

Autodezvăluirea

Mihai Curelaru

Când oamenii aduc în discuție problema autodezvăluirii, la nivelul simțului comun ei se referă, în general, la divulgarea intenționată sau neintenționată a unor informații despre sine. Când cineva ne comunică gândurile, aspirațiile și dorințele sale intime, luăm aceasta, de regulă, ca un indicator al încrederii și un semn al dorinței de a adânci relația. Ne provoacă plăcere sau satisfacție. Uneori însă nu suntem încântați de confesiunile primite, deoarece simțim că ne încarcă cu o anumită responsabilitate a discreției sau a secretului încredințat, mai ales dacă se întâmplă ca cineva să ne solicite în mod expres aceasta. „Rămâne între noi” este formula verbală curentă care sigilează secretul încredințat. Alteori nu reacționăm pozitiv în fața dezvăluirii altuia pentru că simțim o presiune spre reciprocitate și nu suntem pregătiți sau dispuși la aceasta. Mărturisirea ne obligă la un comportament similar pe care nu-l dorim deoarece ne poate lipsi, de exemplu, încrederea în persoana respectivă. În sfârșit, se întâmplă să nu primim cu bucurie dezvăluirea celui din fața noastră atunci când credem că în evoluția relației cu el momentul ales este grăbit, nepotrivit cu stadiul actual. În acest caz devenim mai prudenți sau chiar ne retragem deoarece tindem să interpretăm acest comportament ca un act care denotă lipsă de maturitate. Dezvăluirea neintenționată ne poate pune și mai mult în încurcătură pentru că uneori este dificil să găsim în paleta abilităților relaționale comportamente adecvate prin care momentul să fie depășit.

În acest capitol, în care vom trata tema dezvăluirii intenționate a informației privitoare la sine, vom defini pentru început acest concept și îi vom descrie cele mai importante dimensiuni. Vom parcurge apoi teoriile care s-au dezvoltat în acest domeniu, explorând legătura dintre evoluția relației sociale și autodezvăluire, contradicțiile care asigură dinamismul acestora, precum și modul în care este gestionată informația intimă.

1. Cadrul conceptual general al autodezvăluirii

Autodezvăluirea reprezintă o interacțiune între cel puțin două persoane, dintre care una divulgă în mod deliberat informații personale către cealaltă, cum ar fi gânduri, experiențe sau sentimente (Greene *et al.*, 2006). În perioada de început a cercetărilor din acest domeniu, accentul se punea pe comunicarea verbală. De exemplu, Cozby (1973) definește autodezvăluirea ca act de comunicare a unei informații despre sine pe care persoana *A* o transmite verbal persoanei *B*. Însă autodezvăluirea, așa cum a fost teoretizată ulterior, cuprinde tot spectrul datelor despre sine transmise prin toate canalele de comunicare

interpersonală. Sunt informații verbale (cuvintele pe care le folosim), comportamente nonverbale (poziția corpului nostru, gesturile, zâmbetul, privirea), elemente paraverbale (tonul vocii și intensitatea, întreruperi și pauze) și comportamente orientate către mediu (spațiul dintre comunicatori, obiectele fizice prezente în mediul înconjurător, precum și alte utilizări ale spațiului) (Altman *et al.*, 1981 ; Greene, *et al.*, 200 ; , Derlega *et al.*, 2008).

Autodezvăluirea poate fi privită ca „o tranzacție” socială (Derlega *et al.*, 2008) în care rolurile interlocutorilor se inversează continuu în cadrul relației. Informațiile transmise au caracter identitar și fenomenul se plasează în „zona de confluență dintre nivelul intrapersonal și cel interpersonal” (Gavreliuc, 2006, p. 48). De asemenea, autodezvăluirea are un rol esențial în inițierea și menținerea relațiilor sociale (Collins și Miller, 1994), iar parametrii conținutului divulgat și modul în care se realizează aceasta determină numărul și calitatea interacțiunilor (Boncu, 1999).

Care sunt principalele caracteristici ale autodezvăluirii? Cercetările succesive au evidențiat cel puțin cinci parametri majori : (1) cantitatea de informații personale divulgate (întinderea sau lărgimea) ; (2) gradul de intimitate al informației relevate (adâncimea sau profunzimea) ; (3) aspectul temporal al divulgării (momentul și perioada comunicării informațiilor despre sine) ; (4) flexibilitatea autodezvăluirii și (5) valența sa afectivă (Altman și Taylor, 1973 ; Cozby, 1973 ; Chelune, 1975 ; Tolstedt și Stokes, 1984).

În ceea ce privește *lărgimea*, cineva poate comunica o mulțime de informații despre sine, atingând diverse paliere ale vieții sale. De exemplu, o persoană aflată într-o călătorie mai lungă în compania cuiva se destăinuie celuiilalt că este inginer, că lucrează într-o firmă de vânzări on line, că este căsătorit și are doi copii, că iubește pescuitul și îi place să meargă vara la mare. Însă când ne referim la *adâncime*, avem în vedere alt gen de informații despre sine. Aceași persoană de mai sus se poate întâlni cu un vechi prieten la o masă în doi, unde folosește prilejul respectiv pentru o discuție în care i se confesează acestuia că a aflat, de exemplu, despre infidelitatea soției sale.

În ceea ce privește *dimensiunea temporală*, ne putem gândi că nivelul autodezvăluirii este mai ridicat, atât în lărgime, cât și în adâncime, cu cât o relație este mai lungă. Însă nu s-a evidențiat o corelație semnificativă între durata unei relații și autodezvăluire, mai multe studii realizate pe această temă arătând fie o slabă legătură, fie niciuna (Cozby, 1973 ; Chelune, 1975). Spre deosebire de durată, momentul comunicării este însă foarte important. Cercetările au arătat că este mai bine ca dezvăluirea unei informații importante despre sine să se facă după ce relația s-a stabilizat și nu în stadiile de debut ale acesteia (Jones și Gordon, 1972 ; Wortman *et al.*, 1976). În cadrul unor interacțiuni în care se produc dezvăluiri premature, persoana confruntată cu mărturisirile intime ale celuiilalt evaluează acest act ca încălcare a unor expectanțe privind evoluția relației. Cel care se dezvăluie prematur este perceput ca fiind lipsit de abilități sociale, neadaptat în relație, imatur și nedemn de încredere (Jones și Gordon, 1972).

Flexibilitatea se referă la modularea autodezvăluirii (teme, conținuturi, valență, intimitate) în funcție de mai multe variabile, cum ar fi caracteristicile biografice și de personalitate ale partenerului relațional, natura relației, caracteristicile situației și normele sociale. Nivelul de adaptare al unei persoane la diversitatea acestor factori, în dinamica interacțiunilor umane, poate constitui un indicator al adecvării și integrării sociale.

Valența afectivă este o altă dimensiune importantă a autodezvăluirii. În general, se consideră că în stadiile incipiente ale relației se dezvăluie sentimente sau informații cu caracter pozitiv, iar mai târziu, când relația se maturizează, conținuturile tind să fie atât cu valență pozitivă, cât și negativă. Rezultatele unui studiu experimental realizat de Gilbert și Horenstein (1975) arată că oamenii se simt mai atrași unul de altul și implicit mai

dispuși să adâncească o relație atunci când conținuturile comunicate sunt pozitive. Valența autodezvăluirii pentru evoluția unei relații este mai importantă, potrivit celor doi autori, chiar decât gradul de intimitate sau profunzime a acesteia.

Cum variază autodezvăluirea în raport cu anumite variabile psihosociale? Există, de exemplu, diferențe între bărbați și femei? Răspunsul este pozitiv, iar primele cercetări în acest domeniu au explorat printre altele și o astfel ipoteză. La sfârșitul anilor '50, Jourard și Lasakowau publicat primul studiu despre autodezvăluire. Pe baza unui set de 60 de întrebări (*The Self-Disclosure Questionnaire*), ei au explorat șase dimensiuni ale acestui concept: atitudini și opinii, gusturi și interese, muncă (studii), bani, personalitate și corp (Jourard și Lasakowau, 1958). Participanții la cercetare indicau pe o scală (în trei trepte, de la „a nu comunica nimic cu privire la acest aspect” la „a comunica cu detalii complete acest aspect”) gradul de autodezvăluire față de patru persoane foarte apropiate relațional: mama, tatăl, un prieten bărbat și un prieten femeie. S-au analizat diferențele în autodezvăluire în funcție de dimensiunile de mai sus, de persoanele partenere, precum și în raport cu genul și rasa (albi/negri). Potrivit celor mai importante rezultate, albi se autodezvăluie mai mult decât negrii, femeile într-o măsură mai mare decât bărbații, iar prietenii între persoane de același sex „beneficiază” de mai multă autodezvăluire decât cele de sex opus. De asemenea, în relațiile cu părinții, participanții la cercetare au declarat că se autodezvăluie mai mult spre mamă decât spre tată.

Cu privire la variabila gen, studiile ulterioare au confirmat, în general, rezultatele inițiale. Într-adevăr, în ansamblu, femeile tind să se autodezvăluie mai mult decât bărbații și sunt mai bune receptoare ale autodezvăluirilor (Dolgin *et al.*, 1991; Hill și Stull, 1987; Dindia și Allen, 1992). Există diferențe între sexe și în ceea ce privește subiectele autodezvăluirii. Astfel, bărbații obișnuiesc să dezvăluie mai mult din informația superficială decât din cea de adâncime (subiecte referitoare la mașini, sport, opinii politice, locul de muncă și bani), în timp ce femeile vorbesc mai mult despre ele însele, familiile lor, emoții negative trăite sau realizări personale (Hill și Stull, 1987). Distingând în cadrul autodezvăluirii între descrieri (axate pe fapte) și evaluări (sentimente personale și opinii), Morton (1978) a arătat că dezvăluirile soților sunt mai consistente decât ale simplilor cunoscuți pe dimensiunea intimității descriptive, iar femeile în raport cu bărbații se deschid mai mult pe latura intimității evaluative. În ceea ce privește persoana față de care se fac dezvăluirile, rezultatele unor studii indică faptul că nivelul deschiderii depinde de tipul diadei: cel mai ridicat este în cadrul cuplului femeie-femeie, cel mai scăzut în relația bărbat-bărbat, iar în diadele mixte situația este pe undeva pe la mijloc (Hill și Stull, 1987). În raport cu străinii, bărbații se deschid mai mult decât femeile, ceea ce poate fi explicat prin natura subiectelor abordate de obicei, cum am precizat anterior.

2. Teoria penetrării sociale

Irwin Altman și Dalmas Taylor (1973) au propus o teorie care situează autodezvăluirea în centrul ei și care descrie și explică evoluția comunicării în cadrul relației interpersonale de la niveluri superficiale spre cele mai profunde. Autorii au numit acest proces *penetrare socială* (*social penetration*). În concepția lor, informațiile despre sine pe care oamenii le pot dezvălui unui altora sunt dispuse în straturi succesive, plasate unele peste altele, într-un mod asemănător așezării foitelor unei cepe. La suprafață sunt date cu caracter mai degrabă public, pe care oamenii le dezvăluie relativ repede, în stadiul de debut al unei relații sau

în raporturi sociale ocazionale cu diverse persoane. Cu cât se plasează mai spre interior, spre miez, cu atât informațiile despre sine sunt mai intime și, prin urmare, ele sunt dezvăluite preferențial acelor persoane cu care se intră în relații mai apropiate.

Procesul este progresiv, de la suprafață spre profunzime, caracterizat prin trecerea succesivă prin aceste straturi într-un mod gradual și previzibil (vezi figura 1). Primul nivel, cel superficial, poate conține, de exemplu, informații despre studiile absolvite, profesie sau stare civilă (A). Ceva mai adânc, în zona plasată imediat sub aceste date, pot exista informații referitoare la gusturi și preferințe, cum ar fi cele în materie de haine, muzică, mâncare și altele (B). Un al treilea strat ar putea cuprinde opiniile și preferințele politice, concepțiile religioase, idealurile și aspirațiile personale (C). Și mai adânc, la un nivel foarte intim, pot fi localizate temerile, prejudecățile și fanteziile personale (D). Desigur, această structurare este una orientativă, variind de la persoană la persoană, însă principiul disunerii concentrice, de la informații care pot fi dezvăluite relativ ușor la cele cu caracter intim, revelate doar în relații interpersonale foarte apropiate, este unul universal valabil.

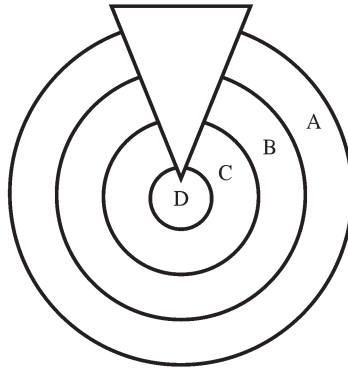


Figura 1. Autodezvăluirea din perspectiva adâncimii și lărgimii

În evoluția relației sociale, progresul decurge nu numai în adâncime. Așa cum am văzut în introducerea acestui text, autodezvăluirea se caracterizează, printre altele, și prin lărgimea acesteia. Din perspectiva acestei teorii, lărgimea se referă concret la gama de domenii despre care o persoană se autodezvăluie la nivelul unui strat. Când relația evoluează, penetrarea socială prevede desfășurarea unui proces care are loc pe ambele dimensiuni, astfel că, în general, cu cât crește adâncimea, cu atât se mărește și lărgimea, aceasta fiind mai mare la straturile superficiale și din ce în ce mai mică pe măsură ce se înaintează spre cele mai intime. În secțiune, straturile ar arăta ca și cum ar fi străpunse sau despicate de un ic (vezi figura 1).

Prin combinarea profunzimii cu lărgimea se pot descrie patru tipuri de relații: (1) lărgime mică și adâncime mică, în cazul în care oamenii au contacte sociale limitate, ocazionale; (2) lărgime mare și adâncime mică, pentru situația în care oamenii au contacte frecvente, dar superficiale; (3) lărgime mică și adâncime mare, în relații implicând contacte foarte apropiate, dar într-un domeniu limitat de schimb; și (4) lărgime mare și adâncime mare în cazul în care două persoane interacționează la un nivel foarte intim, într-o varietate de arii de interes (Altman *et al.*, 1981).

Elementele periferice sunt dezvăluite mai devreme în relație, după cum am arătat, dar pe măsură ce relația înaintează procesul de adâncire spre straturile intime devine mai lent.

Aceasta se întâmplă deoarece, pe de o parte, autodezvăluirea întâmpină unele rezistențe psihologice, iar pe de altă parte, se supune normelor sociale care reglementează conținutul și momentele optime în schimburile informaționale. Cele mai multe relații interpersonale stagnează înainte ca un schimb intim caracterizat prin stabilitate să fie atins (Griffin, 2011).

Rezultatele unui studiu anterior realizat de Taylor (1968) ilustrează modul în care progresează autodezvăluirea de la fazele inițiale ale relației spre cele ulterioare, furnizând suport empiric acestei teorii. Participanții la cercetare au fost diade de studenți care nu se cunoșteau dinainte și care au devenit ulterior colegi de cameră. Prin chestionarele aplicate, atât inițial, cât și ulterior, de mai multe ori, cercetătorii au colectat date care arată că lărgimea dezvoltării a crescut pe parcursul semestrului pentru colegii de cameră. Pe această dimensiune, autodezvăluirea s-a produs mai rapid și într-un volum mai mare decât pe dimensiunea profunzimii. Studenții au avut rețineri în a trece prea repede de la dezvoltările nonintime spre cele intime, dovădindu-se prudenți în fazele inițiale ale relației. Mai multe cercetări confirmă că, în general, în toate stadiile relației se schimbă mai multă informație nonintimă decât intimă (Taylor și Altman, 1975).

Cu cât autodezvăluirea este mai profundă, cu atât informațiile revelate au un impact mai mare asupra relației interpersonale. De exemplu, o persoană se poate simți vulnerabilă sau expusă la un moment dat dacă face dezvoltări prea intime fără a fi pregătită să suporte eventualele consecințe ale acestora. Este posibil, de asemenea, ca cineva să se simtă presat spre divulgarea unor informații personale pentru care nu este pregătit atunci când celălalt grăbește, fără a ține în prealabil evoluția relației de la nonintimitate la intimitate. Dezvăluirea unor informații intime în fazele timpurii ale relației poate periclita dezvoltarea ulterioară a acesteia (West și Turner, 2010).

Reciprocitatea este esențială în evoluția dezvoltării. Fiecare membru al relației face un pas mai departe încurajat de pasul făcut de celălalt. Încă din primele cercetări asupra dezvoltării s-a considerat că acest fenomen implică reciprocitatea. Fiecare participant la dialog va dezvălui din gândurile, intențiile și sentimentele sale treptat, pe măsură ce partenerul său relațional va proceda la fel (Derlega și Chaikin, 1977). Empiric, s-au evidențiat corelații semnificative privind cantitatea informației dezvoltate reciproc în relație, iar Jourard a numit acest fenomen „efect diadic” (Jourard, 1959). Inițial, explicațiile propuse s-au axat pe ideea atracției interpersonale, însă cercetările ulterioare au arătat că efectul diadic poate fi mai bine înțeles dacă se invocă acțiunea normei de reciprocitate (Derlega *et al.*, 1973). Aceasta a fost teoretizată de Gouldner (1960), care considera că, în relațiile sociale, oamenii au tendința de a performa comportamente similare. De exemplu, când cineva este ajutat de o altă persoană, va proceda la fel la rândul său, dacă se va ivi ocazia, întorcându-i ajutorul oferit. Minimal, considera Gouldner, norma de reciprocitate prevede că oamenii tind să facă bine celor care le-au făcut bine sau cel puțin evită să-i rănească. În această perspectivă, autodezvăluirea va genera mai multă dezvoltare, iar comunicarea unor aspecte intime va conduce la un comportament similar în cadrul relației. Dacă aceasta nu se întâmplă, din anumite motive, relația va fi percepută ca lipsită de echilibru, frustrantă, nesatisfăcătoare.

Altman (1973) propune un cadru mai larg de înțelegere a reciprocității, utilizând concepte ale teoriei schimbului social. Nivelul de dezvoltare a relației sociale este afectat de raportul recompensă-cost care se conturează în cadrul interacțiunii. Recompensele pot fi definite ca evenimente relaționale sau comportamente care stimulează satisfacția, asigură plăcerea și garantează mulțumirea unei persoane în raport cu un partener. Costurile se referă la elementele relaționale sau comportamente care produc sentimente negative sau insatisfacții. În general, cu cât recompensele sau satisfacțiile în relație sunt mai mari în

raport cu costurile, cu atât această progresează mai repede spre nivelurile de intimitate mai mare (Altman *et al.*, 1981). Se poate spune astfel că relațiile profunde și stabile se fundamentează pe beneficiile rezultate din aderența la valori comune, precum și pe aprecierea reciprocă.

La începutul relației, recompensele și costurile au un impact mai mare decât mai târziu (Altman, 1973). Când oamenii nu se cunosc prea bine, reciprocitatea este mai importantă decât în stadiile ulterioare, deoarece întărește încrederea între cei doi și asigură astfel bazele pentru ca relația să avanseze. Mai târziu, odată încrederea stabilită, reciprocitatea scade în importanță, iar autodezvăluirea mai mare a partenerului poate fi compensată prin alte modalități, cum ar fi acordarea suportului social, manifestarea simpatiei sau a îngrijorării. Lipsa unui răspuns asemănător nu riscă să afecteze relația deoarece aceasta este solid ancorată în încrederea unui partener în celălalt (Derlega *et al.*, 1976).

Unele relații sociale nu rezistă în timp sau trec periodic prin crize în care comunicarea se restrânge, cum vom vedea în secțiunea următoare. Cu privire la acest aspect, Altman și Taylor (1973) au descris și un fenomen de disoluție treptată a relației intime, care corespunde în planul comunicării cu retragerea sau involuția autodezvăluirii, strat cu strat, pe care l-au denumit *depenetrare*. Procesul, consideră autorii, seamănă cu un film derulat în sens invers. În general, depenetrarea se produce când costurile în relație sunt mai mari decât recompensele. Treptat, dezvăluirea informațiilor intime este tot mai rară, iar comunicarea tinde să se plaseze la niveluri superficiale (Altman *et al.*, 1981). Însă rezultatele unui studiu realizat de Tolstedt și Stokes (1984), la care au participat cupluri care trec prin dificultăți în cadrul mariajului, și, prin urmare, aflate într-un proces de depenetrare, pun în discuție patternul comunicațional de mai sus. Autorii au analizat trei dimensiuni ale autodezvăluirii: lărgimea, adâncimea și valența. Conform rezultatelor, pe măsură ce criza se instalează, lărgimea autodezvăluirii descrește (soții comunică mai puțin unul cu altul), iar valența afectivă a conținuturilor se schimbă spre negativ. Însă, în ceea ce privește adâncimea, ipoteza autorilor, formulată în baza teoriei lui Altman și Taylor, a fost infirmată. Soții tind mai degrabă să-și comunice informații cu caracter foarte personal, cum ar fi evaluări, judecăți și sentimente, pe care poate nu și le-ar fi spus în absența crizei.

3. Autodezvăluirea în cadrul dialecticii relaționale

Începând cu anii '80, s-a dezvoltat o nouă perspectivă care extinde cadrul teoretic de studiere al autodezvăluirii. Aceasta se focalizează asupra contradicțiilor dialectice din cadrul relației (Altman *et al.*, 1981; Baxter și Montgomery, 1996). Procesul penetrării sociale, descris anterior, nu decurge totdeauna liniar. O relație nu evoluează constant în adâncime și lărgime până la un moment dat, pentru ca mai apoi cei doi parteneri să se retragă, dacă este cazul, în aceeași manieră constantă, sistematică. De obicei, relațiile sociale decurg după o dinamică complexă, ce implică tensiuni ce determină reluări succesive ale mai multor apropieri urmate de retrageri. Relațiile sunt guvernate de opoziții, de contradicții, de impulsuri și dorințe care nu de puține ori vin în conflict unele cu altele. Pe de o parte, există tendința sau presiunea spre autodezvăluire, dar pe de altă parte apare și dorința de intimitate, de menținere a unei arii private în viața personală.

Din perspectiva lui Altman și a colaboratorilor săi, dialectica relației sociale se caracterizează prin trei aspecte: (1) ideea de opoziție sau de polaritate; (2) unitatea contrariilor

și (3) raportul dinamic dintre contrarii (Altman *et al.*, 1981). Polaritatea, care este conceptul de bază al dialecticii relaționale, stipulează coexistența funcțională a două elemente contrare. Deși acestea par să se excludă reciproc, ele de fapt coexistă într-un raport funcțional care este vital în menținerea relației sociale, atât în plan intern, cât și extern, adică în raporturile cu alte persoane exterioare relației respective. Unitatea contrariilor, cea de a doua teză, presupune complementaritatea celor doi poli, integrarea și conlucrarea acestora într-un sistem aflat în echilibru. Ultima ipoteză se referă la faptul că polaritățile sau contradicțiile dezvoltate în cadrul unui parteneriat relațional asigură funcționarea raporturilor sociale și fac ca relația să fie, în același timp, stabilă și dinamică. Din perspectivă dialectică, interacțiunea socială implică o dinamică a apropierii și depărtării ciclice, iar relația poate fi văzută ca o succesiune de situații în care oamenii vor să fie împreună și să comunice unul cu altul, precum și de situații în care vor să fie singuri, fără ca aceasta să însemne izolare socială (Altman *et al.*, 1981).

Baxter și Montgomery (1996) au dezvoltat ideile anterioare așezând contradicția dialectică la baza funcționării relațiilor sociale. Autorii au descris trei categorii de contradicții: separare – integrare, stabilitate – schimbare și exprimare – non-exprimare. Acestea se manifestă la două niveluri, unul privitor la partenerii relaționali, iar celălalt la raporturile acestora, priviți ca un cuplu, cu persoanele din exterior. Toate clasele de contradicții enunțate mai sus sunt importante pentru comunicarea în cadrul relației sociale, însă din perspectiva autodezvăluirii raportul exprimare – nonexprimare prezintă cel mai mare interes. Așadar, autorii consideră că, la nivelul dialecticii relaționale interne (între parteneri), această polaritate se poate manifesta ca o contradicție între tendința la deschidere spre comunicarea cu partenerul și tendința la închidere, iar în exterior (în raport cu comunitatea) ca o contradicție între dezvăluirea anumitor aspecte din cadrul relației și tănuirea acestora (Baxter și Montgomery, 1996).

Potrivit perspectivei dialectice, un partener poate simți în interiorul relației nevoia de a se deschide către celălalt, de a comunica impresii sau de a dezvălui experiențe intime pentru că este conștient că aceasta este o cale prin care relația se poate adânci. Pe de altă parte, poate trece și prin perioade de închidere a comunicării, din varii motive, ca de exemplu neîncrederea în partenerul relațional, lipsa de reciprocitate în autodezvăluire sau un raport cost-beneficiu neconvenabil. În raport cu persoanele situate în exterior, membrii unei astfel de diade vor trebui, pe de o parte, să dezvăluie informații uneori sensibile (intime) despre relația lor pentru a se integra în grupuri de prieteni, în familii sau în mici comunități, urmând norma reciprocității, iar pe de altă parte, să ascundă de aceștia anumite aspecte care i-ar pune într-o lumină nefavorabilă. Însă lista contradicțiilor dialectice nu este epuizată cu exemplele de mai sus. În cadrul unei relații sociale am mai putea observa și alte polarități, care creează tensiuni generatoare de dinamism, cum ar fi: autonomie-conectare (nevoia de a fi cu altul), închidere (autoprotecție) – deschidere, predictibilitate – noutate, judecată- acceptare, egalitate-subordonare, favoritism-impărțialitate, tristețe-bucurie etc.

Mai multe studii susțin teoria dialecticii relaționale. Vanlear (1991) a cerut unor studenți, grupați în diade de același sex, să poarte conversații o dată pe săptămână, timp de 30 de minute, pe o perioadă de patru săptămâni. Analiza discuțiilor arată că acestea au fost în general tot mai deschise în timp, indicând o tendință liniară de ansamblu care verifică încă o dată teoria lui Altman și Taylor. Însă această evoluție este marcată de tipare ciclice recurente de închidere (reținere) și deschidere (dezvăluire). Cele două tendințe alternau atât în interiorul unei conversații, cât și între acestea. De asemenea, Hoppe-Nagaos și Ting-Toomey (2002) au realizat o cercetare prin care au explorat o serie de contradicții

dialectice în căsătorie și au descris strategiile de comunicare utilizate de participanți pentru a gestiona tensiunile generate de acestea. Prin intermediul unor interviuri semi-structurate cu soți și soții s-au investigat două seturi de contradicții: autonomie-conectare și deschidere-închidere. Tensiunea dialectică autonomie-conectare se referă la gradul de interdependență în relație, în mod specific la contradicția dintre nevoia de independență și cea de dependență. Dialectica deschidere-închidere, vitală pentru menținerea și dezvoltarea unei relații de cuplu, se referă la contradicția dintre dorința de a se dezvălui sau a fi deschis în comunicarea cu partenerul relațional și dorința de a fi discret. Rezultatele evidențiază strategiile la care recurg cuplurile pentru a gestiona cele două categorii de contradicții. De exemplu, contradicția deschidere-închidere este tratată prin câteva strategii, cum ar fi selectarea subiectelor de conversație (unele subiecte sunt sigure în discuție, în timp ce altele, care au generat conflicte în trecut, nu), alternanța temporală (alegerea momentului pentru a se aborda anumite probleme și alocarea unui timp mai îndelungat discutării unor subiecte sensibile), retragerea (când se consideră că s-a vorbit prea mult și unul dintre parteneri se închide în tăcere) etc.

4. Managementul intimității

O altă direcție de reflecție și cercetare s-a concentrat asupra înțelegerii modalităților de păstrare a intimității și de management al informației private. Încă de la primele sale formulări teoretice, Altman (1981) a arătat că autodezvăluirea este limitată de nevoia de intimitate personală, iar exagerarea în împărtășirea informației despre sine poate genera conflicte interpersonale, retrageri, transgresări ale limitelor confidențialității etc. În general, păstrarea intimității nu înseamnă evitarea interacțiunilor cu altă persoană, ci un proces de control al limitelor autodezvăluirii, prin care cineva comunică uneori informația intimă către partenerul relațional, iar alteori evită o astfel de deschidere (Altman, 1977). Prin urmare, oamenii elaborează în cadrul interacțiunilor pe care le au cu alții un soi de frontiere care protejează informația despre sine și reglează tipul și cantitatea datelor împărtășite. Atâta timp cât acestea sunt sub control voluntar, intimitatea personală se menține (Derlega și Chaikin, 1977). Gestionarea optimă a informației private are impact pozitiv asupra derulării în viitor a relației, facilitează stabilirea planurilor și strategiilor de interacțiune socială, dezvoltă și menține identitatea de sine (Altman, 1977).

Cum gestionează oamenii datele cu caracter privat, cele mai multe privitoare la propria persoană? În varianta sa clasică, așa cum am văzut, autodezvăluirea se referă la divulgarea unor date despre sine foarte variate, de la cele cu caracter public până la cele foarte intime. Asupra acestora din urmă, Sandra Petronio a propus o teorie a managementului informației private folosind drept concept central *dezvăluirea intimă (privată)* în loc de *autodezvăluire* (Petronio, 2002). Apoi, autoarea a extins genul de informație cu caracter intim de la datele despre sine la cele privitoare la alții, cum ar fi alte cupluri, familiile de origine sau diverse grupuri de apartenență. De asemenea, pentru dezvăluirea intimă s-au admis și situațiile în care oamenii pot divulga informații confidențiale și pentru a obține un folos concret, pentru a câștiga control asupra altuia sau din alte motive, nu numai pentru a adânci relația interpersonală.

La baza construcției sale teoretice, Petronio plasează câteva teze, bine-cunoscute simțului comun (Petronio, 2002; Petronio și Reiersen, 2009; Petronio, 2013). În primul rând, consideră autoarea, ideea existenței informației private care poate sau nu poate fi

dezvăluită este esențială în reglarea intimității și a relației sociale. Oamenii cred că dețin dreptul de a poseda ca o proprietate inviolabilă această informație și de a o controla după propria voință. Există experiențe, gânduri și sentimente cu caracter privat pe care o persoană nu le dezvăluie decât în circumstanțe speciale, preferențial, anumitor parteneri relaționali. Zona „spațiului intim”, care cuprinde tot ceea ce înseamnă informație privată despre sine și despre alții, variază de-a lungul vieții de la o arie restrânsă în copilărie spre una mai extinsă în adolescență, atinge apoi un maxim la vârsta adultă, iar spre bătrânețe tinde să se contracte din nou (Petronio, 2002).

Apoi, datele cu caracter privat sunt gestionate prin intermediul unor frontiere care delimitează ceea ce este public de aceea ce este privat, precum și de reguli privind crearea și menținerea confidențialității. Ideea existenței limitelor intimității, susținută de Petronio, nu este însă nouă, ci a fost dezvoltată încă de la primele teoretizări asupra autodezvăluirii. Astfel, Derlega și Chaikin (1977) disting între limita diadică, care protejează intimitatea relației în raport cu exteriorul, și cea personală, referitoare la intimitatea proprie. Există, potrivit acestor autori, o relație de opoziție între cele două. În autodezvăluire (situația A), limita personală este deschisă către altul, iar cea diadică este închisă la exterior. Dimpotrivă, când nu există autodezvăluire (situația B), raportul închidere-deschidere se inversează (vezi figura 2). Existența unei limite diadice este o condiție foarte importantă în autodezvăluire deoarece oferă persoanei care se destăinuie siguranța și garanția că ceea ce s-a comunicat nu ajunge la un terț nedorit. Granițele fluctuează în timp, în funcție de evoluția relației, conținuturile autodezvăluirii, tipul de relație preconizat și caracteristicile de personalitate (Derlega și Chaikin, 1977).

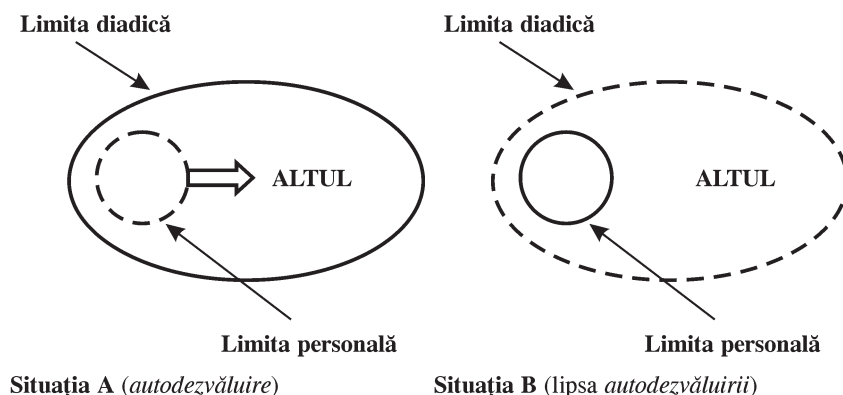


Figura 2. *Limita personală și cea diadică în autodezvăluire*
(adaptare după Derlega și Chaikin, 1977, p. 105)

Un alt concept propus de Petronio este cel de coproprietate a informației private. Când în cadrul unei relații o persoană dezvăluie aspecte private ale vieții proprii sau a altora, îi oferă celuilalt acces la aceste date și îl transformă în coproprietar. Dezvăluirea implică reguli și obligații. Cei doi se vor supune unei norme culturale, vor stabili implicit sau explicit modul în care se vor gestiona aceste informații și vor ajunge la un acord privind limitele confidențialității. Există reguli, prin urmare, după care informația poate fi împărtășită și altora, care arată ca niște ghiduri de conduită și interpretare a comportamentelor de dezvăluire (Petronio, 2002 ; Petronio și Reiersen, 2009). Ele depind de mai mulți factori, dintre care cei mai importanți sunt cultura, mediul fizic, contextul social imediat,

genul, percepția riscului (consecințele grave sau mai puțin grave ale dezvoltării, raportul cost-beneficiu), motivația (reciprocitatea, dorința de intimitate, manipularea etc.).

În viața de zi cu zi, schimburile de informație privată nu decurg întotdeauna după regulile convenite și astfel se ivesc „breșe” de confidențialitate, percepute ca încălcări ale proprietății private (Petronio și Reiersen, 2009). Cazul cel mai frecvent este cel al unei persoane care, într-o relație apropiată cu o alta, îi va face unele dezvoltări cu caracter privat, referitoare la sine. Ulterior, aceasta va comunica informațiile respective altcuiva fără a avea consimțământul persoanei în cauză. Astfel de incidente încalcă „contractul” de confidențialitate, compromit frontierele intimității și dau naștere unor situații denumite de autoare „turbulențe ale limitelor” (Petronio, 2002). Când aceasta se întâmplă, intervin diverse mecanisme relaționale care resituează limitele intimității. Limita personală, care era foarte permeabilă (situația A din figura 2) poate deveni mai puțin deschisă. De regulă, aparențele se mențin o vreme, iar pentru a evita impresia de a fi închis și distant, o persoană care închide limita personală poate înlocui adâncimea dezvoltării cu lărgimea acesteia (Derlega și Chaikin, 1977).

Cele mai multe studii din perspectiva acestei teorii s-au realizat asupra managementului informației private în familie, însă în atenția cercetătorilor au intrat treptat și alte arii de interes, cum ar fi comunicarea informațiilor private pe blogurile personale (Childer *al.*, 2009), dezvoltarea în relațiile diadice de prietenie (Kennedy-Lightsey *et al.*, 2012), gestionarea informației private a cuplurilor interrasiale în raport cu alte persoane din rețelele de prieteni (Brummett și Steuber, 2015) sau a cuplurilor de același sex în raport cu familiile de origine (Lannutti, 2013). Nichols (2012) a realizat o cercetare asupra deciziei de a dezvălui sau ascunde față de partener experiențele sexuale anterioare relației prezente. Rezultatele arată că, din mai mulți factori luați în calcul ca având impact în această decizie (discreția privitoare la sine, dificultățile de comunicare, superficialitatea relației, teama de respingere și stima de sine), primul dintre aceștia, discreția (și dorința de a controla informația privată) este singurul factor cu efect semnificativ în acest sens.

*

Autodezvoltarea este o componentă importantă a competenței relaționale, alături de asertivitate și lipsa anxietății sociale, printre altele (Carpenter, 1987). Ea merită să fie cultivată deoarece s-a constatat că cei care doresc să fie agreeți și apreciați ca buni parteneri relaționali sunt persoane care se autodezvoltă într-o măsură mai mare (Collins și Miller, 1994). Însă prezintă însemnătate deosebită modul concret în care se realizează aceasta.

Aplicarea teoriilor autodezvoltării la viața de zi cu zi presupune adoptarea unei conduite echilibrate. Așa cum am văzut, în absența autodezvoltării relațiile sociale apropiate, cum ar fi prietenia, relația romantică sau căsătoria nu sunt posibile. Relația începe prin a spune ceva despre noi, așteptând reciprocitate de la celălalt. Pe măsură ce aceasta avansează și se stabilizează, dobândim tot mai multă încredere în partenerul relațional. Corespunzător, ne dezvoltăm mai mult și mai intim. Pe de altă parte, în relațiile mai puțin apropiate sau în fazele de debut ale celor intime, autodezvoltarea ridicată poate avea un impact negativ. A găsi conținuturi adecvate autodezvoltării, a sesiza momentele în care se pot face dezvoltări intime, a identifica modalitățile optime, a respecta limitele intimității și a recunoaște nevoia de retragere periodică reprezintă provocări la care fiecare este chemat să găsească răspunsuri adecvate dacă dorește să se simtă împlinit în relațiile cu alte persoane.

Referințe bibliografice

- Altman, I. (1973), „Reciprocity of interpersonal exchange”, *Journal for the Theory of Social Behavior*, 3, 249-261.
- Altman, I. (1977), „Privacy regulation: Culturally universal or culturally specific?”, *Journal of Social Issues*, 33(3), 66-84.
- Altman, I., Tylor, D. (1973), *Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships*, Holt, Rinehart and Winston, New York.
- Altman, I., Vinsel, A., Brown, B. (1981), „Dialectic conceptions in social psychology: An application to social penetration and privacy regulation”, *Advances in Experimental Social Psychology*, 14, 107-160.
- Baxter, L.A., Montgomery, B.M. (1996), *Relating: Dialogues and Dialectics*, Guilford, New York.
- Boncu, Ș. (1999), *Psihologie și societate*, Editura Erola, Iași.
- Brummett, E.A., Steuber, K.R. (2015), „To reveal or conceal? privacy management processes among interracial romantic partners”, *Western Journal of Communication*, 79(1), 22-44.
- Carpenter, B.N. (1987), „The relationship between psychopathology and self-disclosure. an interference/Competence Model”, în V.J. Derlega, J.H. Berg (eds.), *Self-Disclosure. Theory, Research, and Therapy* (pp. 203-227), Plenum Press, New York.
- Chelune, G.J. (1975), „Self-disclosure: An elaboration of its basic dimensions”, *Psychological Reports*, 36, 79-85.
- Child, J.T., Pearson, J.C., Petronio, S. (2009), „Blogging, communication, and privacy management: Development of the blogging privacy management measure”, *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 60(10), 2079-2094.
- Collins, N.L., Miller, L.C. (1994), „Self-disclosure and liking: A meta-analytic review”, *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475.
- Cozby, P.C. (1973), „Self-disclosure: A literature review”, *Psychological Bulletin*, 79, 73-91.
- Derlega, V.J., Chaikin, A.L. (1977), „Privacy and self-disclosure in social relationships”, *Journal of Social Issues*, 33(3), 102-115.
- Derlega, V.J., Harris, M.S., Chaikin, A.L. (1973), „Self-disclosure reciprocity, liking, and the deviant”, *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 277-284.
- Derlega, V.J., Wilson, M., Chaikin, A.L. (1976), „Friendship and disclosure reciprocity”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(4), 578-582.
- Derlega, V.J., Winstead, B.A., Greene, K. (2008), „Self-disclosure and starting a close relationship”, în S. Sprecher, A. Wenzel, J. Harvey (eds.), *Handbook of Relationship Initiation* (pp. 163-174), Taylor & Francis Group, New York.
- Dindia, K., Allen, M. (1992), „Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis”, *Psychological Bulletin*, 112, 106-124.
- Dolgin, K.G., Meyer, L., Schwartz, J. (1991), „Effects of gender, target's gender, topic, and self-esteem on disclosure to best and middling friends”, *SexRoles*, 25(5-6), 311-329.
- Gavreliuc, A. (2006), *De la relațiile interpersonale la comunicarea socială*, Polirom, Iași.
- Gilbert, S.J., Horenstein, D. (1975), „The communication of self-disclosure: Level versus valence”, *Human Communication Research*, 1(4), 316-322.
- Gouldner, A.W. (1960), „The norm of reciprocity: a preliminary statement”, *American Sociological Review*, 25(2), 161-178.
- Greene, K., Derlega, V. J., Mathews, A. (2006), „Self-disclosure in personal relationships”, în A. Vangelisti, D. Perlman (eds.), *Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 409-427), Cambridge University Press, Cambridge.
- Griffin, E. (2011), *A First Look at Communication Theory*, McGraw-Hill, New York.
- Hill, C.T., Stull, D.E. (1987), „Gender and self-disclosure: Strategies for exploring the issues”, în V.J. Derlega, J.H. Berg (eds.), *Self-Disclosure. Theory, Research, and Therapy* (pp. 81-100), Plenum Press, New York.
- Hoppe-Nagao, A., Ting-Toomey, S. (2002), „Relational dialectics and management strategies in marital couples”, *Southern Communication Journal*, 67, 142-159.

- Jones, E.E., Gordon, E.M. (1972), „Timing of self-disclosure and its effects on personal attraction”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 24(3), 358-365.
- Jourard, S.M. (1959), „Self-disclosure and other-cathexis”, *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(3), 428-431.
- Jourard, S.M., Lasakow, P. (1958), „Some factors in self-disclosure”, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91-98.
- Kennedy-Lightsey, C.D., Martin, M.M., Thompson, M., Himes, K.L., Clingerman, B.Z. (2012), „Communication privacy management theory : Exploring coordination and ownership between friends”, *Communication Quarterly*, 60(5), 665-680.
- Lannutti, P.J. (2013), „Same-sex marriage and privacy management : Examining couples' communication with family members”, *Journal of Family Communication*, 13(1), 60-75.
- Morton, T.L. (1978), „Intimacy and reciprocity of exchange : A comparison of spouses and strangers”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(1), 72-81.
- Nichols, W.L. (2012), „Deception versus privacy management in discussions of sexual history”, *Atlantic Journal of Communication*, 20(2), 101-115.
- Petronio, S. (2002), *Boundaries of Privacy : Dialectics of Disclosure*, State University of New York Press, New York.
- Petronio, S. (2013), „Brief status report on communication privacy management theory”, *Journal of Family Communication*, 13(1), 6-14.
- Petronio, S., Reiersen, J. (2009), „Regulating the privacy of confidentiality. Grasping the complexities through communication privacy management theory”, in T.A. Afifi, W.A. Afifi, (eds.), *Uncertainty, Information Management, and Disclosure Decisions : Theories and Applications* (pp. 365-383), Routledge, New York.
- Taylor, D.A. (1968), „The development of interpersonal relationships : Social penetration processes”, *The Journal of Social Psychology*, 75(1), 79-90.
- Taylor, D.A., Altman, I. (1975), „Self-disclosure as a function of reward-cost outcomes”, *Sociometry*, 38(1), 18-31.
- Tolstedt, B.E., Stokes, J.P. (1984), „Self-disclosure, intimacy, and the depenetration process”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(1), 84-90.
- Vanlear, C. A. (1991), „Testing a cyclical model of communicative openness in relationship development : Two longitudinal studies”, *Communication Monographs*, 58, 337-361.
- West, R., Turner, L.H. (2010), *Introducing Communication Theory. Analysis and Application*, McGraw-Hill, New York.
- Wortman, C.B., Adesman, P., Herman, E., Greenberg, R. (1976), „Self-disclosure : An attributional perspective”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(2), 184-191.