



Quando il silenzio ferisce più<sup>1</sup> del rifiuto, ecco il primo esperimento sul ghosting

## Descrizione

(Adnkronos) ?? Prima i cuoricini e poi, all??improvviso, il blackout. Il ghosting, cio?? interrompere ogni forma di comunicazione con qualcuno senza fornire spiegazioni, provoca una sofferenza psicologica pi?? duratura rispetto al rifiuto esplicito. Brucia pi?? a lungo. Nell??era dei sentimenti che viaggiano via social, ad analizzare l??impatto del fenomeno ?? uno studio condotto da Alessia Telari, Luca Pancani e Paolo Riva del Dipartimento di Psicologia dell??universit?? 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???, ?? il primo ?? spiegano 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 ?? descrive l??ateneo ?? ha utilizzato un metodo sperimentale affiancato a questionari giornalieri, grazie al quale ?? 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 pi?? delicato per chiudere il rapporto. L??obiettivo non era indagare la fine di una relazione amorosa, bens?? 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 pu?? 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 met?? 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 pi?? 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 ?? riassumono i ricercatori della Bicocca ?? mostrano dunque che ??interruzione di una relazione ?? dolorosa, a prescindere dalla modalit?? con cui avviene. Tuttavia il rifiuto esplicito genera una reazione emotiva intensa, ma pi?? immediata e breve, seguita da un progressivo recupero. Il ghosting, invece, lascia le persone in uno stato di incertezza e confusione prolungata, che ostacola ??elaborazione dell??esperienza e mantiene elevati nel tempo stati negativi come dolore e senso di esclusione. Chi viene ghostato, inoltre, tende a percepire ??altra persona come meno morale rispetto a un rifiuto diretto.

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

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Ottobre 22, 2025

## Autore

redazione