



Quando il silenzio ferisce più del rifiuto, ecco il primo esperimento sul ghosting

Descrizione

(Adnkronos) — Prima i cuoricini e poi, all'improvviso, il blackout. Il ghosting, cioè interrompere ogni forma di comunicazione con qualcuno senza fornire spiegazioni, provoca una sofferenza psicologica più duratura rispetto al rifiuto esplicito. Brucia più a lungo. Nell'era dei sentimenti che viaggiano via social, ad analizzare l'impatto del fenomeno è uno studio condotto da Alessia Telari, Luca Pancani e Paolo Riva del Dipartimento di Psicologia dell'università di Milano-Bicocca, pubblicato sulla rivista *Computers in Human Behavior*. Il lavoro, intitolato *The Phantom Pain of Ghosting: Multi-day experiments comparing the reactions to ghosting and rejection*, è il primo a spiegare gli autori a osservare in tempo reale come le persone reagiscono al ghosting. Alla sparizione immotivata non solo di un amore, ma anche di una persona amica o di un collega.

Il team di psicologi UniMiB — describe l'ateneo — ha utilizzato un metodo sperimentale affiancato a questionari giornalieri, grazie al quale è stato possibile studiare come cambiano nel tempo le reazioni psicologiche delle persone al ghosting rispetto al rifiuto esplicito, mettendo in discussione l'idea diffusa secondo cui nelle relazioni brevi o poco profonde sparire sia un modo più delicato per chiudere il rapporto. L'obiettivo non era indagare la fine di una relazione amorosa, bensì le reazioni all'interruzione improvvisa e definitiva di una comunicazione interpersonale, a una forma di esclusione sociale digitale. Il ghosting viene infatti considerato dagli autori come una tipologia di ostracismo — essere ignorati o esclusi — che può avvenire in qualsiasi contesto: romantico, amicale, professionale.

I partecipanti alla ricerca hanno preso parte a brevi conversazioni quotidiane via chat con un partner (un collaboratore dello studio) e ogni giorno hanno compilato un questionario sulle proprie emozioni e percezioni. A metà dell'esperimento alcuni venivano improvvisamente ignorati, simulando appunto un episodio di ghosting, mentre altri ricevevano un rifiuto esplicito o continuavano a dialogare normalmente. Questo approccio, definito *unico nel suo genere*, ha consentito di monitorare l'evoluzione quotidiana del disagio emotivo e di evidenziare come il silenzio prolungato del ghosting produca effetti più duraturi rispetto a un rifiuto diretto. Entrambi i fenomeni suscitano risposte negative e minacciano bisogni psicologici fondamentali, ma il ghosting mantiene le persone intrappolate in uno stato di incertezza che ne ostacola la chiusura emotiva, chiarisce Telari.

I risultati â?? riassumono i ricercatori della Bicocca â?? mostrano dunque che lâ??interruzione di una relazione Ã" dolorosa, a prescindere dalla modalitÃ con cui avviene. Tuttavia il rifiuto esplicito genera una reazione emotiva intensa, ma piÃ¹ immediata e breve, seguita da un progressivo recupero. Il ghosting, invece, lascia le persone in uno stato di incertezza e confusione prolungata, che ostacola lâ??elaborazione dellâ??esperienza e mantiene elevati nel tempo stati negativi come dolore e senso di esclusione. Chi viene ghostato, inoltre, tende a percepire lâ??altra persona come meno morale rispetto a un rifiuto diretto.

â??Al contrario di quanto si pensa â?? conclude Telari â?? i risultati evidenziano che la comunicazione conta, anche quando si decide di chiudere una relazione considerata poco importante. Capire come reagiamo al ghosting puÃ² aiutarci ad affrontare meglio le rotture digitali e promuovere interazioni piÃ¹ consapevoli ed empatiche anche onlineâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 22, 2025

Autore

redazione