un quinto gruppo era composto da immigrati di età diverse. Tutti i partecipanti erano residenti nella Svizzera tedesca. I risultati di questi colloqui sono stati integrati nel testo generale e sono in parte riportati sotto forma di citazioni testuali.

Sondaggio online – indagine quantitativa

I risultati delle interviste qualitative dei gruppi di discussione sono serviti a elaborare un'indagine qualitativa, condotta online dal 31.5 al 6.6.2023 su 3000 persone di età compresa tra 16 e 80 anni residenti nella Svizzera tedesca, francese e italiana. I partecipanti sono rappresentativi delle diverse regioni nonché delle varie fasce d'età e dei sessi in Svizzera.

Studio interventistico

Oltre ai gruppi di discussione e al sondaggio è stato condotto anche uno studio interventistico, in cui i partecipanti dovevano telefonare a un'amica o un amico del passato con cui avevano perso i contatti. 61 partecipanti hanno risposto in via preliminare ad alcune domande spiegando come si immaginavano l'interazione. Successivamente hanno risposto ad altre domande descrivendo come si era effettivamente svolta la conversazione.





Che cos'è l'amicizia?

Quando si parla di amicizie, la maggior parte delle persone si sente coinvolta e saltano subito alla mente i nomi di alcuni amici. Tuttavia, dare una definizione dell'amicizia è più difficile. I partecipanti dei gruppi di discussione qualitativi hanno nominato tanti diversi aspetti che caratterizzano l'amicizia. Dalle conversazioni di gruppo sono state estrapolate le seguenti caratteristiche:

Fiducia e apertura

La fiducia reciproca e la possibilità di confidare l'uno nell'altro rappresentano per i partecipanti uno dei tratti essenziali delle amicizie. Una comunicazione aperta e sincera favorisce l'intesa reciproca in base a cui si può parlare di tutto e raccontarsi ogni cosa.

"Un forte senso di familiarità e un alto grado di fiducia sono a mio avviso le caratteristiche di una buona amicizia."

Sostegno e lealtà

Inoltre, secondo gli intervistati l'amicizia è caratterizzata dal fatto che le amiche e gli amici sono presenti, si aiutano a vicenda e si sostengono reciprocamente, soprattutto nei periodi difficili e impegnativi e nell'affrontare i problemi personali.

"I veri amici li riconosci nei momenti di difficoltà."

Senso di appartenenza e reciprocità

Non ultimo, l'amicizia si fonda sulla simpatia e sull'affetto reciproco: in compagnia dell'altra persona ci si sente a proprio agio e si mostra grande disponibilità a prendere parte alla sua vita. Tra i fattori essenziali delle amicizie durature viene sempre citata istintivamente l'importanza della reciprocità, ossia dell'equilibrio tra il dare e il ricevere.

"L'equilibrio conta. Non deve esserci uno s quilibrio tra il dare e il ricevere."

In letteratura emergono anche aspetti come la libertà di scelta, la relativa indipendenza da aspettative di ruolo chiaramente definite (come ad esempio tra coniugi, familiari e colleghi di lavoro), il carattere duraturo, nonché l'orientamento della relazione alla persona anziché agli obiettivi.[7,8] Orientamento alla persona significa che l'amicizia non è un mezzo per raggiungere determinati obiettivi, bensì è essa stessa l'obiettivo. Al centro ci sono il piacere di stare insieme e la reciproca condivisione di esperienze e sentimenti in riferimento a ogni ambito della vita.

Per amicizia si intendono quindi relazioni spontanee e durature tra individui, basate su simpatia e fiducia reciproca. Tali relazioni vengono intraprese senza secondi fini e offrono divertimento nonché la possibilità di aprirsi emotivamente e sostenersi reciprocamente.

Che differenza c'è tra migliori amici, cerchia allargata di amici e cerchia di conoscenti?

Queste definizioni corrispondono interamente a una tipologia ideale che, se mai, si applica solo ai migliori amici. Nei gruppi di discussione, pertanto, si fa distinzione anche tra buoni amici e migliori amici da un lato e colleghi dall'altro (termine che in Svizzera tedesca significa anche amici, non solo colleghi di lavoro). Un'importante discriminante talvolta citata riguarda il fatto che le relazioni con i colleghi o con persone di una cerchia allargata di amici sono maggiormente orientate a determinati obiettivi, dunque sono più superficiali. Ci si incontra per determinate attività e ci si diverte anche, ma si è meno autentici e si parla meno di aspetti intimi o di argomenti scomodi.

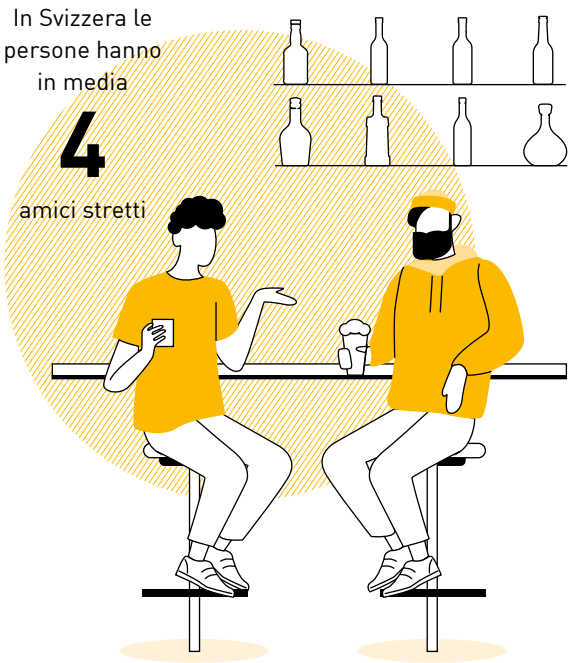
"Con i colleghi mi incontro sempre per qualche motivo particolare. Usciamo, andiamo in palestra o cose così. Non è necessario che siano coinvolti anche i miei migliori amici, perché con loro il rapporto è diverso."

"Apprezzo molto anche i miei colleghi perché non dobbiamo sempre parlare di cose personali. Possiamo semplicemente divertirci, chiacchierare in allegria e trascorrere una serata piacevole. È questo che faccio con loro."

"Solo con gli amici veri sento di poter essere veramente me stesso, così come sono, senza bisogno di fingere."

Nell'indagine quantitativa online non è stato utilizzato il termine nebuloso "colleghi", ma si è fatta distinzione tra amici stretti, cerchia allargata di amici e cerchia di conoscenti. A tale scopo sono state fornite le seguenti definizioni comuni:

> **Cerchia ristretta / cerchia di amici più stretti**: le persone che vengono informate per prime se accade qualcosa di importante nella vostra vita; quelle a cui potete telefonare a qualsiasi ora del giorno e della notte se avete bisogno di aiuto; con le quali potete essere voi stessi.
> **Cerchia allargata di amici**: persone al cui matrimonio venite invitati senza essere responsabili di nulla; con cui vi divertite ma che perdete facilmente di vista se qualcuno si trasferisce altrove; dei cui importanti eventi della vita venite a sapere probabilmente da terzi e non da loro stesse.
> **Cerchia di conoscenti**: persone con cui parlate se le incontrate casualmente per strada, ma che tendenzialmente conoscete nell'ambito di un gruppo più grande e incontrate solo raramente da soli.



Come sono le amicizie in Svizzera?

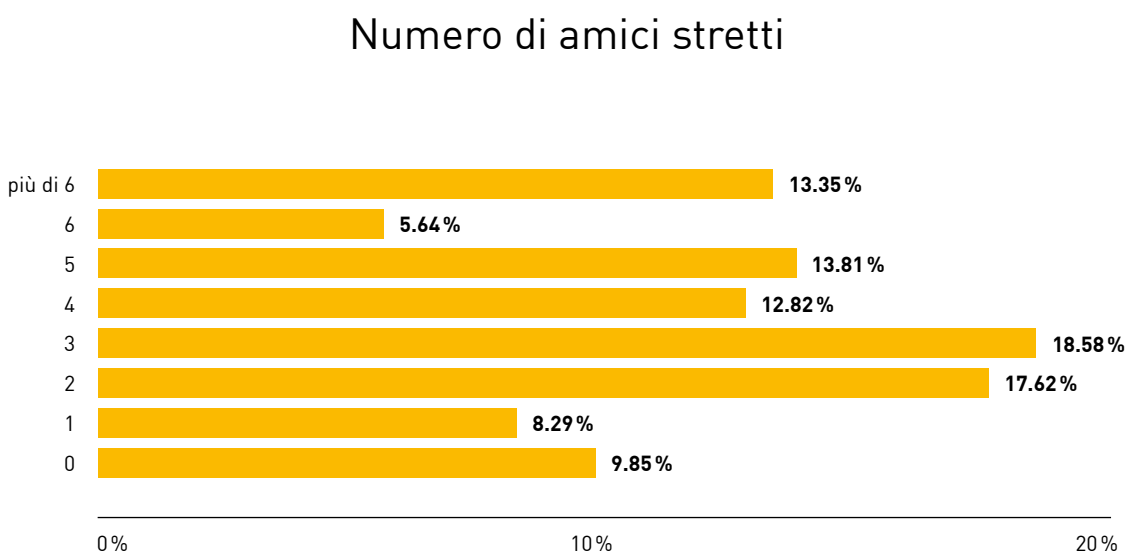


Figura 1: numero di amici stretti

Quanti amici hanno le persone in Svizzera e con quale frequenza li vedono?

In Svizzera le persone hanno in media quattro amici stretti. Questa media è tuttavia distorta verso l'alto da un numero esiguo di persone che hanno molti amici. Pertanto la metà degli intervistati (mediana) ha tre amici stretti o anche meno (vedere la figura 1). Quasi il 10% degli intervistati ha dichiarato di non avere amici stretti.

Nella Svizzera italiana la media degli amici stretti si attesta a 3.3 ed è quindi nettamente inferiore al valore della Svizzera francese (4.3) e a quello della Svizzera tedesca (3.9). Tale differenza potrebbe anche essere riconducibile a sfumature linguistiche, in base a cui i termini "enge Freunde", "amis proches" e "amici stretti" non sono esattamente equivalenti. Forse in una cultura di stampo italiano la differenza tra amici stretti e cerchia allargata di amici non è così marcata. Che alla base ci sia qualcosa di più dei semplici aspetti semantici emerge dal fatto che le persone nella Svizzera italiana dichiarano anche di essere meno soddisfatte della qualità e della quantità delle loro amicizie.

Come si colloca il numero di amici stretti nel confronto a livello internazionale? Quattro è esattamente il numero medio di amici stretti registrato anche da uno studio dell'istituto tedesco Sinus nel 2022 per la Germania.[9] Nel sondaggio del Survey Center on American Life[3] citato nell'introduzione emergono cifre molto simili per gli amici stretti (close friendships) negli Stati Uniti (anche qui la metà delle persone ha meno di quattro amici), mentre sono leggermente superiori sia il numero di persone senza amici stretti (12%) sia il numero di quelle con molti amici.

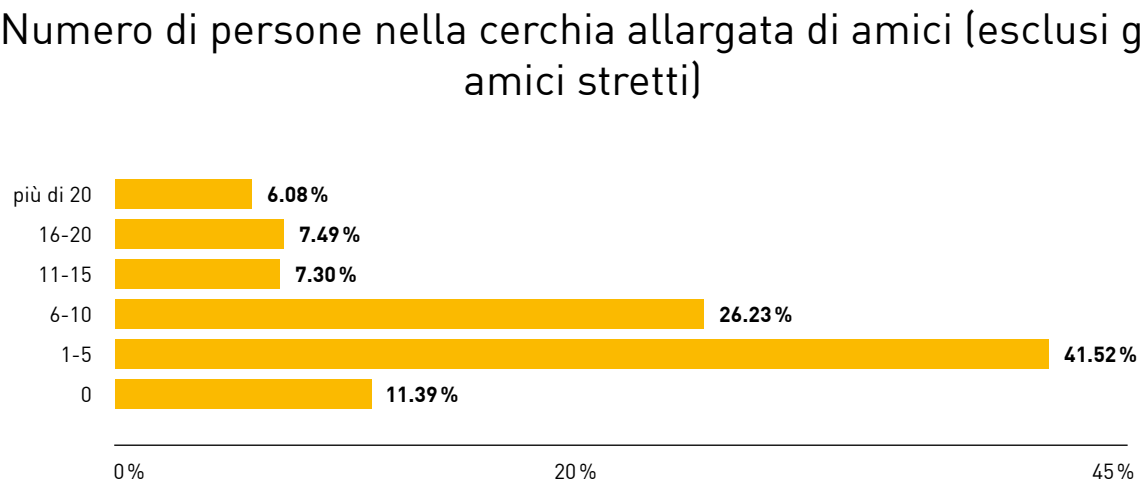


Figura 2: numero di persone nella cerchia allargata di amici (esclusi gli amici stretti)

Nella cerchia allargata di amici, che non comprende gli amici stretti, il numero di amici è più elevato e si attesta in media a 8.42 (vedere la figura 2). Anche qui troviamo un numero esiguo di persone con una cerchia allargata di amici molto ampia. Tuttavia, la metà ha una cerchia allargata di amici costituita da cinque persone o meno. L'11% non ha una cerchia allargata di amici, e due terzi di queste persone non hanno nemmeno amici stretti. Pertanto esiste un 8% di persone che non hanno assolutamente amici.

Anche nella cerchia allargata di amici esistono differenze tra regione e regione, sebbene non così marcate. Gli abitanti della Svizzera tedesca hanno la cerchia allargata di amici mediamente più piccola (8.1), contro una media di 8.5 nella Svizzera italiana e di 9.2 nella Svizzera francese.

Lo studio dell'istituto tedesco Sinus ha chiesto dapprima il numero degli amici stretti, poi le dimensioni complessive della cerchia di amici. Supponendo che i partecipanti abbiano incluso gli amici stretti nella cerchia complessiva, il valore medio riscontrato (12) corrisponde praticamente alla somma degli amici stretti (4) e della cerchia allargata di amici (8) del nostro studio (nel nostro studio è stato espressamente chiesto di escludere gli amici stretti dalla cerchia allargata di amici).

Come previsto, il numero di conoscenti è decisamente maggiore di quello degli amici che fanno parte del "gruppo ristretto" di relazioni sociali. Le residenti e i residenti in Svizzera hanno in media 34 conoscenti; tuttavia, un quarto degli interpellati dichiara di averne meno di cinque (vedere la figura 3). Nella Svizzera italiana le persone hanno in media una cerchia di 44 conoscenti, numero che scende a 41 nella Svizzera francese e a 30 nella Svizzera tedesca. Lo studio tedesco dell'istituto Sinus parla di circa 50 conoscenti: questo gruppo di relazioni è quindi nettamente più grande in Germania che in Svizzera – sempre ipotizzando che i partecipanti tedeschi non abbiano incluso anche la cerchia di amici, cosa che dal quesito non risulta del tutto chiara.

Per la vita sociale è decisiva non solo la quantità di amiche e amici, ma anche la frequenza con cui li si vede. Circa un terzo degli interpellati vede le proprie amiche e i propri amici tutte le settimane, se non tutti i giorni. Un altro terzo li vede più volte al mese, mentre il restante terzo una volta al mese oppure più raramente o addirittura mai (vedere la figura 4). Coloro che non vedono mai i propri amici sono per lo più anche quelli che di amici non ne hanno affatto, poiché non c'è praticamente nessuno che abbia amici ma che non li veda mai.

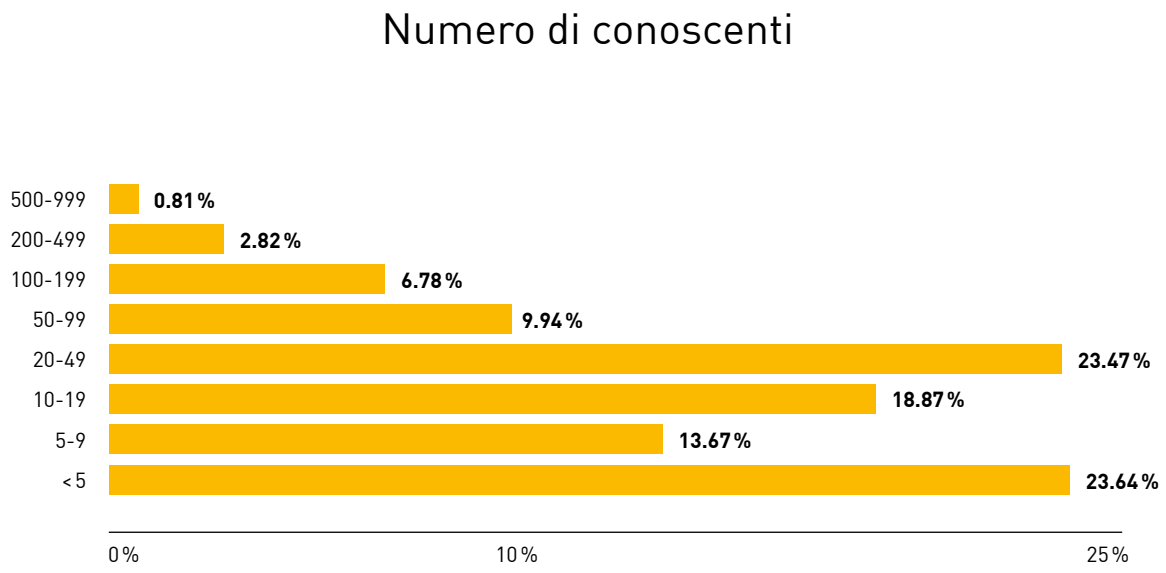


Figura 3: numero di conoscenti

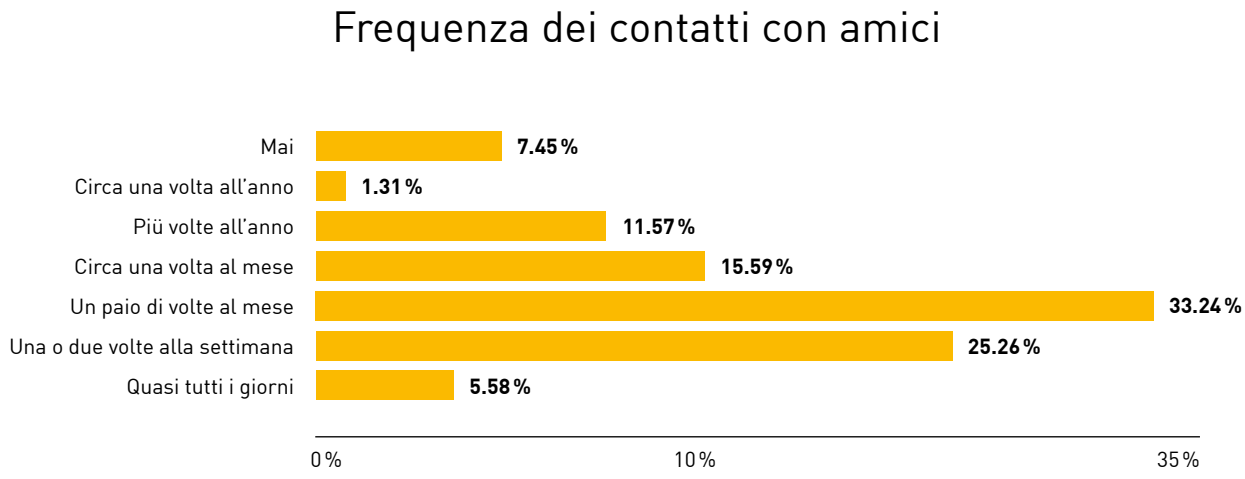


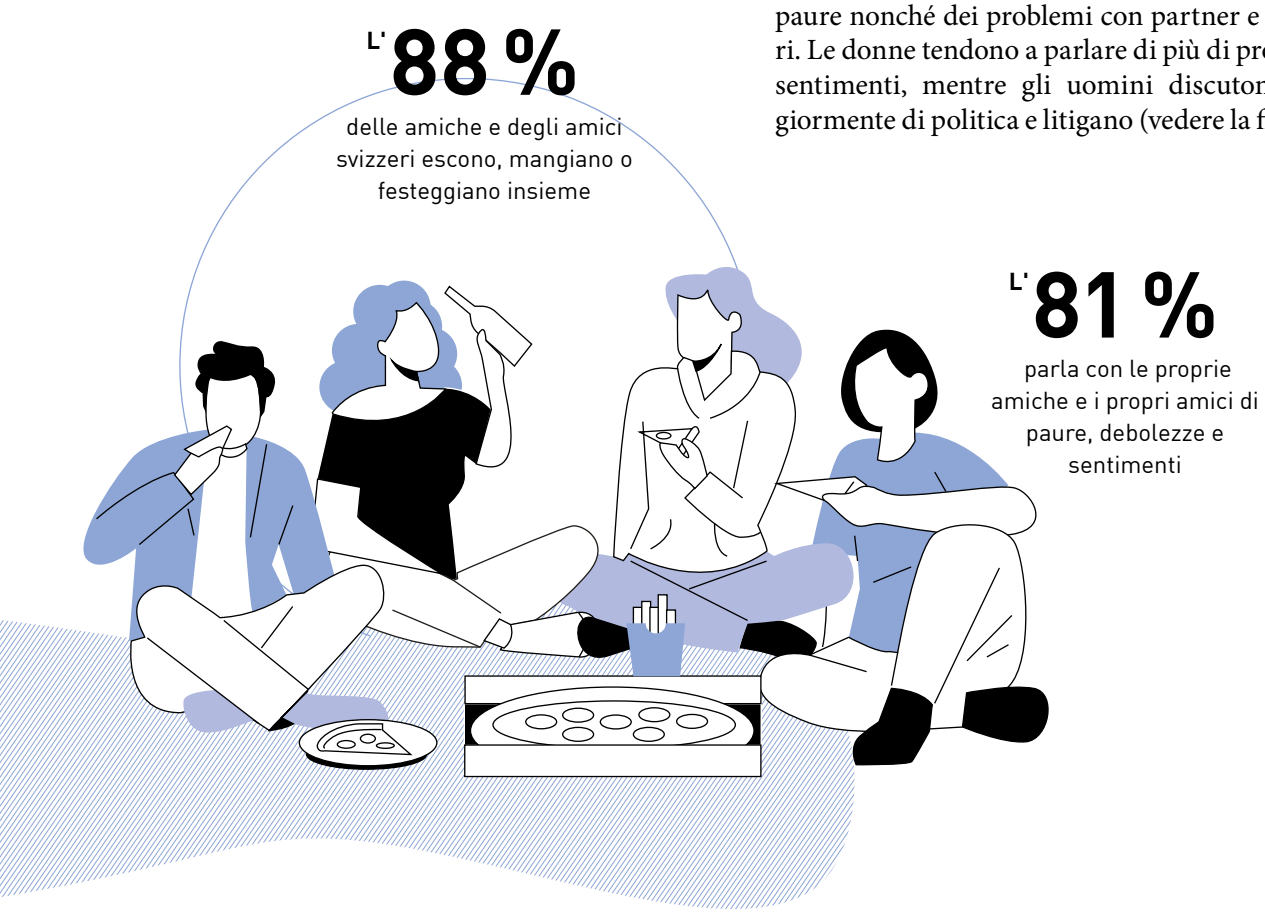
Figura 4: con quale frequenza le persone in Svizzera vedono i propri amici nel tempo libero?

Mentre solo il 30% circa delle persone nella Svizzera tedesca e francese vede i propri amici tutte le settimane o tutti i giorni, nella Svizzera italiana questa percentuale è notevolmente maggiore, il 44%. Inoltre la percentuale degli incontri quotidiani in città (8%) è maggiore rispetto alla campagna e agli agglomerati (5% in ciascuno dei casi). Quest'effetto è particolarmente marcato tra i giovani adulti. Il 12% degli abitanti delle città al di sotto dei 20-35 anni si incontra giornalmente, contro l'esiguo 4% dei giovani adulti che abitano in campagna (e 9% negli agglomerati).

Nel confronto internazionale queste cifre sono piuttosto basse, anche quelle della Svizzera italiana o delle città. Secondo i dati Eurostat[10] del 2015, circa il 15% degli europei incontra i propri amici tutti i giorni. In Grecia e nella Macedonia del Nord questa percentuale supera addirittura il 40%, in Germania si attesta all'11%, in Francia al 13% e in Italia al 16.5%. Solo in Polonia e in Islanda le cifre sono simili a quelle di questo sondaggio, pari al 5%. Il database Eurostat contiene tuttavia anche le cifre relative alla Svizzera e indica che qui gli incontri quotidiani fra amici corrispondono al 9%. Resta comunque poco rispetto ad altri Paesi europei, sebbene sia superiore al 5.6% rilevato nel nostro sondaggio. Da un lato potrebbe dipendere dal fatto che la frequenza dei contatti tra amici è diminuita dal 2015, non ultimo a causa della pandemia; dall'altro il nostro questionario interpella specificatamente sui contatti con gli amici nel tempo libero, mentre il sondaggio Eurostat interpella sulla frequenza degli incontri in generale. Quindi se l'amico è un collega di lavoro, cosa assai frequente (vedere "Dove conoscono nuovi amici le persone in Svizzera?"), Eurostat lo considera un incontro tra amici, mentre il nostro sondaggio lo ignora.

Cosa fanno le persone in Svizzera insieme alle amiche e agli amici?

Per la stragrande maggioranza degli interpellati (quasi il 90%), uscire, festeggiare o magiare fuori sono attività svolte con gli amici. Circa l'80% delle persone confida agli amici cose importanti e interessanti e insieme parlano di tutto, di sentimenti e paure nonché dei problemi con partner e familiari. Le donne tendono a parlare di più di problemi e sentimenti, mentre gli uomini discutono maggiormente di politica e litigano (vedere la figura 5).



Cosa fanno le persone in Svizzera insieme alle amiche e agli amici?

Attività	Percentuale di persone che svolgono quest'attività con gli amici	Uomini	Differenza fra uomini e donne	Donne
Impegno sociale / politico / nel volontariato	45.37%	49.12%		41.70%
Visitare i musei	48.30%	47.16%		49.41%
Giochi / Videogiochi	50.11%	54.79%		45.53%
Discutere, litigare	50.33%	53.53%		47.19%
Praticare sport	52.79%	58.26%		47.44%
Vedere film / serie	56.88%	56.43%		57.31%
Fare shopping	57.87%	49.18%		66.38%
Andare a teatro / concerti / conferenze ecc.	67.23%	64.63%		69.77%
Viaggiare	68.41%	68.60%		68.23%
Discutere di politica	68.44%	74.84%		62.18%
Praticare hobby	74.65%	76.86%		72.49%
Passeggiare	79.02%	74.21%		83.71%
Rilassarsi	79.36%	78.37%		80.32%
Parlare dei problemi con partner e familiari	79.58%	75.54%		83.53%
Parlare di paure, vulnerabilità e sentimenti	80.85%	75.79%		85.81%
Parlare di tutto	83.44%	82.35%		84.52%
Uscire / Festeggiare / Mangiare fuori	88.43%	88.21%		88.65%

Figura 5: attività svolte con le amiche e gli amici

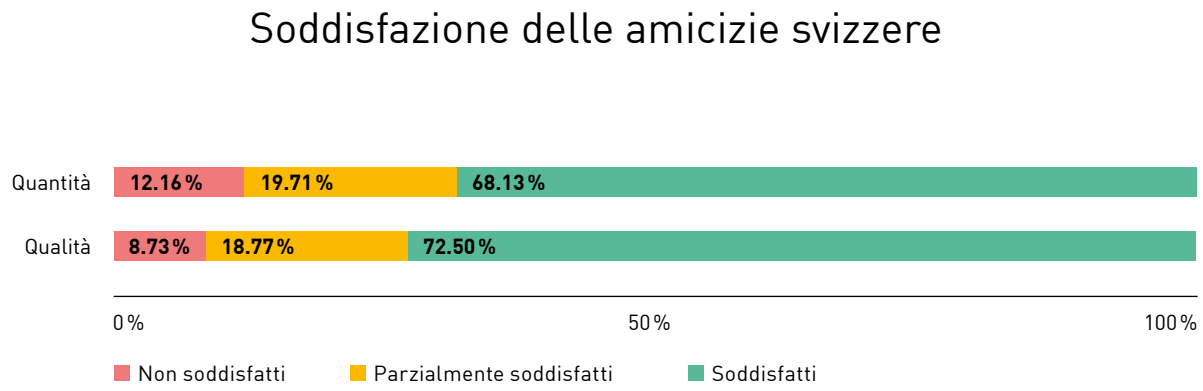


Figura 6: soddisfazione della quantità ("Sono soddisfatta/o del numero di amici che ho oggi") e della qualità ("Sono complessivamente soddisfatta/o della qualità delle relazioni con i miei amici") dei rapporti di amicizia.

Gli uomini inoltre sembrano più propensi a incontrare gli amici per svolgere attività concrete, come hobby, sport e "gaming". Sembra che le amicizie maschili abbiano più spesso una componente orientata agli obiettivi, mentre quelle femminili siano più orientate alle persone, il che corrisponde all'immagine secondo cui gli uomini si interessano maggiormente alle cose e le donne alle persone.[11]

Tuttavia, è anche vero che entrambi i sessi cercano semplicemente di vivere il presente con i loro amici, senza necessariamente perseguire attività specifiche. L'importante è stare insieme. Infatti l'80% considera "rilassarsi" un'attività da svolgere con gli amici.

Quanto sono soddisfatte delle proprie amicizie le persone in Svizzera?

Complessivamente, le persone in Svizzera sembrano piuttosto soddisfatte delle loro amicizie (vedere la figura 6). Circa il 70% è soddisfatto sia della quantità sia della qualità delle proprie amicizie – perlomeno coloro che hanno amici (all'8% di persone che non hanno amici non sono state rivolte tutte le domande sui temi relativi all'amicizia, poiché molte di queste sarebbero state irrilevanti). In Svizzera le persone sembrano essere leggermente più soddisfatte della qualità che non della quantità; la percentuale di insoddisfatti della quantità è infatti circa il 12% maggiore di quella degli insoddisfatti della qualità.

Il valore quantitativo consente un confronto con le rilevazioni effettuate negli Stati Uniti[3], dove da un lato viene riferita una quantità di amici stretti molto simile, ma dall'altro "solo" circa la metà degli interpellati è soddisfatta della quantità di amici.

Se agli svizzeri manca qualcosa nei rapporti di amicizia, quel qualcosa sembra essere il tempo. Poco più della metà degli intervistati è almeno parzialmente d'accordo nel dire di non avere abbastanza tempo per curare e coltivare le proprie amicizie (vedere la figura 7). Ciò vale soprattutto per le persone che lavorano a tempo pieno, un terzo delle quali è parzialmente d'accordo con l'affermazione, mentre un ulteriore terzo è completamente d'accordo. Due terzi dei pensionati invece non ritengono affatto che manchi loro il tempo per coltivare le amicizie. Le persone che asseriscono di disporre di sufficiente tempo libero sono anche più soddisfatte della qualità delle proprie amicizie (78% vs. 67%).

Sebbene gli intervistati sembrino per la maggior parte soddisfatti della situazione delle loro amicizie, si sente continuamente dire che in Svizzera è difficile trovare amici.

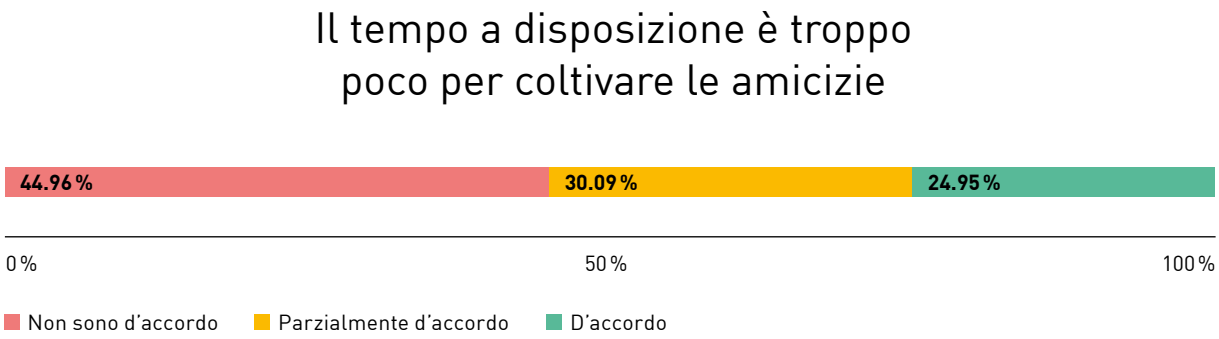


Figura 7: percentuale di persone che dispongono di poco tempo per coltivare le proprie amicizie

Quali sono le peculiarità degli svizzeri nelle amicizie?

Dal punto di vista della popolazione svizzera (di lingua tedesca) intervistata nei gruppi di discussione, prima di instaurare un'amicizia in Svizzera occorre un lavoro preliminare emotivo particolarmente attivo.

"Qui in Svizzera serve molto più tempo per instaurare un'amicizia; bisogna innanzitutto studiarsi a vicenda e analizzare ogni aspetto. Non ci si apre subito."

Questa valutazione coincide con le esperienze personali degli immigrati, secondo cui tra persone di culture diverse da quella svizzera le amicizie nascono e si sviluppano in modo notevolmente più semplice e spontaneo.

"In Svizzera ci abbiamo messo tre anni a trovare degli amici, a Londra meno di un mese."

Nei gruppi di discussione, però, gli svizzeri hanno osservato che in altre culture le amicizie mancano tendenzialmente di impegno. Gli incontri quantitativamente più frequenti sarebbero minati da una tendenza alla casualità nel contatto, il che si ripercuoterebbe in modo negativo sulla qualità dello scambio. I partecipanti svizzeri attribuiscono a tutto ciò una maggiore superficialità, che renderebbe a loro avviso il rapporto meno duraturo e leale.

"Quando si trovano amici in Svizzera, l'amicizia viene presa estremamente sul serio e comporta anche determinati obblighi. Da quel momento devi esserci per quella persona, l'aiuti a traslocare e rispondi al telefono quando ti chiama."

Anche gli immigrati riconoscono che nella Svizzera tedesca le amicizie sono durature e leali, ma le percepiscono come esclusive. Dal loro punto di vista **i gruppi di amici sono statici e chiusi**, e per chi ne è al di fuori è praticamente impossibile essere accettato nel gruppo.

"Gli svizzeri amano restare nel proprio ambiente e spesso hanno gli stessi amici da anni. Sembra che non abbiano bisogno di averne altri. Non hanno bisogno di stimoli dall'esterno."

Inoltre, chi si è trasferito nel nostro Paese lamenta spesso un alto grado di pianificazione e regolamentazione, con conseguente **mancanza di spontaneità** delle svizzere e degli svizzeri. In questo modo è difficile o quasi impossibile fare amicizia in modo spontaneo o incontrare persone senza programmarlo con largo anticipo.

"Quando suono alla porta dei vicini, non aprono. Dopo 10 minuti ti mandano un messaggio dicendo che puoi andare da loro fra tre giorni alle 19.00."

Un altro aspetto sconcertante per chi osserva dall'esterno è il forte impulso degli svizzeri a **soppesare e controbilanciare ogni gesto di disponibilità**, in termini monetari ed emotivi. Certo, la reciprocità è uno dei presupposti dell'amicizia, ma secondo gli stranieri qui a volte si tende a esagerare.

"Quando invitiamo a cena gli amici svizzeri di mio marito, loro vogliono assolutamente ripagarci 'con la birra'. Devono compensare subito il favore ricevuto e non riescono a farne a meno."

Dalle interviste qualitative con gli immigrati emerge che da una prospettiva esterna le amicizie in Svizzera vengono percepite come alquanto rigide ed ermetiche. È difficile accedervi dall'esterno. Una visione esterna quantitativa sulle amicizie svizzere è in una certa misura possibile perché al sondaggio online hanno partecipato anche immigrati cresciuti all'estero.

Il carattere di chiusura delle cerchie di amici sembra essere più marcato nella Svizzera tedesca. I gruppi di amici degli svizzeri tedeschi sono notevolmente più omogenei di quelli degli immigrati e degli svizzeri francesi e italiani. In questo caso omogeneo significa che gli amici stretti di una persona si conoscono bene tra loro, come può accadere ad esempio nei gruppi di ex compagni di scuola.

"Dei miei quattro migliori amici, tre li conosco da tanto tempo: eravamo insieme all'asilo nido. È questo arco di tempo che fa la differenza per me. Le tante cose vissute insieme ci uniscono saldamente."

Sembra che sia proprio questo il motivo per cui gli immigrati, soprattutto i più giovani, pur non avendo un minor numero di amici, si dicono più raramente soddisfatti della quantità e della qualità delle loro amicizie, in tutte le regioni del Paese. Nella fascia compresa tra 20 e 35 anni, solo il 40% circa degli immigrati è soddisfatto della quantità e solo il 55% circa della qualità delle proprie amicizie. Tra la popolazione svizzera questi valori sono decisamente più elevati, intorno al 70% (vedere la figura 8).

La chiusura delle cerchie di amici svizzeri si esprime talvolta attraverso l'affermazione secondo cui gli amici che si hanno sono sufficienti e non se ne cercano di nuovi. Nella fascia di età fra 20 e 35 anni uno svizzero su due fornisce questa motivazione. Tra gli immigrati coetanei solo più o meno la metà, ossia circa un quarto, la pensa così (vedere la figura 9).

Tra coloro che sono cresciuti in Svizzera è più frequente che la fiducia negli amici stretti definisca la soddisfazione per la propria cerchia di amicizie ($r=.33^*$) rispetto a chi è stato socializzato all'estero ($r=.23^*$). Non che per questi ultimi la fiducia nelle amicizie non sia importante, ma possono esistere anche altri fattori in grado di contribuire alla soddisfazione per le proprie amicizie, fattori che chi è cresciuto in Svizzera prende meno in considerazione. Ciò si può spiegare con i risultati del sondaggio qualitativo, secondo cui nei legami di amicizia tra svizzeri la spontaneità e il divertimento sono meno importanti della lealtà e dell'affidabilità. Essere affidabili non è un presupposto

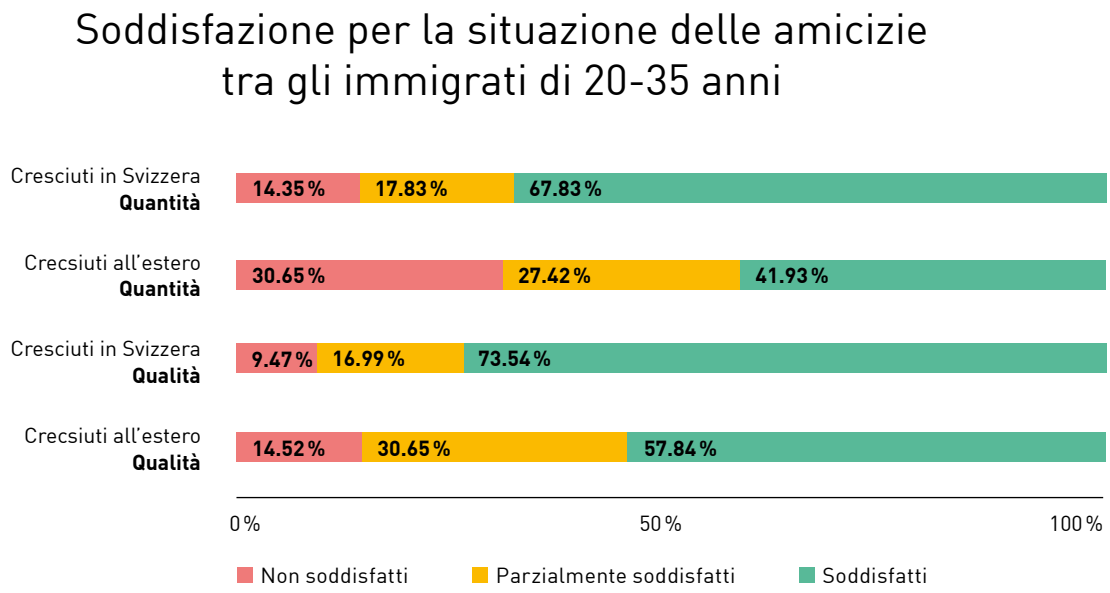


Figura 8: soddisfazione della quantità e della qualità delle amicizie in Svizzera tra 20-35enni per popolazione svizzera e immigrati

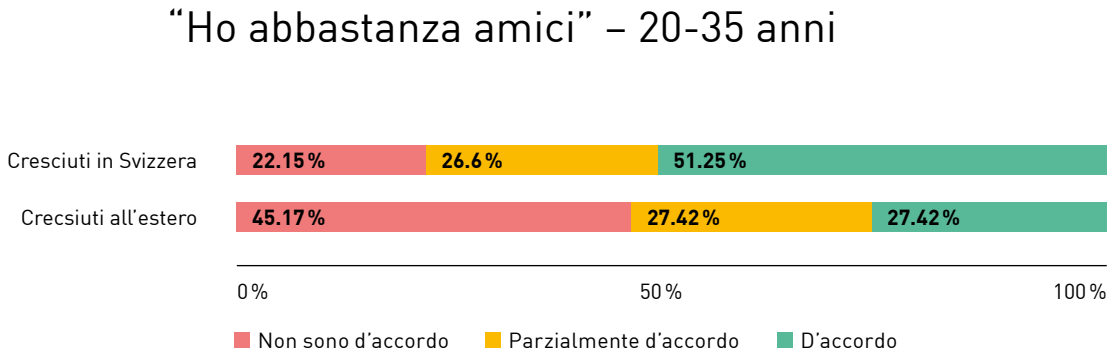
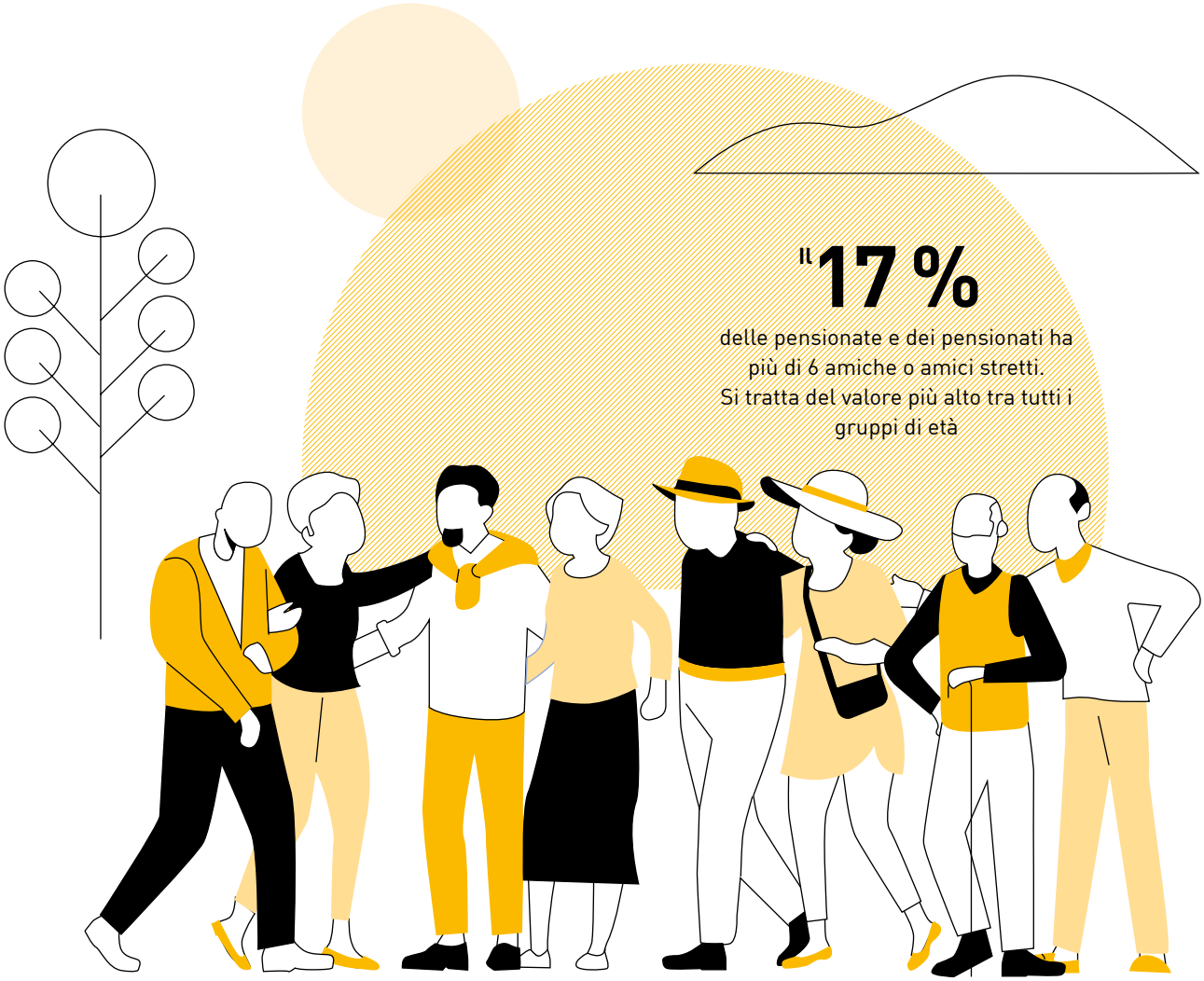


Figura 9: in accordo con l'affermazione: "Ho abbastanza amici e non ne ho bisogno di altri"

per il divertimento e la spontaneità. Chi è stato socializzato all'estero probabilmente è più propenso di chi è cresciuto in Svizzera a includere tra le proprie amicizie anche persone di cui non si fida al 100% sotto ogni punto di vista. Se per le svizzere e gli svizzeri la fiducia è più importante che per gli immigrati, è anche comprensibile che occorra più tempo prima di essere ammessi alla "cerchia ristretta", perché la fiducia richiede tempo. Solo che a che molti svizzeri il tempo manca, come già detto in precedenza (vedere "Quanto sono soddisfatte delle proprie amicizie le persone in Svizzera?").



Il 17 %

delle pensionate e dei pensionati ha più di 6 amiche o amici stretti. Si tratta del valore più alto tra tutti i gruppi di età

Il 15 %

delle pensionate e dei pensionati non ha amiche o amici stretti. Si tratta del valore più alto tra tutti i gruppi di età

Come si differenziano le amicizie nelle diverse fasi della vita?

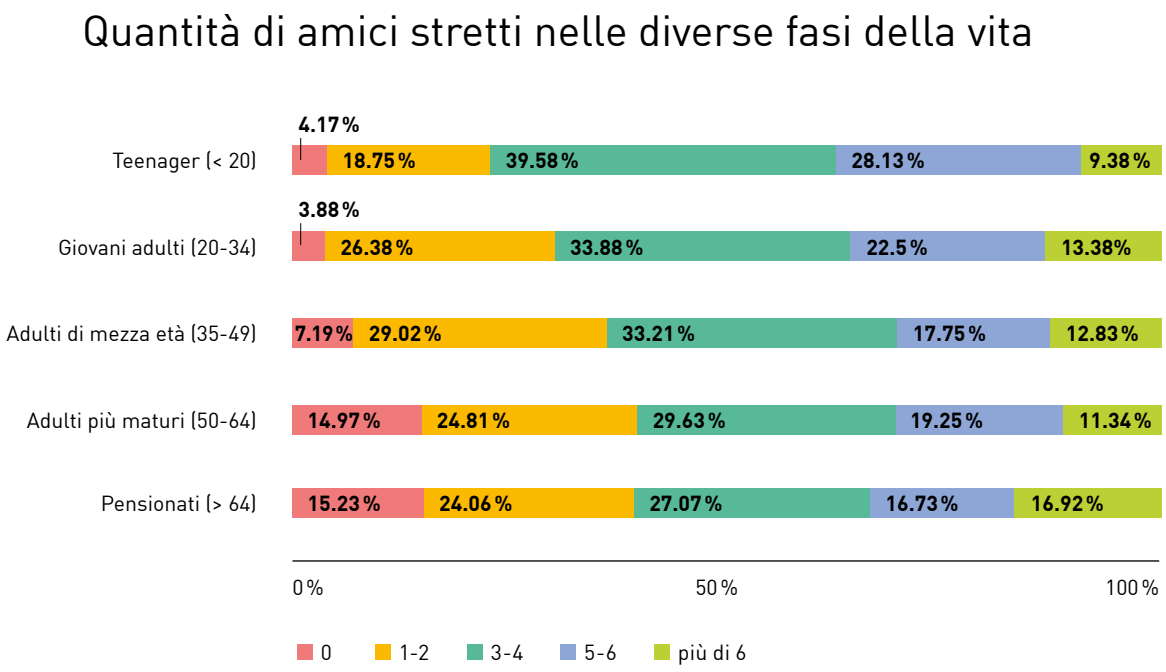


Figura 10: numero di amici stretti nelle diverse fasi della vita

Quanto sono grandi le cerchie degli amici nelle diverse fasi della vita?

Oltre alle differenze culturali, un'importante determinante per le amicizie è la fase della vita. In linea di massima si può dire che con l'avanzare dell'età aumentano le persone che non hanno amici stretti o ne hanno molto pochi (vedere la figura 10). Al tempo stesso, però, tra i pensionati aumenta il numero di persone con molti amici. Questa coorte presenta una polarizzazione tra coloro che hanno più di sei amici stretti (17%) e coloro che non ne hanno affatto (15%). Entrambi i valori sono più elevati che in ogni altra fascia di età.

La fase della vita è decisiva anche per le dimensioni della cerchia allargata di amici. Mentre i teenager hanno mediamente la più grande cerchia allargata di amici, con l'avanzare dell'età cresce la percentuale di persone che non annoverano nessuno in questa cerchia (vedere la figura 11). In pratica, gli amici della cerchia allargata non si accumulano negli anni come un patrimonio. Per non perdere queste amicizie è necessario coltivarle. Pertanto, la frequenza con cui si vedono gli amici dipende molto dalle dimensioni della cerchia ristretta (r=.5*) e di quella allargata (r=.44*). Ossia, non è possibile che si abbiano molti amici ma non li si vedano mai.

Dimensioni della cerchia allargata di amici nelle diverse fasi della vita

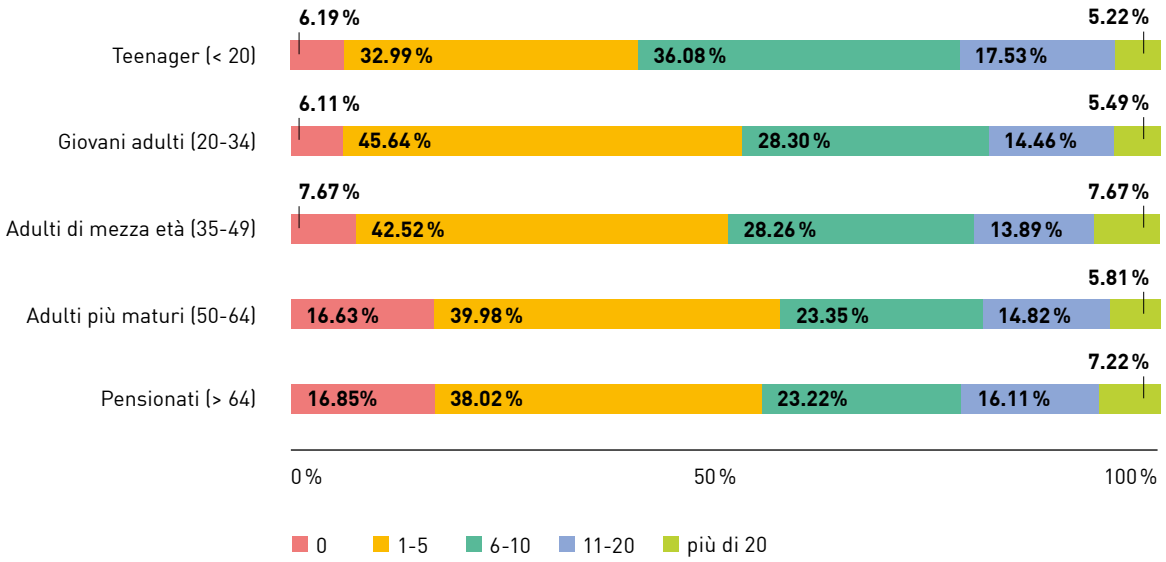


Figura 11: dimensioni della cerchia allargata di amici nelle diverse fasi della vita

Frequenza con cui si incontrano gli amici nelle diverse fasi della vita

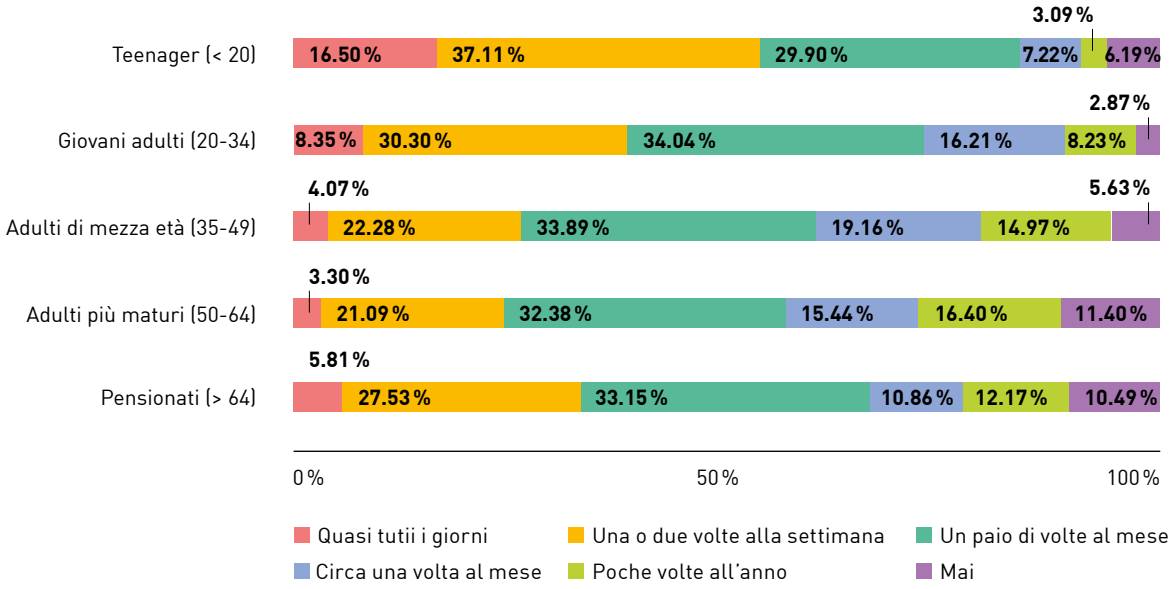


Figura 12: frequenza con cui si incontrano gli amici nelle diverse fasi della vita

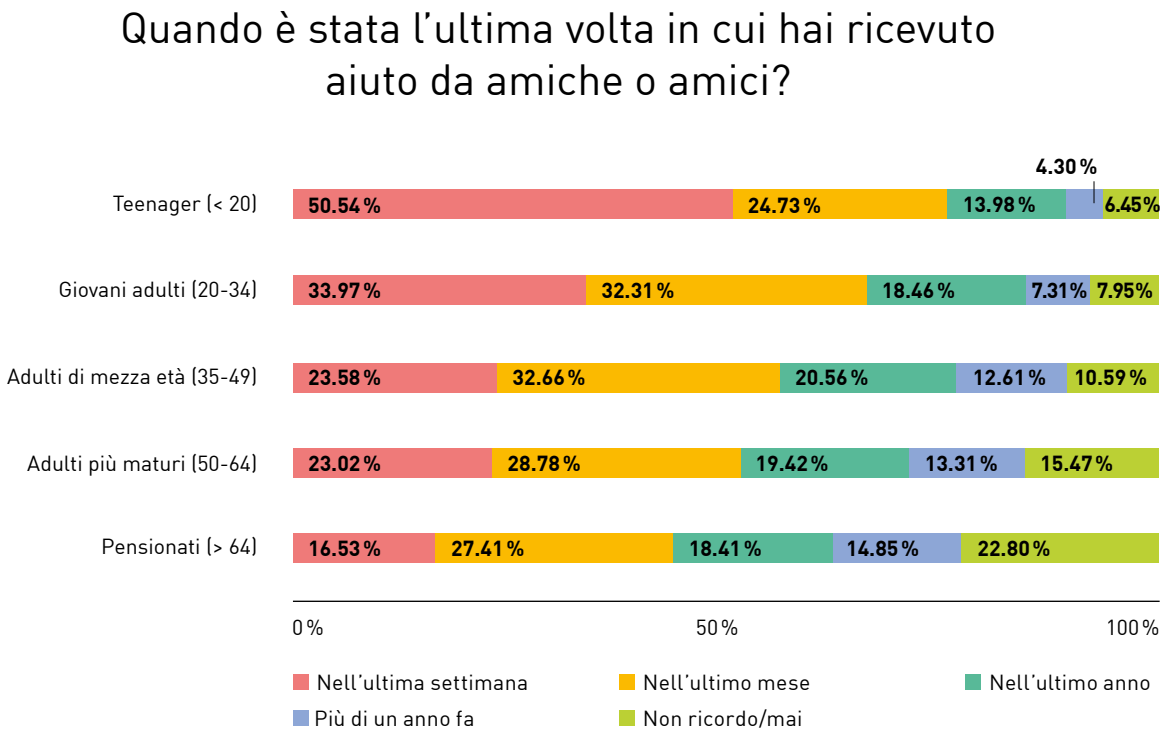


Figura 13: quando è stata l'ultima volta che qualcuno della tua cerchia di amici ti ha fornito sostegno (per es. consigli, aiuto fattivo, supporto emotivo) in seguito alla tua richiesta?

Con quale frequenza amiche e amici si incontrano nelle diverse fasi della vita?

Più le persone sono giovani, più spesso incontrano i propri amici. Oltre la metà degli adolescenti si incontra almeno una volta alla settimana, se non tutti i giorni nel tempo libero. Nelle fasi successive della vita la frequenza di questi incontri diminuisce. La tendenza torna tuttavia a invertirsi a partire dall'età della pensione, quando esiste nuovamente un maggior numero di persone che incontra spesso gli amici, cui però si contrappone la seconda percentuale più elevata (dopo i 50-64enni) di persone senza alcun contatto di amicizia (vedere la figura 12).

Come si sostengono a vicenda amiche e amici nelle diverse fasi della vita?

L'apertura emotiva e il sostegno quotidiano hanno mostrato di svolgere un ruolo importante nella definizione di amicizia. Questi due fattori non sono sempre ugualmente marcati in tutte le fasi della vita. Più giovane è l'età, più frequente è il supporto che si riceve dagli amici (vedere la figura 13). Nella fascia di età tra 16 e 19 anni, oltre la metà degli interpellati (50.5%) ha affermato di aver ricevuto aiuto da amici nell'ultima settimana. Con l'avanzare dell'età, questo sostegno amicale si fa mediamente meno frequente (forse è anche meno richiesto). Tra i pensionati, solo il 16% afferma di aver ricevuto sostegno dai propri amici nell'ultima settimana.

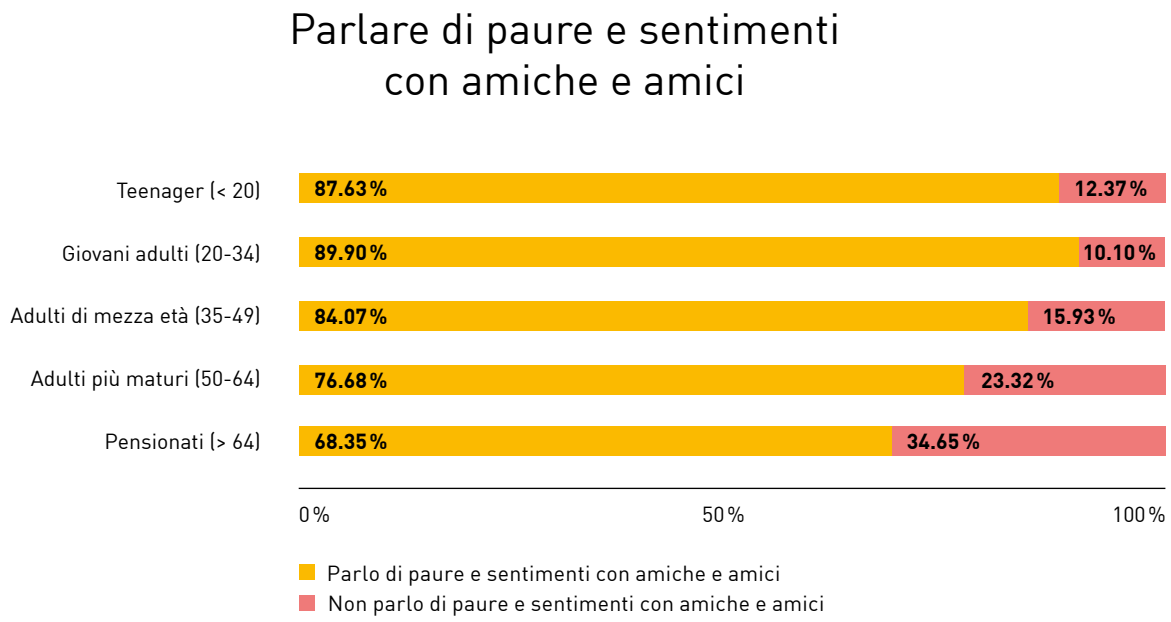


Figura 14: dialogo su sentimenti e paure nelle diverse fasi della vita

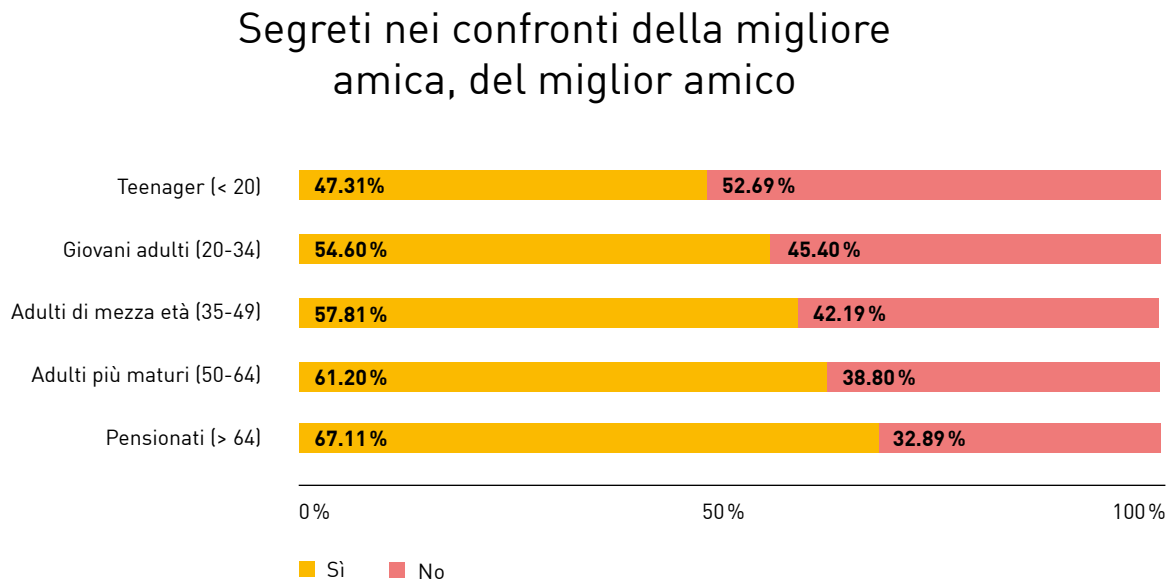


Figura 15: "Ci sono cose che non racconto nemmeno al mio migliore amico / alla mia migliore amica"

Anche nella propensione ad aprirsi in merito ai propri sentimenti si notano differenze tra le diverse fasi della vita: a non parlare di paure e sentimenti con i propri amici è circa il 30% dei pensionati, quasi il triplo delle persone al di sotto dei 35 anni (vedere la figura 14). Un simile andamento caratterizza anche la propensione a parlare dei problemi coniugali e familiari.

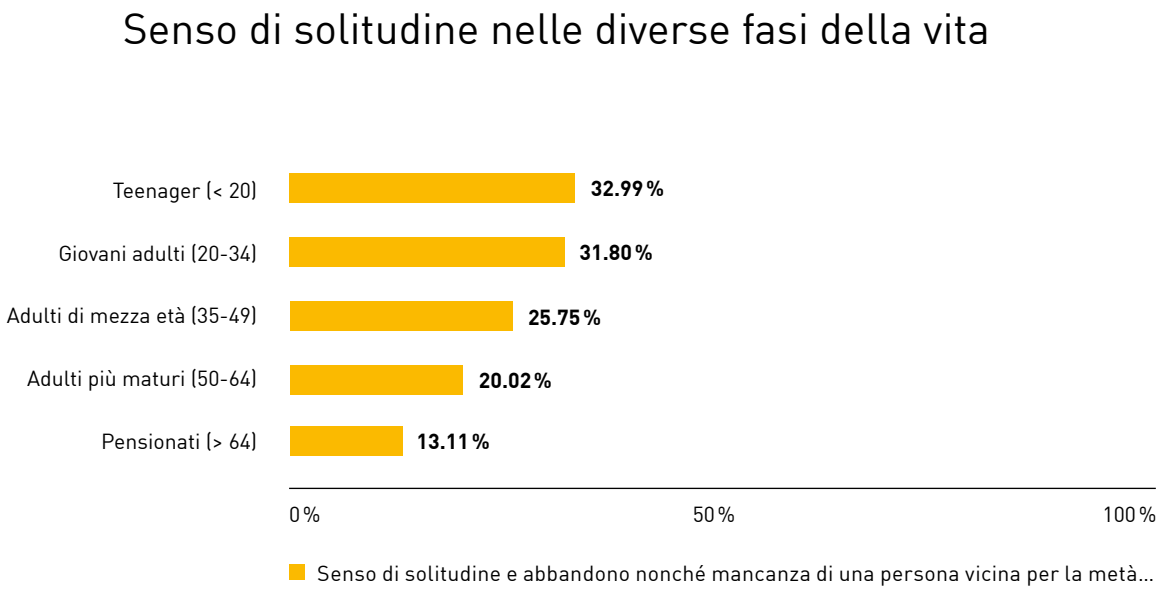


Figura 16: "Nelle ultime due settimane... mi sono sentita/o sola/o / mi sono sentita/o abbandonata/o / mi è mancata la vicinanza di persone a cui mi sento strettamente legata/o"

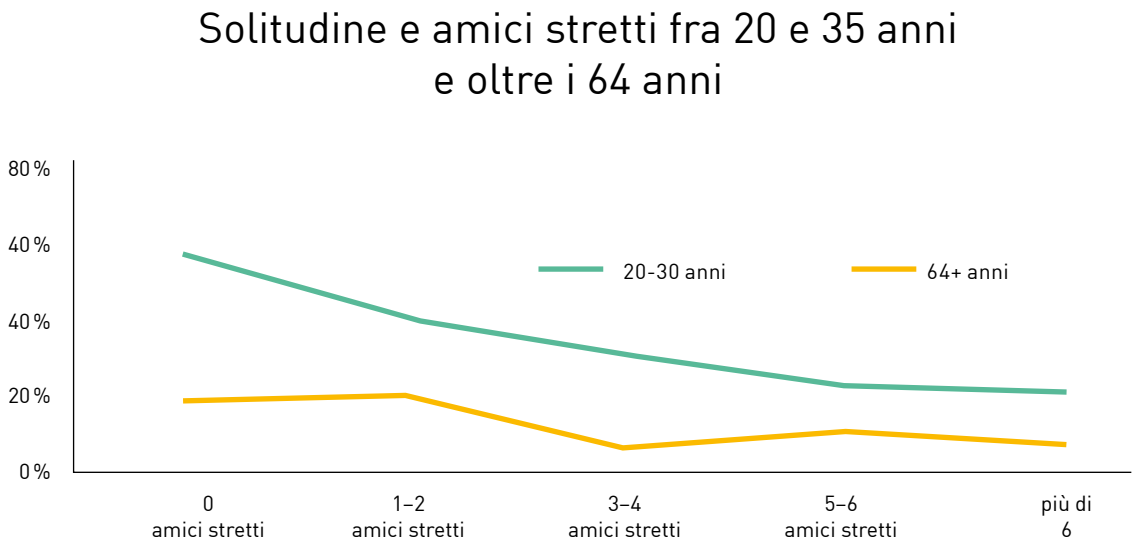


Figura 17: rapporto tra solitudine e quantità di amici stretti per le fasce di età 20-35 e 64+

Ciò non dipende (solo) dal fatto che non ci sia nulla da dire. Le persone più anziane sono tendenzialmente anche più chiuse nei confronti dei propri migliori amici. Più è avanzata la fase della vita, maggiore è la percentuale di coloro che non raccontano tutto, nemmeno al proprio migliore amico (vedere la figura 15).

Quanto si sentono sole le persone nelle diverse fasi della vita?

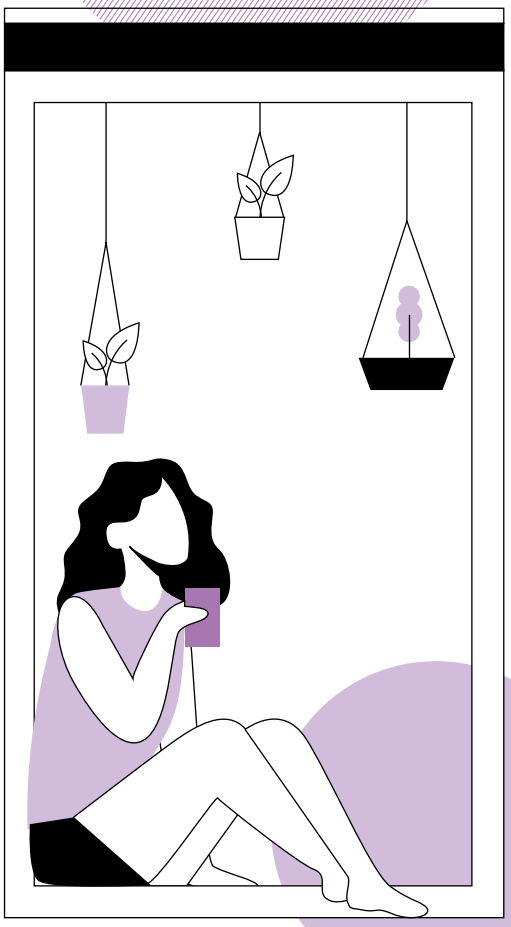
Con l'avanzare dell'età le persone hanno mediamente meno amici, li vedono più raramente, si forniscono a vicenda meno sostegno emotivo e fattivo e tra loro parlano meno dei propri problemi e sentimenti.

Il numero di persone che si sentono sole, però, è maggiore tra i giovani: una su tre sotto i 35 anni, solo il 13% tra i pensionati. Con l'avanzare dell'età diminuiscono le persone che per almeno la metà del tempo si sentono sole e abbandonate e avvertono la mancanza di altre persone vicino (vedere la figura 16).

Dunque la solitudine sembra piuttosto un problema che riguarda i più giovani, anche se spesso viene associata all'età avanzata. Anche le persone che si trovano nell'età della pensione e hanno pochi amici stretti tendono a sentirsi piuttosto sole. Complessivamente, però, i 64enni si sentono in media meno soli, tanto che la percentuale dei 20-35enni che hanno tanti amici stretti (più di 6) ma si sentono soli è di circa il 20%, uguale a quella degli ultrasessantaquattrenni senza amici stretti (vedere la figura 17).

Il 13 %

delle pensionate e dei pensionati si sente solo per almeno la metà del tempo o più spesso



Il 32 %

delle e dei giovani sotto i 35 anni si sente solo per almeno la metà del tempo o più spesso

Dall'inizio alla fine. Come si sviluppa il percorso delle amicizie?

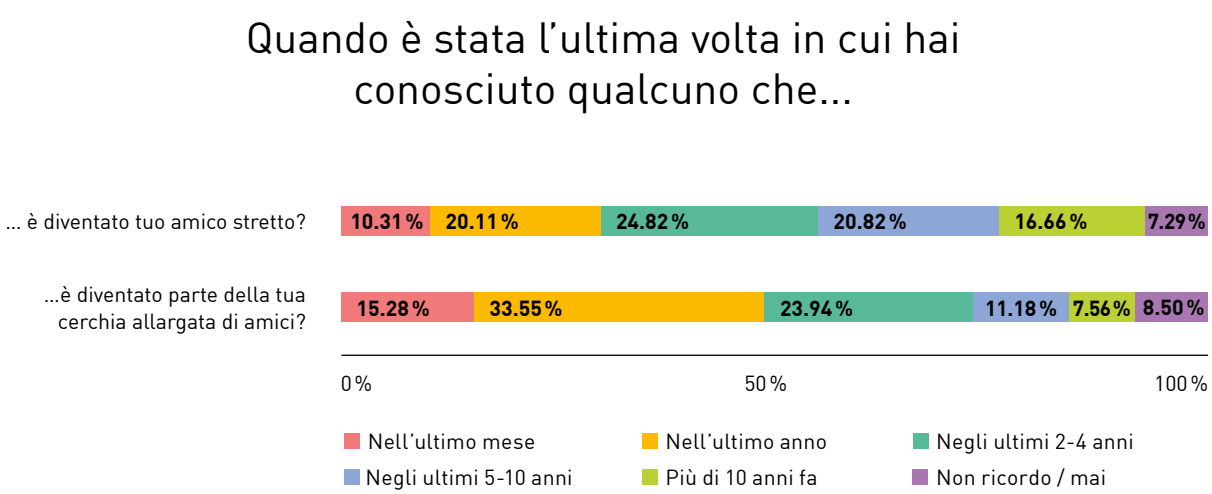
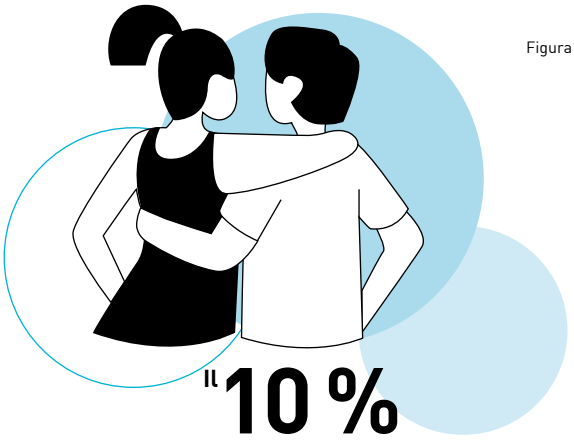


Figura 18: l'ultima volta che è nata un'amicizia



Il **10 %**

ha conosciuto una nuova amica stretta o un nuovo amico stretto nell'ultimo mese

I cambiamenti dei rapporti di amicizia nelle diverse fasi della vita indicano che le amicizie sono dinamiche, non "destinate a durare per sempre". Con l'avanzare dell'età alcune amicizie svaniscono e se ne formano altre nuove, ad esempio durante l'età della pensione, quando tante persone tornano a investire più tempo nei rapporti di amicizia (vedere "Contatti con gli amici nelle varie fasi della vita").

Come nascono le amicizie?

Con quale frequenza nascono le amicizie?

"Trovare" nuovi amici non è facile e infatti accade di rado. Nella metà degli intervistati, l'amicizia stretta più recente è nata più di quattro anni prima (vedere la figura 18). Occorre invece un po' meno tempo perché qualcuno entri a far parte della cerchia allargata di amicizie: in circa la metà degli interpellati ciò è accaduto nel corso dell'ultimo anno.

La probabilità di trovare nuovi amici dipende dalla frequenza con cui si incontrano gli amici esistenti. Più di un quarto degli interpellati che vedono gli amici quasi tutti i giorni ha conosciuto un nuovo amico stretto nell'ultimo mese. Per le persone che si incontrano circa una volta all'anno la percentuale si attesta solo al 2% circa (vedere la

Chi coltiva le amicizie esistenti ha anche maggiori probabilità di conoscere nuovi amici e amiche

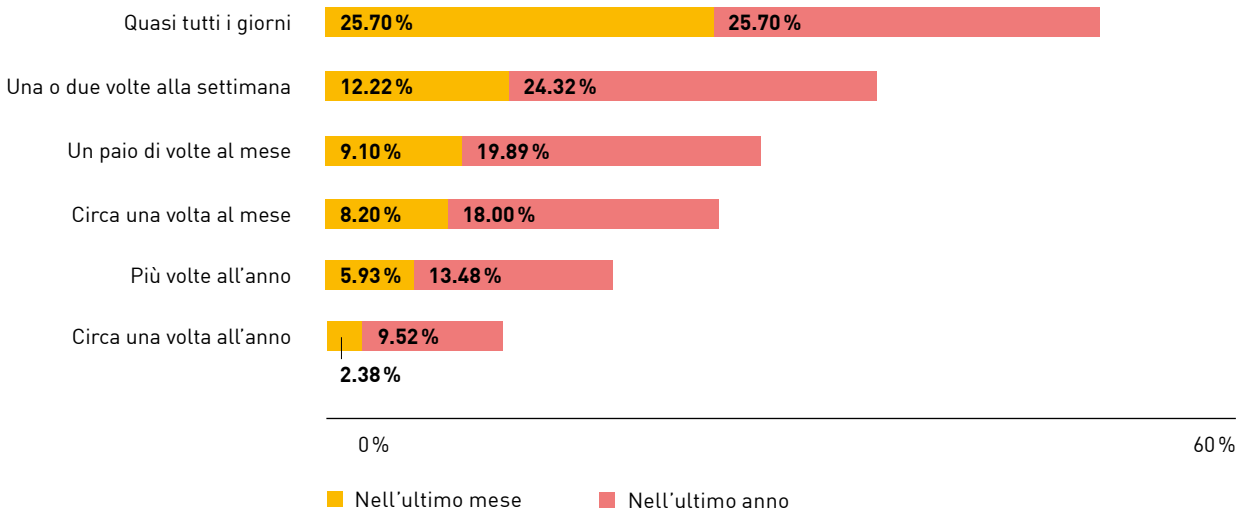


Figura 19: percentuale di coloro che nell'ultimo mese o nell'ultimo anno hanno conosciuto un nuovo amico stretto grazie alla frequenza dei contatti con le amiche e gli amici esistenti

figura 19). È chiaro che chi fa più spesso vita sociale conosce più facilmente nuove persone.

Come iniziano le amicizie strette?

In linea di massima, molte persone in Svizzera non vedono i loro amici molto spesso (vedere la figura 4). Ma se le basi comuni dell'amicizia sono salde, può accadere che anche dopo lungo tempo il legame non ne risenta.

"Da quando la mia migliore amica ha avuto un figlio la vedo più raramente. Quando ci incontriamo, però, il legame tra noi è forte come prima."

Da quanto risulta, per diventare amici stretti o migliori amici, ossia per costruire le suddette basi, è spesso necessaria una fase intensa in cui il contatto è più frequente: nel periodo in cui sono diventati migliori amici la metà degli intervistati si vedevano 2-3 volte alla settimana (vedere la figura 20).

"È come il gioco The Sims. All'inizio devi scrivere in continuazione, poi a partire da un certo punto tutto comincia a funzionare."

"All'inizio, quando l'amicizia sta compiendo i primi passi, occorre impegnarsi di più: incontri più frequenti, più attenzione a conoscersi veramente e a notare se ci sia o meno compatibilità."

Non è necessario che passi molto tempo tra quando ci si conosce e quando l'amicizia diventa stretta. Il 20% afferma che l'amicizia stretta si è sviluppata subito (vedere la figura 21). È il caso, per esempio, del compagno di banco che risulta subito simpatico sin dal primo giorno di scuola, o del collega con cui si inizia la propria vita lavorativa nello stesso giorno. Queste situazioni possono saldare i legami. Esistono anche persone che considerano migliori amici alcuni dei propri familiari: un fratello, una sorella, un genitore o un figlio. La metà degli intervistati però ha dovuto frequentare la persona per almeno 1-2 mesi prima di con-

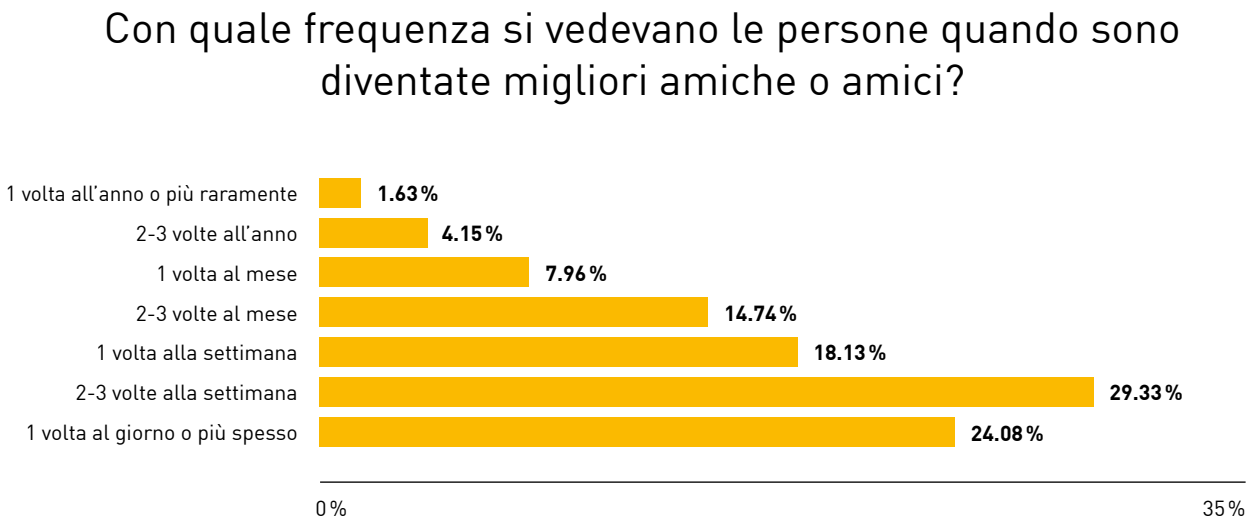


Figura 20: frequenza degli incontri all'inizio delle amicizie intense

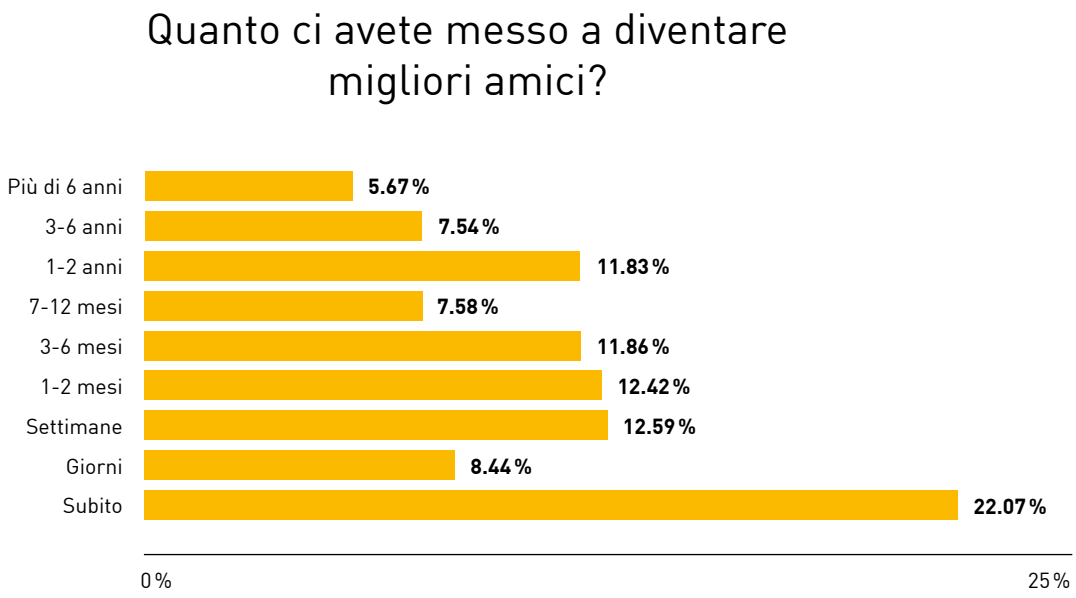


Figura 21: tempo intercorso tra il momento in cui ci si conosce e la nascita di un'amicizia stretta

siderarla migliore amica. Per quasi un quarto degli interpellati, invece, ci è voluto più di un anno perché potesse nascere un'amicizia stretta. Dunque trovare amici è da un lato un processo molto lento che può richiedere diversi anni (vedere la figura 18); dall'altro, il periodo di consolidamento delle grandi amicizie, ossia la fase in cui ci si conosce e si instaura la fiducia, è alquanto breve e intenso al confronto. Ma il tempo da solo non basta. Non tutti coloro che si vedono spesso diventano amici. Cos'altro serve?

In che modo gli amici sono simili?

Dimensione dell'affinità	Quote di persone piuttosto simili o molto simili
Stile di abbigliamento	41 %
Situazione economica / patrimoniale	46 %
Hobby	52 %
Opinione politica	57 %
Gusti culturali (per es. cinema, musica, arte)	58 %
Visione del mondo / convinzioni religiose	61 %
Livello di istruzione	64 %
Background culturale (origini, lingua madre ecc.)	71 %
Senso dell'umorismo	79 %

Figura 22: percentuali di partecipanti al sondaggio quantitativo che dichiarano di essere piuttosto affini o molto affini al loro migliore amico o amica nelle suddette dimensioni

Chi diventa la migliore amica o il migliore amico?

Perché nasca un'amicizia è fondamentale avere cose in comune, come dicono i partecipanti dei gruppi di discussione.

"Un giorno, durante il 10° anno di scuola, indossavo una felpa della Ferrari, poi è arrivato questo tipo fortissimo. Durante l'intervallo ho tolto la felpa e sotto avevo una maglia dell'Inter, di cui è tifoso anche lui. Siamo diventati amici inseparabili fin da subito."

"Quando ci si conosce, il primo passo è controllare il profilo Instagram per capire se si possiede lo stesso senso dell'umorismo. Da lì ci si può fare subito un'idea della persona che si ha davanti."

Anche nel sondaggio quantitativo online gli interpellati dicono di avere parecchie cose in comune con i propri migliori amici e amiche. L'affinità minore è stata riscontrata nello stile di abbigliamento, che viene giudicato piuttosto simile o molto simile da un 40% delle persone. Il comun

Il **41 %** ha uno stile di abbigliamento simile a quello delle sue migliori amiche o dei suoi migliori amici





denominatore più grande tra migliori amici e amiche si riscontra nel senso dell'umorismo, con un'affinità di quasi l'80% (vedere la figura 22). Poche cose uniscono come saper ridere insieme.

Un elevato grado di omogeneità tra grandi amici è presente anche nel background culturale o nel livello di istruzione. Con le dovute riserve, si applica il vecchio adagio: Dio li fa poi li accoppia. Al tempo stesso le persone affini entrano maggiormente in contatto tra loro perché, ad esempio, frequentano la stessa scuola.

Tuttavia, le affinità tra migliori amici si basano su semplici caratteristiche demografiche. Quasi il 50% ha migliori amici rispetto ai quali la differenza di età è inferiore al 5%, il che significa che la metà dei 50enni ha migliori amici e amiche di età compresa tra 47 e 53 anni. Quasi l'80% ha un migliore amico o una migliore amica dello stesso sesso. Solo le grandi amicizie nate durante l'infanzia sono più miste, per un 30%.

Oltre alle affinità personali, i gruppi di discussione qualitativa affermano che anche le attività e le esperienze vissute insieme sono preziose per la formazione delle amicizie. Spesso i partecipanti citano un **susseguirsi comune di diverse fasi di vita** (per es. formazione, tappe professionali ecc.) come elemento facilitatore per una conoscenza profonda dell'altra persona e per la crescita della relazione.

"Con il passare del tempo ci si conosce sempre meglio. Ci si apre a una persona, e ogni porta aperta permette di stare sempre più insieme. Nasce così una fiducia reciproca."

Il sostegno offerto in situazioni difficili, come per esempio la morte di un familiare o crisi personali, è spesso indicato come un momento in cui le amicizie possono improvvisamente intensificarsi. Attraverso la partecipazione e l'empatia nasce un profondo legame emotivo con chi sta al fianco della persona colpita. **Attraversare insieme periodi di crisi** tende ad avvicinare tra loro le persone.

"Dover dare e ricevere aiuto è qualcosa che rinsalda un'amicizia e rende il legame più profondo."

Anche le **conversazioni o le esperienze profonde o formative** possono dimostrarsi un momento chiave in cui l'amicizia si fa più intensa e più forte.

"Si possono ripercorrere insieme tante esperienze vissute in comune. Ci sono ricordi condivisi."

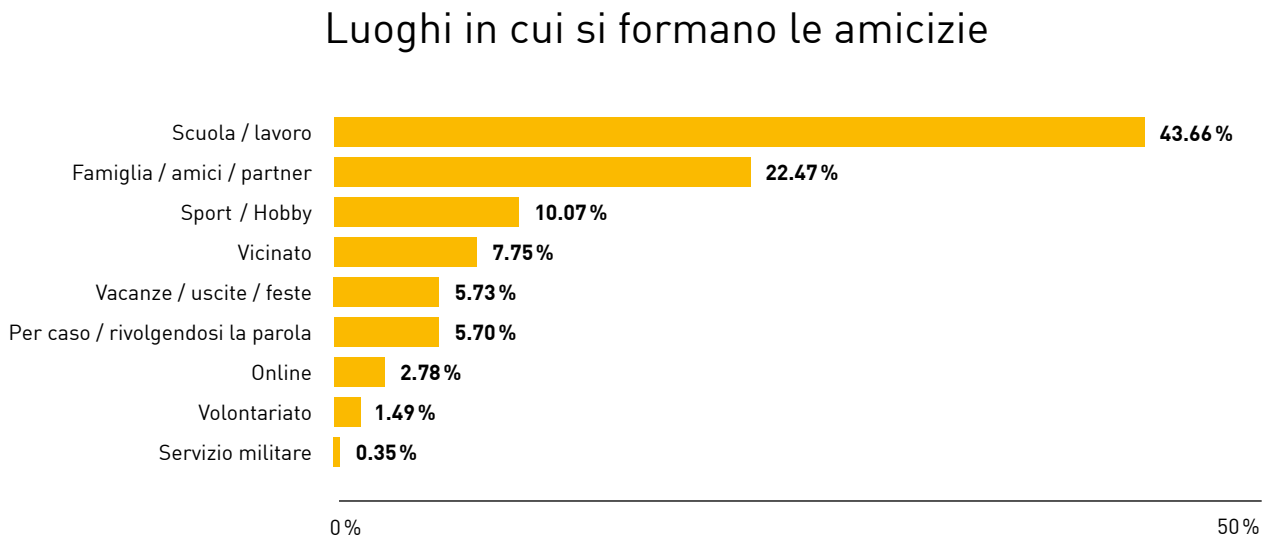


Figura 23: quali sono i luoghi in cui le persone hanno conosciuto i propri migliori amici e le proprie migliori amiche?

Dove conoscono nuovi amici le persone in Svizzera?

Nello studio quantitativo è stato chiesto ai partecipanti quali fossero i luoghi in cui avevano conosciuto il proprio migliore amico o la propria migliore amica. Diamo tuttavia per scontato che tali luoghi siano rilevanti anche per la conoscenza di amicizie meno strette.

La scuola e il lavoro rappresentano importanti istanze di socializzazione. È qui che quasi la metà degli interpellati ha conosciuto i propri migliori amici (vedere la figura 23). Non c'è da stupirsi: dopotutto la scuola e il lavoro sono contesti perfetti per interazioni non pianificate e per ciò che i sociologi chiamano "shared vulnerability", ossia una comunità determinatasi casualmente in cui si condividono gioie e dolori.[12] La scuola è un luogo in cui le amicizie semplicemente "accadono", dove non occorre sviluppare particolari iniziative per entrare in contatto con le persone. Infine, un quarto delle persone conosce i propri amici più cari attraverso conoscenti / amici / familiari comuni e il 10% attraverso lo sport o gli hobby.



"Il mio migliore amico e io eravamo compagni di scuola, facevamo la stessa strada ogni giorno. In seguito, anche se eravamo lontani questo legame non si è mai spezzato. Ogni volta che ci rivedevamo era come se il tempo non fosse passato."

Tra la popolazione più giovane sembra che scuola, lavoro, famiglia e amici svolgano un ruolo importante per conoscere nuove persone. Con l'avanzare dell'età, gli incontri casuali, gli hobby, le vacanze e le feste assumono maggiore importanza come occasioni di conoscenza. Più si invecchia, più occorre prendere l'iniziativa per allacciare nuovi rapporti e trovare nuovi amici, perché non accade più di incontrare per forza le stesse persone in luoghi istituzionalizzati come la scuola o il lavoro (vedere la figura 24).

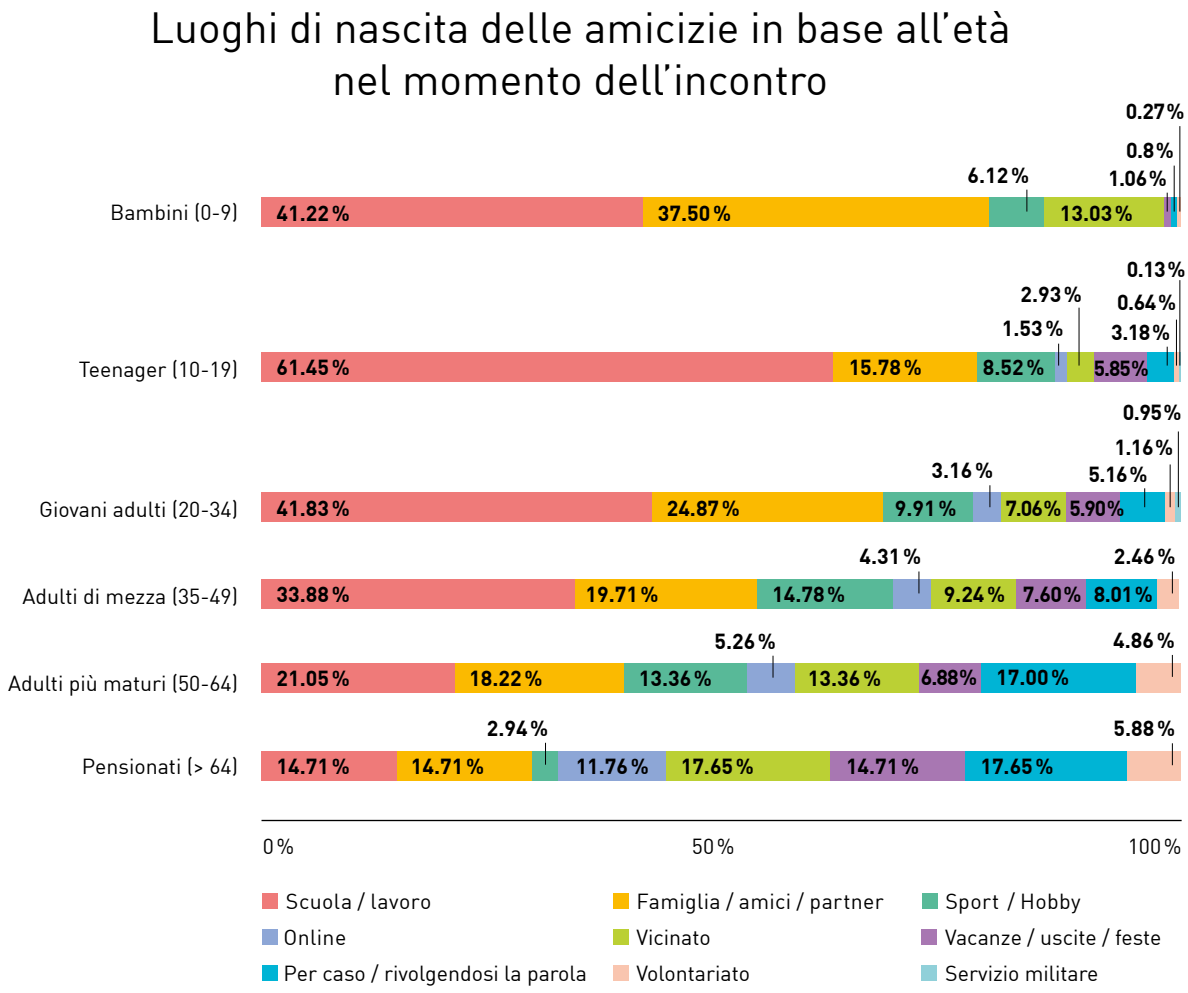


Figura 24: luoghi di conoscenza di migliori amici e amiche in base all'età nel momento dell'incontro

Il **22 %** ha conosciuto le sue migliori amiche o i suoi migliori amici tramite membri della famiglia, il proprio partner o amiche e amici comuni



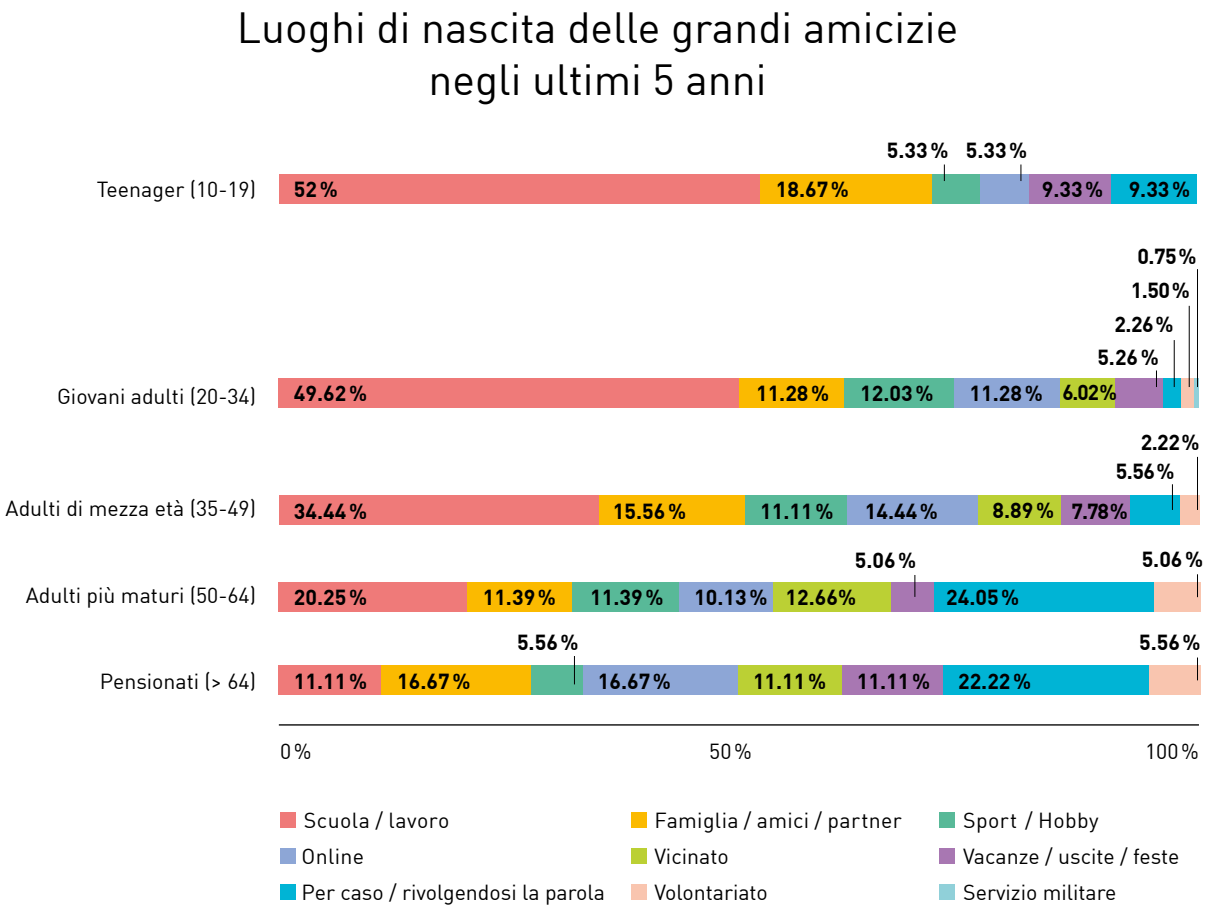


Figura 25: luoghi di conoscenza di migliori amici e amiche in base all'età nel momento dell'incontro per le conoscenze nate negli ultimi cinque anni

Molti di questi incontri risalgono in parte a decenni prima, soprattutto in Svizzera. Se si considerano solo le amicizie relativamente recenti (degli ultimi cinque anni), un ruolo importante è svolto naturalmente da Internet. È interessante notare che gli incontri online sono nettamente più frequenti per gli over 35 (13%) rispetto ai più giovani (9%) (vedere la figura 25). Per i pensionati la percentuale raggiunge addirittura il 17%. Laddove mancano i "punti d'incontro" istituzionalizzati, i canali digitali assumono maggiore importanza come luoghi di contatto. Questo risultato corrisponde anche con quanto rilevato da piattaforme di dating come Parship, i cui utenti hanno in media 41-42 anni.[13,14]

Quando conoscono i loro migliori amici le persone in Svizzera?

I migliori amici si incontrano durante l'infanzia o a scuola? E queste amicizie vengono poi mantenute? Oppure accade che nel corso della vita altre persone diventino migliori amici e amiche? Dal sondaggio quantitativo emerge che si verifica la seconda ipotesi. Ogni fascia di età ha trovato i propri migliori amici in modo più o meno uniformemente distribuito nell'arco di vita finora vissuta (vedere la figura 26). I pensionati, per esempio, hanno quasi lo stesso numero di migliori amici conosciuti durante l'infanzia rispetto a quelli conosciuti nell'età della pensione.

Età attuale ed età di conoscenza del proprio migliore amico o amica

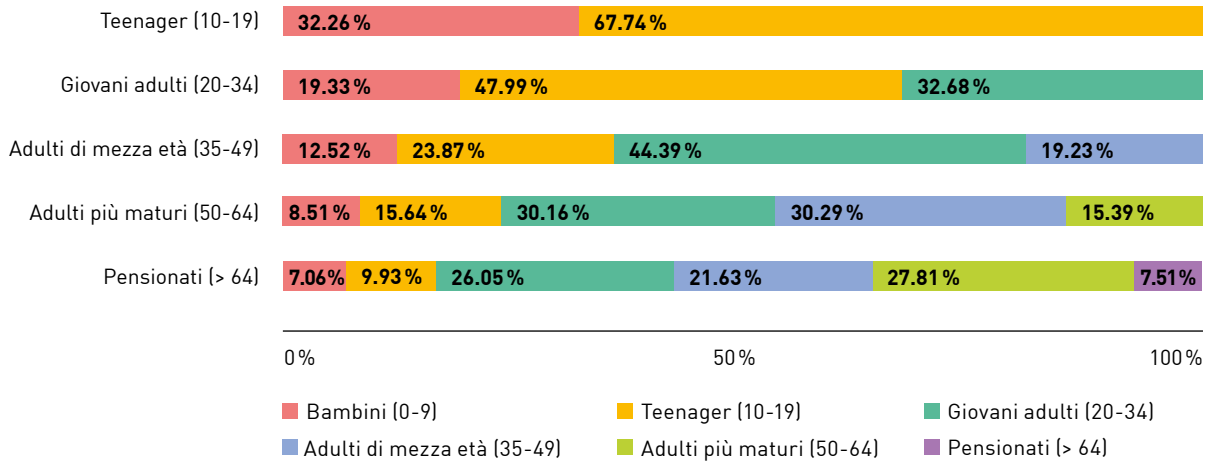
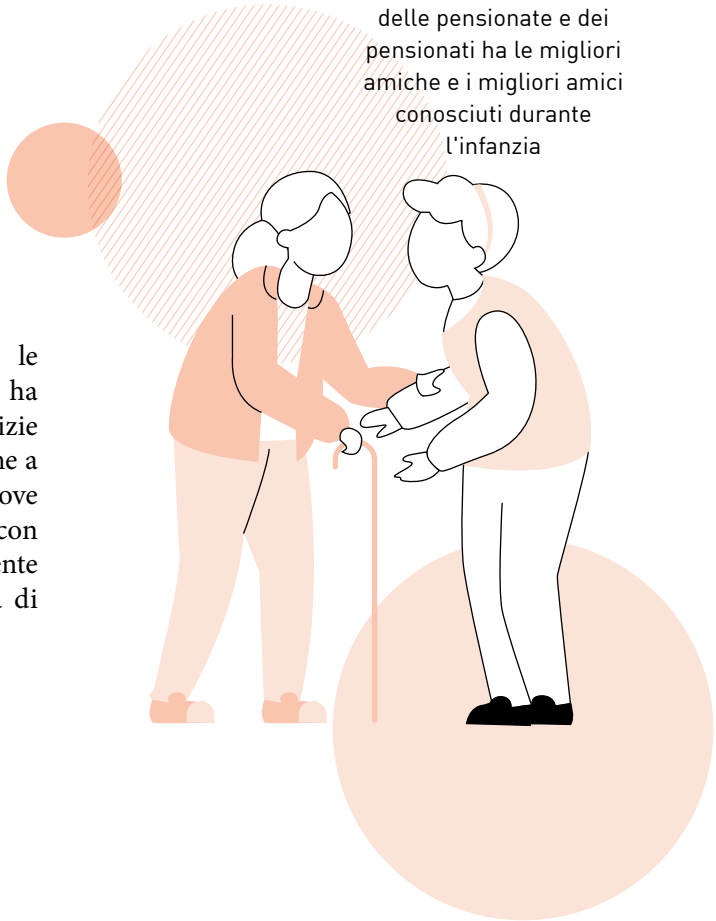


Figura 26: quando le persone delle diverse fasce di età hanno conosciuto i propri migliori amici e amiche?

Il 7 %

delle pensionate e dei pensionati ha le migliori amiche e i migliori amici conosciuti durante l'infanzia



È fondamentale incontrare regolarmente le persone. Chi vede spesso le amicizie esistenti ha maggiori probabilità di sviluppare grandi amicizie nelle fasi successive della vita. La percezione che a partire dai 40 anni non si facciano più nuove conoscenze potrebbe dipendere dal fatto che con l'avanzare dell'età alcuni incontrano semplicemente meno persone, riducendo così le opportunità di stringere nuove amicizie.

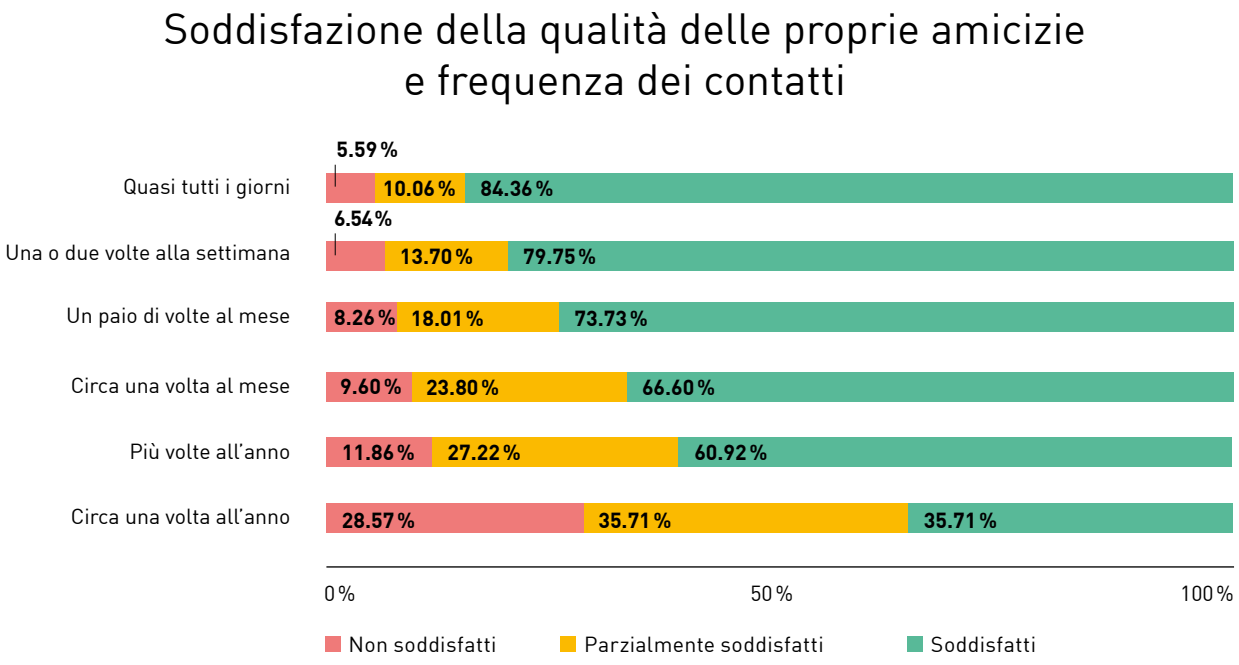


Figura 27: soddisfazione della qualità delle proprie amicizie e frequenza con cui si vedono gli amici

Come si coltivano le amicizie?

A differenza dello smalto delle unghie e del rivestimento in pelle dei mobili, nelle amicizie è proprio "l'uso quotidiano" a mantenerle nelle migliori condizioni. Le amicizie si curano vivendole. Dunque tutte le attività trattate nel capitolo "Cosa fanno le persone in Svizzera insieme alle amiche e agli amici?" sono anche forme di "manutenzione" dell'amicizia.

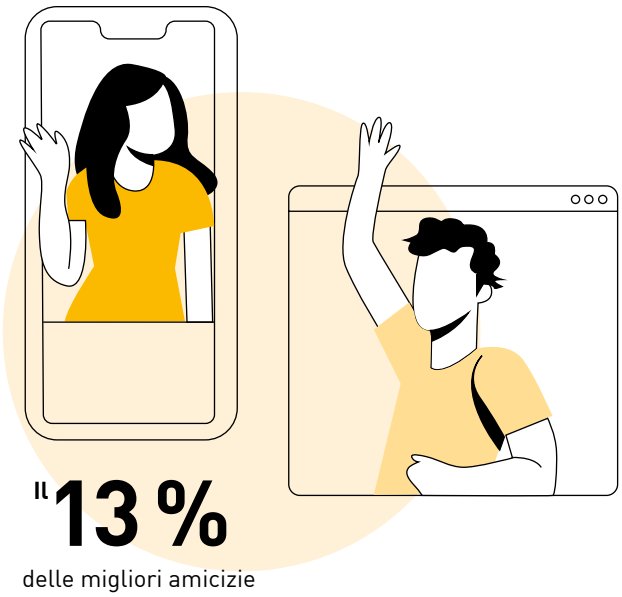
Benché i partecipanti dei gruppi di discussione concordino sul fatto che l'intensità e la qualità delle amicizie non dipendano dalla frequenza dei contatti, tale relazione di dipendenza emerge comunque dai risultati dell'indagine quantitativa online. La percentuale più elevata (84%) di coloro che si dichiarano soddisfatti della qualità delle proprie amicizie è riscontrabile tra le persone che vedono i propri amici tutti i giorni, e la soddisfazione tende a diminuire con la minore frequenza degli incontri (vedere la figura 27).

Per poter vedere regolarmente i propri amici, alcuni partecipanti dei gruppi di discussione fanno anche affidamento su routine fisse e rituali. Per esempio, si incontrano tutti i mercoledì per giocare a bowling o fanno un viaggio insieme in qualche città una volta all'anno.

"Due sere alla settimana esco per vedere i miei amici. È un impegno concordato con la mia famiglia."

"Un venerdì sì e uno no usciamo a cena tra noi uomini."

Anche i social media vengono utilizzati per coltivare le amicizie, ad esempio per sapere ciò che fanno gli amici che vivono lontano oppure per fare gli auguri di compleanno a un vecchio compagno di scuola.



Il 13 %

delle migliori amicizie degli over 35 nate negli ultimi cinque anni risalgono a un incontro online

"Per me è un modo per mantenersi un po' in contatto nella quotidianità, pubblicando qualche meme divertente di tanto in tanto. È un po' come darsi il buongiorno."

"Per me è un buon modo per essere in una certa misura partecipe di ciò che fanno i miei amici nel mio Paese di origine. Per esempio, ho visto che una vecchia amica si è recentemente trasferita ad Amburgo. Le ho messo un like al post e le ho s critto un breve commento."

Il contatto digitale non sostituisce quello fisico, ma lo integra. Ci si tiene al corrente su ciò che fanno gli altri, ci si affaccia a una finestra aperta sulla loro quotidianità e si hanno anche argomenti di cui parlare quando ci si vede. Alcuni partecipanti ai gruppi di discussione hanno anche ammesso di condividere contenuti digitali con l'intento concreto di parlarne poi offline.

"Ci inviamo determinate notizie o articoli e ne parliamo quando ci vediamo."

Come finiscono le amicizie?

Secondo i partecipanti ai gruppi di discussione, raramente le amicizie vengono interrotte attivamente, ma finiscono per lo più in seguito a un graduale allontanamento. Può accadere perché durante l'amicizia viene a galla una divergenza di valori fondamentali oppure emergono sentimenti negativi come l'invidia e la gelosia che accrescono la distanza tra le persone.

"A volte è semplicemente la gelosia ad allontanare le persone. Lo si nota gradualmente e diventa sempre più evidente, tanto che a un certo punto la relazione sembra non avere più senso..."

Soprattutto tra gli intervistati più giovani, l'emergere di interessi o priorità diverse riguardo ad atteggiamenti verso la vita e obiettivi personali è considerato talvolta un motivo di allontanamento delle amicizie.

"Ero molto amico di un ragazzo del vicinato, ma a un certo punto siamo diventati più grandi e le cose si sono fatte più difficili, anche negli argomenti di discussione. A un certo punto non basta più uscire e andarsene in giro insieme."

Un graduale allontanamento tra amici può avvenire anche a causa del mutamento delle circostanze di vita, per motivi geografici, privati o professionali. Tra queste cause i partecipanti ai gruppi di discussione annoverano i traslochi, il cambio di lavoro, i nuovi partner, la costituzione di una famiglia, le separazioni.

Nella parte interventistica, il terzo elemento metodologico di questo studio (oltre al sondaggio e ai gruppi di discussione), è stato chiesto alle persone di contattare un'amica o un amico che avevano perso di vista. Nel questionario precedente era stato chiesto il motivo del silenzio tra i due amici. Quasi la metà dei 61 interpellati ha citato la distanza fisica quale motivo di interruzione dei contatti, in seguito al trasloco di uno dei due. Un quinto ha dichiarato di essere semplicemente sovraccarico di incombenze, per lo più legate al lavoro e alla famiglia. Il 10% degli intervistati ha citato una divergenza di interessi e opinioni, un conflitto, nonché il venir meno dei motivi del contatto (per esempio la fine della scuola o di un'attività sportiva).

La fine di un'amicizia non è qualcosa di per sé negativo. Tuttavia, non è positivo perdere amiche e amici in continuazione isolandosi sempre più, perché le amicizie hanno diverse funzioni importanti.



Perché l'amicizia è importante?

Livello individuale: l'amicizia migliora il benessere

Come menzionato nell'introduzione.1 l'amicizia fa bene alla salute. Anche il sondaggio online evidenzia un nesso tra l'amicizia e il benessere psichico, misurato mediante un breve questionario dell'OMS.

La qualità delle amicizie sembra avere un nesso maggiore con il benessere generale (r=.27*) rispetto alla quantità (r=.23*). A sua volta, il numero di amici stretti è maggiormente legato al benessere (r=.2*) rispetto alle dimensioni della cerchia allargata di amici (r=.13*). Tuttavia, un aspetto quantitativo che svolge un ruolo molto importante è la frequenza con cui si incontrano gli amici, la quale influenza il benessere in misura uguale al numero di amici stretti (r=.2*). Complessivamente, la qualità dell'amicizia e il numero di amici stretti sembrano influire maggiormente sul benessere che non una grande cerchia allargata di amicizie, fatta di relazioni più superficiali.[+]

Le interviste qualitative ai gruppi di discussione indicano che le amicizie possono accrescere il benessere in diversi modi. Secondo i partecipanti, le amicizie sono fonte di *riconoscimento e conferma* delle capacità, dei talenti e dei risultati degli amici. Elogiandosi e apprezzandosi a vicenda gli amici contribuiscono a **rafforzare l'autostima**.

"Sono sempre stata una persona con tanti complessi e scarsa autostima. La mia migliore amica mi ha aiutata molto."

Gli amici offrono **supporto emotivo** e rappresentano una "base sicura" su cui si può fare affidamento. Condividendo preoccupazioni, paure e gioie, gli amici contribuiscono ad **alleviare lo stress emotivo e a rafforzare le emozioni positive**. Inoltre, le amicizie aiutano le persone coinvolte a **sentirsi parte di una comunità** e a costruire legami emotivi più profondi con gli altri. Infine, le amicizie vengono percepite come un'opportunità per **divertirsi insieme, trascorrere piacevolmente il tempo e godersi delle attività in compagnia**. Aiutano le persone coinvolte a smaltire lo stress quotidiano e a creare insieme esperienze positive.

Livello individuale: gli amici offrono aiuto e sostegno concreti

I partecipanti ai gruppi di discussione affermano che lo scambio e il confronto tra amici viene da loro avvertito come più neutro, sincero e imparziale rispetto al rapporto con partner e famiglia. Soprattutto i partecipanti più giovani apprezzano nell'amicizia il fatto che le affinità del contesto di vita li facciano sentire più compresi e trasmettano loro un sostegno emotivo. Gli interpellati nominano spesso l'importanza degli amici quando c'è bisogno di aiuto e sostegno nei momenti difficili. In questo modo, inoltre, le amicizie si rafforzano.

"Gli amici sono in grado di capire la mia situazione molto meglio e sanno mettersi nei miei panni più dei miei genitori."

[+] Anche in un modello di regressione con tutti i fattori citati come variabili indipendenti emerge chiaramente che la soddisfazione per la qualità è il fattore predittivo più forte.

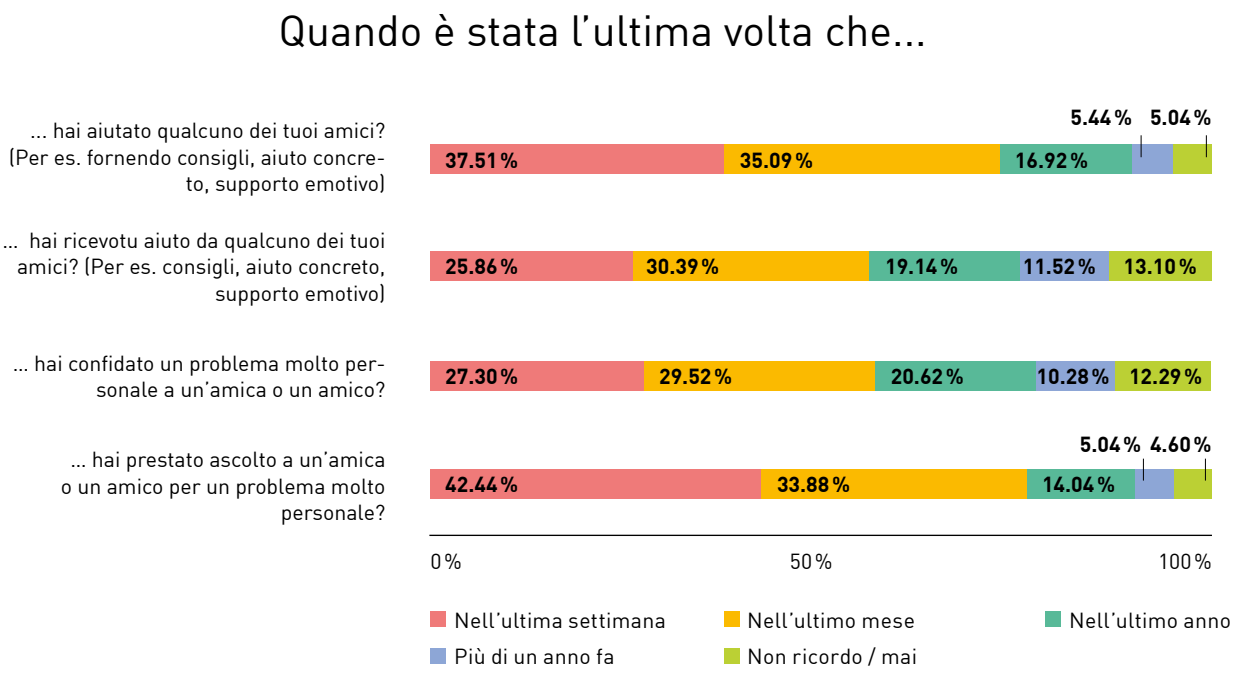


Figura 28: aiuto dato agli amici e aiuto ricevuto dagli stessi



"La mia amica è rimasta incinta senza volerlo e non ha avuto il coraggio di raccontarlo ai suoi genitori. L'ha confidato a me e questo ha veramente consolidato il nostro legame, siamo amicissime!"

Parlare di sentimenti nonché di problemi con la/il partner rientra perciò anche tra le attività con gli amici più spesso citate nel sondaggio online (80%) (vedere "Cosa fanno le persone in Svizzera insieme alle amiche e agli amici?").

Ma il sostegno può anche significare aiuto concreto, come ad esempio durante un trasloco.
Oltre il 70% degli interpellati nel sondaggio online ha dichiarato di aver aiutato amici nell'ultimo mese o persino nell'ultima settimana, in modo materiale o attraverso l'ascolto dei loro problemi personali. In tale periodo più della metà afferma di aver ricevuto aiuto da amici o di aver confidato loro un problema personale (vedere la figura 28).

Va notato che gli intervistati percepiscono di fornire più aiuto di quello che ricevono. Tuttavia, il rapporto tra aiuto fornito e aiuto ricevuto non sembra influire sulla qualità percepita delle amicizie: chi dà più di quel che riceve sembra farlo volentieri. Può darsi che in singoli casi lo squilibrio in tale rapporto si faccia troppo grande, ma dal sondaggio sembra che ciò accada troppo raramente per avere rilevanza statistica.

Influenza degli amici su personalità e progetti di vita

Quale influenza pensi che abbiano avuto gli amici nella tua vita in termini di...	Influenza parziale ("metà e metà"), significativa, molto grande
scelta del partner	27.10%
scelta del percorso formativo e professionale	28.68%
vizi	42.95%
scelta degli hobby	45.97%
gusti in fatto di arte, musica e cinema	46.31%
visione del mondo	48.02%
umorismo	59.87%
interessi	60.71%

Figura 29: stima dell'influenza degli amici su personalità e progetti di vita

Livello individuale:
gli amici influenzano lo sviluppo della personalità

In base a quanto dichiarato dai partecipanti alle interviste qualitative, le amicizie e i gruppi di pari concorrono allo sviluppo della personalità e all'esplorazione di diversi ruoli sociali, soprattutto nella fase adolescenziale e nella prima età adulta. Le amicizie vengono descritte anche come una fonte di crescita personale, di riflessione e di spunti intellettuali. Attraverso il dialogo e il confronto con opinioni diverse, gli amici possono contribuire ad ampliare le conoscenze e le facoltà di comprensione e a stimolare la crescita personale. Gli amici influenzano la nostra identità.

"La mia amica, ad esempio, utilizza spesso strane parole nuove. All'inizio mi sembra un'assurdità, ma dopo tre settimane inizio a usarle anch'io. Alla fine ci si abitua."

"Di punto in bianco, grazie a un mio amico, ho iniziato a collezionare orologi. Prima non avevo il benché minimo interesse."

"Ho sempre voluto studiare lingue. Poi però un amico mi ha trasmesso il suo entusiasmo per la biologia, mi sono convinto che le scienze naturali fossero fantastiche e ho studiato chimica. Ha avuto un enorme impatto sulla mia vita."

Anche dal sondaggio quantitativo emerge che gli amici influiscono sugli aspetti della vita. Mentre l'impatto sulla scelta del partner o del lavoro è piuttosto limitato (solo un quarto ritiene che gli amici esercitino un'influenza media o elevata), circa la metà degli interpellati dichiara invece che gli amici influenzano le scelte personali in termini di hobby, gusti artistici, musicali e cinematografici. La maggior parte delle persone partecipanti (60%) ritiene che gli amici influiscano sull'umorismo e sugli interessi (vedere la figura 29).

Influenza degli amici sulle attività (sociali)

Quale influenza hanno avuto gli amici sullo svolgimento delle seguenti attività?	Influenza parziale ("metà emetà"), significativa, molto grande
Donare in beneficenza	19%
Leggere un libro	27%
Donare il sangue	28%
Conversare con un estraneo	32%
Rinunciare a qualcosa di allettante per motivi ecologici	34%
Suonare uno strumento	35%
Svolgere attività artistiche	38%
Pubblicare contenuti pubblici (ad esempio i propri video) su Internet	38%
Confrontarsi con persone di altre culture	38%
Cucinare un nuovo piatto	39%
Impegnarsi nel quartiere	40%
Fare volontariato	43%
Impegnarsi politicamente	43%
Impegnarsi socialmente	46%
Visitare i musei	46%
Dedicarsi a un hobby	47%
Fare sport	47%
Essere membro di un'associazione	49%
Andare a teatro	53%
Scoprire nuova musica	54%
Fare nuove amicizie	57%
Organizzare un evento per la comunità	63%
Cambiare la propria opinione su un argomento importante	64%

Figura 30: influenza degli amici sulle attività (sociali)

Livello individuale e sociale:
gli amici influenzano le attività (sociali)

Gli amici influenzano anche il nostro operato. Nell'ambito del sondaggio quantitativo online, le persone partecipanti dovevano prima di tutto indicare quali delle attività presenti su una lista avevano svolto negli ultimi sei mesi. Nell'elenco figuravano attività con un impatto principalmente individuale, come leggere un libro o andare a teatro, e altre di rilevanza sociale (e civile), come impegnarsi nella politica e nel vicinato oppure in iniziative a scopo benefico. Per le attività che le persone partecipanti hanno indicato di aver svolto è stata indagata anche l'influenza esercitata dagli amici.

Mentre per le donazioni di sangue e denaro gli amici esercitano un'influenza ridotta (20-30%), il 40-50% degli intervistati ha invece dichiarato che se ha iniziato a impegnarsi in ambito sociale, politico o nel quartiere, se ha aderito a un'associazione o ha scelto di svolgere volontariato lo deve almeno in parte agli amici. Due terzi hanno indicato di aver organizzato un evento per la comunità perché motivati da amici e più o meno altrettanti hanno cambiato opinione rispetto a un tema importante perché influenzati dalle proprie amicizie: un aspetto che può assumere effetti desiderabili e di forte rilevanza sociale, soprattutto in un mondo polarizzato come quello di oggi (vedere la figura 30).

Da questi valori si evince che l'amicizia interessa sia il micro sia il macrolivello e che, incentivando le persone a impegnarsi nella società, acquista anche una valenza sociale. A questo proposito la filologa Ivy Schweitzer ha descritto l'amicizia come una "pratica civile e democratica".[15]

Le persone che svolgono un maggior numero di attività a rilevanza sociale[+] hanno più amici stretti (r=.18*), una cerchia allargata di amici ancora più estesa (r=.27*) e più conoscenze (r=.29*). I nessi causali si muovono presumibilmente in più direzioni parallelamente. Chi si impegna di più ha maggiori opportunità di incontrare persone con cui stringere amicizia; chi ha più amici è più facilmente portato a impegnarsi. Chi ha un'indole socievole ha più amici e ha maggiori probabilità di impegnarsi; chi ha amici e si impegna sviluppa un'indole più socievole.

Indicazioni su uno di questi rapporti causali ci vengono fornite dal giudizio stesso che i partecipanti hanno espresso in merito all'influenza degli amici. Coloro che incontrano le amiche e gli amici con maggiore frequenza considerano più elevata l'influenza che questi esercitano sul loro impegno (r=.17*). In tale contesto, la qualità delle amicizie assume una rilevanza pressoché nulla (r=.04).[++] Di conseguenza, mentre la qualità delle amicizie è importante ai fini del benessere individuale, la frequenza dei contatti e quindi il fattore quantitativo tende ad assumere più importanza quando si tratta di impatto sociale delle amicizie.

[+] impegno in politica, nel sociale, nel quartiere e nel volontariato, donazione di denaro e sangue, adesione a un'associazione, organizzazione di eventi, contatto interculturale, contatto con persone estranee e cambio della propria opinione rispetto a un argomento importante

[++] Un modello di regressione (r2=.11) che mette a confronto diversi fattori di influenza mostra che la frequenza dei contatti tra amici (β=.11*) e la generale fiducia nelle persone estranee (β=.11*) rivestono un ruolo decisamente maggiore nell'influenza che gli amici esercitano sul proprio impegno rispetto ad esempio al numero degli amici (amici stretti: β=.06; cerchia allargata di amici β=.02, cerchia di conoscenze β=-.05) o al grado di soddisfazione in termini di qualità (β=-.05) o quantità (β=.02) delle amicizie.

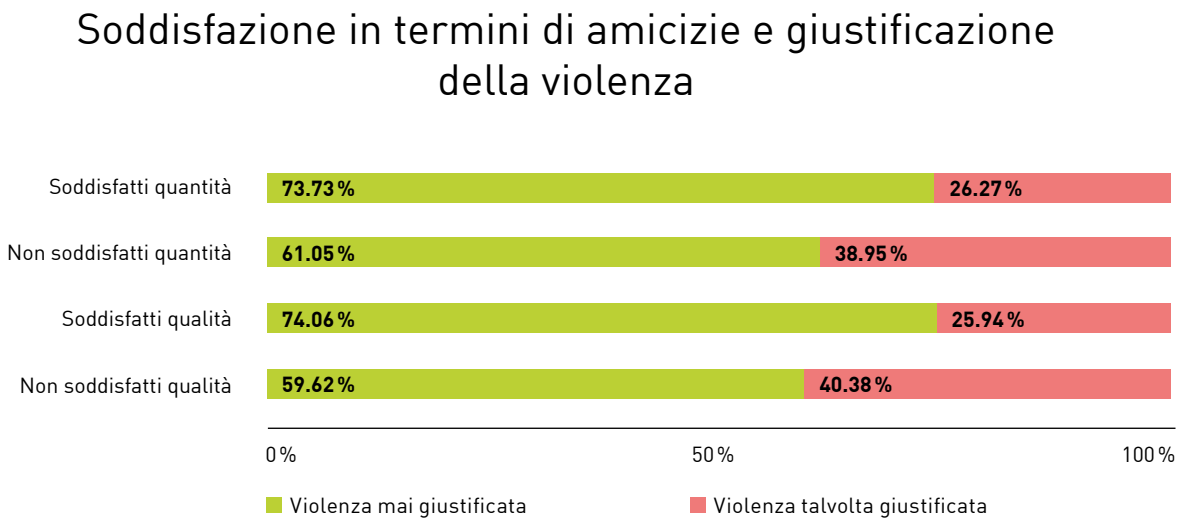


Figura 31: giustificazione della violenza in relazione alla soddisfazione della qualità e quantità delle amicizie

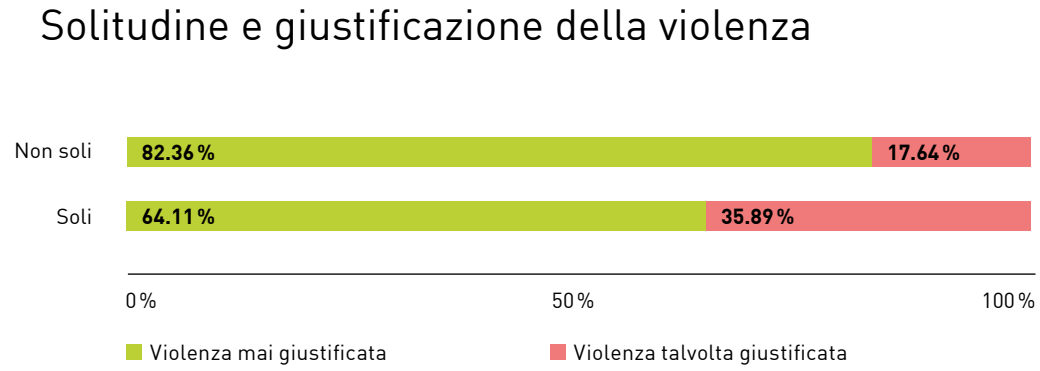


Figura 32: giustificazione della violenza in relazione al senso di solitudine

Livello sociale: gli amici prevengono l'estremismo

Un altro motivo per cui le amicizie sono importanti potrebbe risiedere nel fatto che svolgono un'azione civilizzatrice e prevengono gli estremismi. Secondo uno studio svedese, le persone che vivono tutti i giorni una condizione di rifiuto ed emarginazione hanno maggiori probabilità di aderire a gruppi estremisti.[16] Di conseguenza, la creazione di reti di relazioni sociali assume anche un valore politico.

In questo studio non è stata misurata la propensione ad aderire a movimenti estremisti, bensì il consenso con cui a volte si giustifica la violenza in nome della lotta alle ingiustizie o in difesa delle proprie convinzioni. Sembra effettivamente che le persone che sono meno soddisfatte della qualità e quantità delle proprie amicizie siano anche più inclini a giustificare la violenza (vedere la figura 31). Tale nesso diventa ancora più evidente con la solitudine. Chi si sente solo tende a legittimare la violenza due volte tanto rispetto a chi invece non soffre di solitudine (vedere la figura 32).

Cosa fare?

Nel complesso, sul fronte delle amicizie si rileva un elevato grado di soddisfazione. Tuttavia, l'8% degli intervistati non ha né amici stretti né una cerchia allargata di amici. Queste persone si sentono quindi anche più sole e presentano valori più bassi nell'indice del benessere dell'OMS. Tra il restante 92% che ha almeno una cerchia allargata di amici c'è un 10% circa degli intervistati che non si ritiene soddisfatto della quantità delle proprie amicizie e un ulteriore 10% circa che è invece insoddisfatto della qualità. Che cosa possono fare le persone che non sono soddisfatte della loro situazione amicale? In che modo la società può favorire la nascita di amicizie? Dalle conoscenze finora disponibili è possibile ricavare una serie di misure che sono comunque lungi dall'essere esaustive.

Contattare le vecchie conoscenze

Un primo passo per aumentare il grado di soddisfazione è recuperare una vecchia amicizia dopo essersi persi di vista. Era appunto questo l'obiettivo dello studio interventistico che abbiamo condotto. Il compito dei partecipanti era telefonare a una vecchia amica o a un vecchio amico con cui non avevano più avuto contatti da almeno tre anni, senza però che ci fossero state divergenze. I soggetti dello studio interventistico sono stati selezionati da una mailing list di un'azienda di ricerche di mercato e fra i partecipanti ai gruppi di discussione. Prima della telefonata, è stato chiesto ai 61 partecipanti allo studio interventistico quali aspettative avessero rispetto alla conversazione e, dopo aver effettuato la chiamata, è stato chiesto come si fosse effettivamente svolta.

Per quanto riguarda le aspettative, oltre la metà (55%) ha preliminarmente dichiarato che la telefonata le avrebbe richiesto uno sforzo medio o grande. Ciò valeva in particolare per le persone più giovani, mentre quelle più mature dimostravano una maggiore disinvoltura, probabilmente anche perché una telefonata inattesa è qualcosa di abbastanza insolito per le generazioni più giovani.

In seguito alla chiamata, la maggior parte (90%) ha riferito un'esperienza positiva. Il dato interessante è che quasi tre quarti dei soggetti interpellati (73%) ha dichiarato che l'esperienza è andata meglio di quanto previsto. Sono quindi rimasti positivamente colpiti dalla conversazione e la loro esitazione iniziale si è dimostrata immotivata. Solo per il 5% l'esperienza è andata peggio delle aspettative. Il restante 20% circa ha avuto una conversazione apparentemente in linea con quanto previsto. Anche in questo caso sono soprattutto le persone più giovani a essersi espresse in maniera positiva, mentre un maggior numero di persone più mature ha dichiarato che le conversazioni, pur essendosi svolte in modo positivo, non sono andate oltre le aspettative iniziali. A posteriori, nessuno ha dichiarato di essersi pentito della chiamata.

"Non ci sentivamo da dieci anni, ma era come se il tempo non fosse mai passato. Incredibile! Lui ormai è un adulto, ma siamo tornati subito i ragazzi di una volta."

"L'esperienza è stata molto positiva. Sembrava di essere tornati ai vecchi tempi, con lo stesso senso dell'umorismo, gli stessi argomenti..."

Nel corso della telefonata, la stragrande maggioranza (oltre l'80%) si è data di nuovo appuntamento di persona oppure in videochiamata (soprattutto in caso di lunghe distanze). È difficile prevedere se queste amicizie torneranno a fiorire o se presto si allenteranno di nuovo come era già successo in precedenza. Probabilmente le videochiamate sono diventate più frequenti dopo la

pandemia, rendendo le distanze meno divisive. Può anche essere che alcune persone abbiamo di nuovo più tempo per la socialità perché nel frattempo i figli sono diventati più indipendenti.

Ciò che emerge è che per la maggior parte delle persone è stata una bella esperienza, almeno in quel momento. Il 30% ha dichiarato di aver provato una gioia molto intensa (il valore più alto nella scala delle risposte) e oltre il 90% si posiziona oltre la media sulla scala dell'intensità della gioia provata. È quindi assolutamente plausibile che questa esperienza lasci un segno sia sui partecipanti sia sulle persone contattate. Al termine del sondaggio, circa la metà delle persone ha sottolineato di sentire l'esigenza di contattare altre vecchie amicizie, mentre un altro 40% era indeciso.

Ridurre le aspettative in termini di impegno

È vero che l'impegno è una componente importante dell'amicizia, ma esagerare e considerare ogni invito o una qualsiasi interazione come un impegno che a sua volta ne comporterà altri può complicare inutilmente la vita sociale. Chi percepisce un senso di obbligo già nei contatti iniziali avrà maggiori inibizioni anche solo a parlare con persone estranee.

Anche dal sondaggio online emerge che è più alto il numero di persone che, sentendosi in obbligo anche solo nel contesto di una conversazione un po' più lunga, dichiarano di avere difficoltà a conoscere nuove persone rispetto a chi invece da una lunga conversazione non avverte alcun obbligo (35% vs. 23%). Analogamente ci sono più persone (34%) che, credendo di dover contraccambiare subito un invito, hanno difficoltà a fare conoscenza rispetto a chi invece non percepisce la pressione di doversi sdebitare immediatamente (18%).

Ridurre le aspettative in termini di impegno a breve termine può pertanto aiutare a instaurare dei contatti che potrebbero evolversi in amicizie. Per ridurre tali aspettative può essere utile orientare le relazioni all'obiettivo anziché alla persona. Invece di chiedere a una persona se ha voglia di prendere un caffè insieme si chiede piuttosto se vuole accompagnarci al cinema o a visitare una mostra. Se l'esperienza risulta piacevole per entrambi, il rapporto potrebbe crescere. Chi vuole incentivare le amicizie può riflettere sulle iniziative che possono indurre a intraprendere un'attività comune, come i biglietti per amici per accedere agli eventi o il cosiddetto "ride sharing", ossia la condivisione dell'auto per andare al lavoro.

Dare fiducia a persone estranee

Diversi studi, per la maggior parte condotti negli Stati Uniti, evidenziano che le persone tendono sistematicamente a sottovalutare quanta prossimità e gioia scaturiscono dalle conversazioni con persone estranee, mentre sopravvalutano l'imbarazzo che deriva dal parlare con loro anche di argomenti profondi.[17] La corazza protettiva che ci si costruisce per evitare di parlare con altre persone e ancor più per evitare di toccare argomenti profondi e personali sembra superflua. Chi quindi sui mezzi pubblici indossa le cuffie perché non ha voglia di parlare con altre persone probabilmente sottovaluta il piacere che potrebbe scaturire da una tale conversazione.

In linea con il sondaggio online, chi in genere ha fiducia nelle persone estranee è più incline a stringere nuove amicizie. Il 15% di coloro che ripongono un'elevata fiducia nelle persone estranee ha trovato un amico stretto nell'ultimo mese. Fra coloro che hanno scarsa fiducia negli estranei la percentuale si riduce al 10%.

Favorire i contatti – cercare contesti con persone affini

Per facilitare la nascita di amicizie sembrerebbe opportuno aumentare le opportunità di contatto nello spazio fisico. Non che questo dia la garanzia di stringere amicizie, ma costituisce un primo passo imprescindibile.

Indipendentemente dall'età, chi incontra i propri amici di frequente è più facile che ne conosca anche di nuovi (vedere "Con quale frequenza nascono le amicizie?"). Occorre quindi sfruttare la propria rete. Infatti, stando al sondaggio online, quasi un quarto di tutti gli amici si è conosciuto tramite amici esistenti, familiari o partner (vedere "Dove conoscono nuovi amici le persone in Svizzera?").

Le persone più anziane, essendo più raramente coinvolte in istituzioni che le mettono in condizione di vedere tante altre persone, sono anche quelle che devono cercarsi attivamente delle occasioni di interazione (vedere "Dove conoscono nuovi amici le persone in Svizzera?"). Ciò significa impegnarsi nelle associazioni oppure praticare uno sport o un hobby insieme ad altre persone con regolarità, ad esempio un corso di yoga o di lingua con cadenza settimanale.

Ciò è utile se avviene in un contesto che metta in risalto anche le personalità, in particolare il senso dell'umorismo, come accade con l'improvvisazione teatrale o in un gruppo di lettura. Questi contesti permettono non solo di capire chi è affine e trova divertenti le stesse cose (condividere il senso dell'umorismo è infatti uno dei principali presupposti di un'amicizia – vedere "Chi diventa la migliore amica o il migliore amico?"), ma attraggono anche persone già simili tra loro, aumentando la possibilità di incontrare uno "spirito affine".

Favorire i contatti – creare spazio per gli incontri

Con l'avanzare dell'età diventa sempre più importante anche il quartiere inteso come luogo per conoscere amiche e amici. Le occasioni per conoscere le persone del vicinato dipendono dall'infrastruttura e dall'architettura. Se per andare dall'appartamento al garage si prende l'ascensore si incontreranno meno vicini rispetto a quando si passa dal cortile condominiale interno.

Ci si può soffermare davanti a casa, magari per lasciar giocare i bambini, oppure il traffico stradale non lo consente? Uno studio britannico dimostra che le persone che abitano lungo strade molto trafficate hanno meno amici tra i vicini rispetto a chi vive in strade più tranquille.[18] I giardini urbani favoriscono la coesione sociale nel quartiere e potrebbero di conseguenza facilitare anche le amicizie.[19] Parchi, punti di ritrovo, mercatini di quartiere ecc. svolgono presumibilmente la stessa funzione.

Sfruttare le opportunità digitali

Internet, e in particolare i social media, hanno la nomea di essere superficiali. Tuttavia rivestono un ruolo importante nelle amicizie. Da un lato sono utili per mantenere i contatti (vedere "Come si coltivano le amicizie?"), dall'altro circa il 10% dei migliori amici che si sono trovati negli ultimi cinque anni si è conosciuto su Internet, in particolare le persone più anziane (vedere "Dove conoscono nuovi amici le persone in Svizzera?"). Anche i partecipanti ai gruppi di discussione riferiscono che utilizzare Internet aiuta a stringere amicizia.

"C'è una persona in Germania con la quale sono in contatto già da oltre un anno. Non ci siamo ancora mai visti, ma ci sentiamo tutti i giorni su Snapchat. E il rapporto si sta evolvendo."

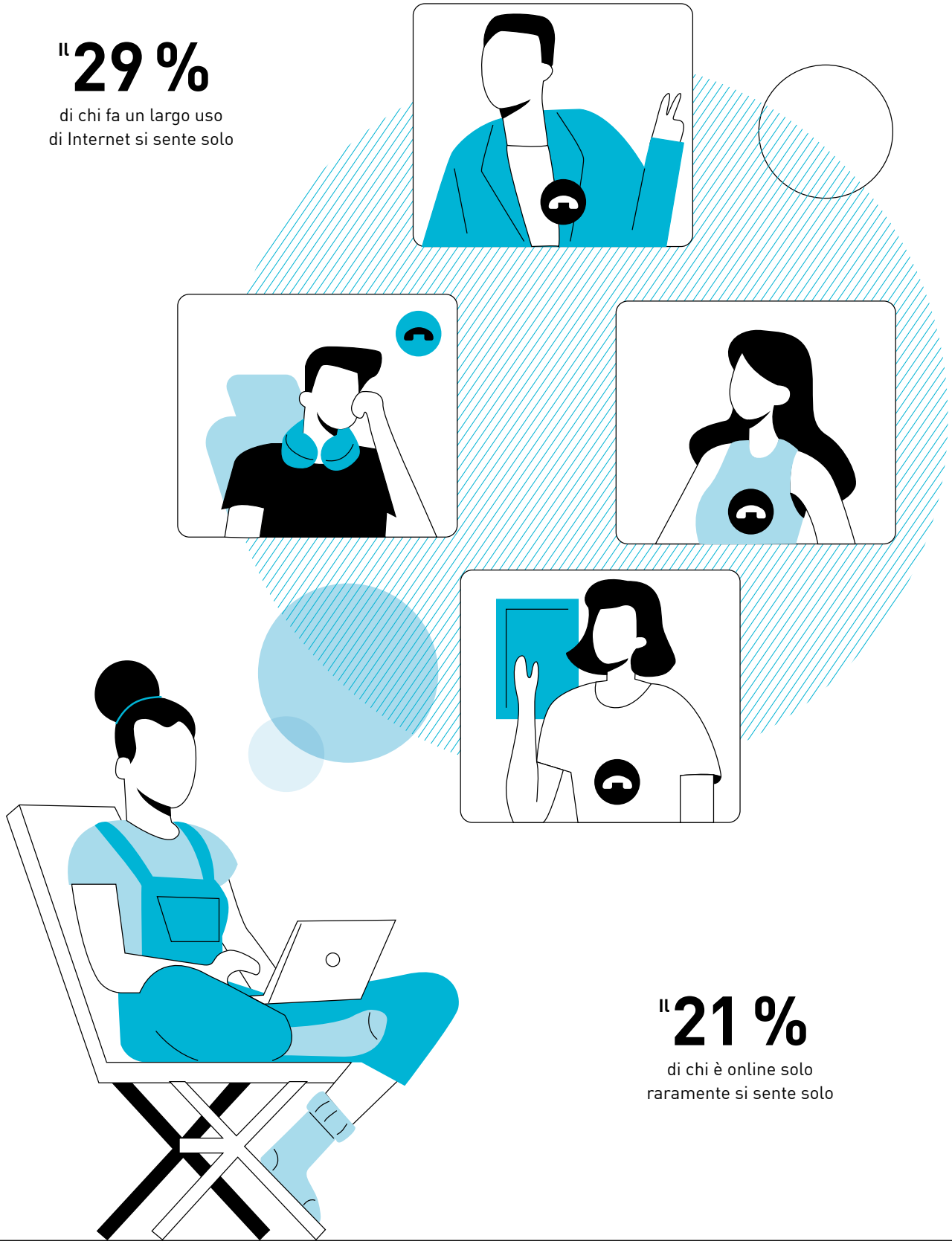
Soprattutto per gli immigrati può essere un'opportunità per trovare amici in una Svizzera chiusa a livello di rapporti sociali, anche se l'utilizzo di solito non favorisce i contatti con la popolazione svizzera, ma piuttosto una migliore connessione all'interno della community di expat.

"Su Facebook c'è un gruppo di Bolzano e dell'Alto Adige a Zurigo con cui di tanto in tanto mi incontro per una passeggiata, per andare a mangiare fuori o con i bambini."

Ma attenzione! È vero che Internet può essere di aiuto per trovare amicizie, ma se una persona si vede con gli amici non dovrebbe rimanere online. La percentuale delle persone che si sentono sole è infatti più elevata tra chi fa un largo uso di Internet (29%) rispetto a chi invece è online solo raramente (21%).[†] Questo effetto permane anche quando viene controllato in una regressione per età, sesso e frequenza dei contatti tra amici. L'effetto è particolarmente marcato nelle persone che incontrano i loro amici tutti i giorni. Nelle persone che vedono i loro amici di rado, un frequente consumo mediale online assume un ruolo meno importante. Sarebbe quindi opportuno che chi quindi si conosce tramite canali online mettesse via il cellulare durante gli incontri di persona.

[†] In un modello di regressione, l'età (β=-.24*) e la frequenza di utilizzo di Internet (β=.08*) rappresentano i fattori di previsione più forti per la solitudine, mentre il valore di interazione tra la frequenza dei contatti tra amici con la frequenza di utilizzo di Internet mostra un nesso significativo con la solitudine (β=-.04*) e la frequenza degli incontri tra amici da sola non gioca più alcun ruolo (β=.002).

Il 29 %
di chi fa un largo uso
di Internet si sente solo



Il 21 %
di chi è online solo
raramente si sente solo

Conclusione

Com'è la situazione sul fronte delle amicizie in Svizzera? A prima vista, il numero degli amici sembra all'incirca equiparabile a quello di Germania e Stati Uniti. Anche se in Svizzera gli incontri fra amici sono più sporadici, rispetto a quella americana la popolazione svizzera sembra essere più soddisfatta delle proprie amicizie. Data la mancanza di dati disponibili, è impossibile stabilire se si stia assistendo a una cosiddetta "friendship recession" oppure se le persone in Svizzera hanno sempre avuto così tanti (o pochi?) amici come oggi. Secondo l'Ufficio federale di statistica, il senso di solitudine è tuttavia in netto aumento.[5] L'8% che dichiara di non avere amicizie e il 10% circa che, pur avendo degli amici, è insoddisfatto della quantità e/o qualità di questi rapporti, si sentono conseguentemente più soli.

Le persone più giovani, nonostante abbiano più amici e li incontrino più spesso rispetto alle persone più anziane, affermano di sentirsi molto spesso sole. La solitudine non è quindi principalmente un problema delle persone anziane, come invece viene spesso dipinta. Questa solitudine rientra in uno schema legato al peggioramento della salute psichica delle persone giovani.[20] Quindi, anche se la solitudine non dipende solo dalla quantità o qualità dei rapporti di amicizia, questi fattori detengono un ruolo importante e sono predittori più forti rispetto per esempio alla situazione sentimentale (ma non all'età).

Le persone immigrate si sentono un po' più sole rispetto a chi ha trascorso la propria infanzia in Svizzera (27% vs. 22%) e sono, le più giovani in particolare, molto più raramente soddisfatte della qualità e quantità dei loro rapporti di amicizia (vedere "Quali sono le peculiarità degli svizzeri nelle amicizie?"). Riferiscono di avere difficoltà a inserirsi nelle cerchie di amici svizzeri, che percepiscono come rigide e poco accessibili. La fiducia e la fedeltà, che negli omogenei gruppi di amici svizzeri si sviluppano nel corso di anni, se non decenni, sembrano essere per gli svizzeri più importanti dell'apertura, della spontaneità e del divertirsi insieme.

Per coloro che hanno difficoltà ad allacciare rapporti in Svizzera può forse essere di consolazione sapere che questa cultura basata sulla fiducia, sulla lealtà e sull'impegno reciproco può indirettamente giocare a loro vantaggio. Perché in Svizzera gli accordi e gli appuntamenti vengono rispettati e ci si impegna molto per le persone estranee. Che non sono solo parole vuote lo dimostra uno studio dell'Università di Zurigo sostenuto dal GDI che ha misurato le percentuali di restituzione di portafogli apparentemente smarriti in 40 Paesi (per un totale di 17'000 portafogli).[21] Lo studio ha dimostrato che la Svizzera è il Paese con la più alta quota di restituzione dei portafogli (circa tre su quattro). Gli svizzeri sono quindi disposti a sacrificare il loro tempo pur di aiutare uno sconosciuto. Probabilmente è anche per questo che evitano di stringere contatti alla leggera, perché altrimenti rischiano di assumersi ulteriori impegni, visto e considerato l'onere di cui sono disposti a farsi carico già solo per una persona che nemmeno conoscono. Se gli svizzeri diventassero più aperti, magari verrebbero meno anche i vantaggi derivanti da questo senso di impegno. Questo se l'apertura coincide allo stesso tempo anche con una mancanza di impegno.

Che esiste una condizione di trade-off tra questo impegno a favore degli sconosciuti e la facilità nel trovare amici ce lo suggerisce il fatto che i Paesi con il maggior tasso di restituzione dei portafogli (Svizzera, Danimarca, Norvegia, Paesi Bassi) sono anche quelli dove è più difficile stringere delle amicizie. Questo almeno secondo la classifica "Finding Friends" dell'Expat Insider 2016[22] (lo

studio sui portafogli è stato condotto nello stesso periodo), un sondaggio che coinvolge circa 15'000 expat in tutto il mondo. Su 67 Paesi la Danimarca si posiziona all'ultimo posto, classificandosi come il Paese in cui è più difficile trovare amici. La Norvegia si posiziona al 66° posto, la Svizzera al 63° e i Paesi Bassi al 60°. In tutte le nazioni, l'ordine dell'Expat Insider è chiaramente correlato alla quota di portafogli restituiti (Spearmans ρ=.41*). Questo significa che, tanto più gli expat hanno difficoltà a trovare amici, tanto più le persone del posto si adoperano per aiutare uno sconosciuto, tanto più gli expat sono soddisfatti della situazione politica nel Paese (Spearmans ρ =.59*), si sentono sicuri (Spearmans ρ=.51*) e il prodotto interno lordo pro capite cresce (Spearmans ρ=.49*). Inoltre, tanto più è difficile trovare amici in uno dei Paesi europei partecipanti al sondaggio, tanto più seriamente le persone prendono le amicizie e gli impegni che ne derivano (Spearmans ρ=.53*) (European Values Survey).[23]

Oltre influire a livello individuale, le amicizie hanno anche un valore sociale. Non è vero che gli amici ci incoraggiano solo a fumare o sono buoni solo per guardare una serie. Gli amici ci forniscono anche lo stimolo per assumere un impegno sociale, sia esso in politica, nel quartiere o in un'associazione. È plausibile che l'influenza degli amici sia più marcata in quei Paesi in cui le amicizie vengono prese più sul serio. Nel nostro sondaggio, le cerchie di amici omogenee (quelle in cui tutti si conoscono tra loro) esercitano inoltre una maggiore influenza sulle persone (influenza media stimata su tutte le attività: 2.4 su una scala di 5) rispetto alle cerchie di amici eterogenee (influenza media stimata su tutte le attività: 2.05 su una scala di 5). Se quindi l'omogeneità e la serietà nei rapporti di amicizia sono corresponsabili dell'impegno sociale all'interno della società, la stabilità politica di un Paese sembra essere una conseguenza di reti di amici chiuse, basate sulla fiducia e sulla lealtà.

Anche se probabilmente neanche le amicizie svizzere sono all'altezza dell'ideale riassunto dalle Spice Girls con "Friendship never ends" citato nell'introduzione, esse sembrano comunque essere caratterizzate da una particolare longevità e fiducia. Tutto questo ha dei costi, perché accedere a cerchie di amici richiede elevati investimenti, ma anche dei vantaggi, perché tutti gli abitanti beneficiano degli effetti sociali indiretti della fiducia e della longevità coltivate in particolar modo nelle amicizie.

Fonti

[1] https://en.wikipedia.org/wiki/Grant_Study

[2] https://www.ncoa.org/article/staying-socially-connected-can-stave-off-isolation-and-loneliness

[3] https://www.americansurveycenter.org/research/the-state-of-american-friendship-change-challenges-and-loss/

[4] Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. Journal of Social and Personal Relationships, 36(6), 1892-1913.

[5] https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/integrationindikatoren/indikatoren/einsamkeitsgefuehl.html

[6] https://www.nzz.ch/leserdebatte/braucht-die-schweiz-ein-ministerium-fuer-einsamkeit-ld.1352797?reduced=true

[7] Policarpo, V. (2015). What is a friend? An exploratory typology of the meanings of friendship. Social Sciences, 4(1), 171-191.

[8] Hillmann, K. H. (2007). Wörterbuch der Soziologie. Kröner.

[9] https://www.sinus-institut.de/media-center/presse/tag-der-freundschaft-2022

[10] https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ILC_SCP09__custom_6741754/default/table?lang=en

[11] Su, R., Rounds, J., & Armstrong, P. I. (2009). Men and things, women and people: a meta-analysis of sex differences in interests. Psychological Bulletin, 135(6), 859.

[12] Marisa Franco (2022): Platonic: How the Science of Attachment Can Help You Make — and Keep — Friends, S. 70.

[13] https://www.parship.at/ratgeber/suchen/studie-parship-im-alter/

[14] https://www.computerbild.de/artikel/cb-Aktuell-Internet-Parship-9216063.html

[15] https://blog.lareviewofbooks.org/essays/friendship-civic-democratic-practice/

[16] Renström, E. A., Bäck, H., & Knapton, H. M. (2020). Exploring a pathway to radicalization: The effects of social exclusion and rejection sensitivity. Group Processes & Intergroup Relations, 23(8), 1204–1229.

[17] Kardas, M., Kumar, A., & Epley, N. (2022). Overly shallow?: Miscalibrated expectations create a barrier to deeper conversation. Journal of Personality and Social Psychology, 122(3), 367.

[18] Hart, J., & Parkhurst, G. (2011). Driven to excess: Impacts of motor vehicles on the quality of life of residents of three streets in Bristol UK. World Transport Policy & Practice, 17(2).

[19] Ilieva R.T., Cohen N., Israel M., Specht K., Fox-Kämper R., Fargue-Lelièvre A., Poniży L., Schoen V., Caputo S., Kirby C.K., et al. The Socio-Cultural Benefits of Urban Agriculture: A Review of the Literature. Land. 2022.

[20] Bretschneider, J., Janitza, S., Jacobi, F., Thom, J., Hapke, U., Kurth, T., & Maske, U. E. (2018). Time trends in depression prevalence and health-related correlates: results from population-based surveys in Germany 1997–1999 vs. 2009–2012. BMC psychiatry, 18, 1-13.

[21] Cohn, A., Maréchal, M. A., Tannenbaum, D., & Zünd, C. L. (2019). Civic honesty around the globe. Science, 365(6448), 70-73.

[22] https://www.internations.org/expat-insider/2016/

[23] https://europeanvaluesstudy.eu/

Tutti i link: richiamati il 19.7.2023



© GDI 2023

Committente
Federazione delle cooperative Migros
Direzione Società e cultura
Löwenbräukunst-Areal
Limmatstrasse 270
Casella postale 1766
CH-8031 Zurigo

Editore
GDI Istituto Gottlieb Duttweiler
Langhaldenstrasse 21
CH-8803 Rüschlikon