

P S I C O



B O O K

**Federica Sibilla  
Chiara Imperato**

# **AMORE ONLINE**

**Le relazioni sentimentali  
ai tempi del Web**

 **GIUNTI**

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)

© 2021 Giunti Psychometrics S.r.l.  
Via Fra' Paolo Sarpi 7/a – 50136 Firenze – Italia

ISBN: 9788809896833

Prima edizione digitale: novembre 2021

## *Il libro*

*Con il progressivo sviluppo della tecnologia, negli ultimi anni molte dinamiche individuali e sociali sono mutate e altre sono sorte. In questo testo ci si sofferma a esplorare, in ottica psico-sociale, come si svolgono le relazioni sentimentali ai tempi del Web, ossia il ruolo che Internet può giocare all'interno dei rapporti amorosi odierni, gli strumenti che propone alle coppie, i nuovi processi che innesca, e le implicazioni positive e negative che può comportare. L'approccio è solidamente fondato sui dati e propone una riflessione seguendo le fasi convenzionali di sviluppo di una relazione: dall'incontro tra i partner alla nascita e al consolidamento del rapporto, fino alle possibili problematiche e all'eventuale rottura.*

*Le autrici*

## **Federica Sibilla**

Psicologa e dottoressa di ricerca, svolge attività scientifica sui contesti virtuali, esplorando in particolare i processi identitari e sociali che hanno luogo al loro interno.

## **Chiara Imperato**

Psicologa, è attualmente dottoranda di ricerca presso l'Università di Parma. Si occupa di processi interpersonali e intergruppi nei contesti online, con particolare attenzione al ruolo identitario.

# Sommario

Prefazione

Introduzione

Internet nella nostra vita

Internet nella nostra vita sentimentale

Il presente volume

I Cercarsi, scegliersi, innamorarsi online

Cercarsi online

Presentarsi online

Piacersi online

E vissero per sempre felici e contenti?

II Essere coppia online

La comunicazione online

La comunicazione online interna alla coppia

La comunicazione online esterna alla coppia

III Avere problemi online

Uso di Internet e problematicità relazionale

Comportamenti online e problematicità relazionale

IV Lasciarsi online

Uso di Internet e rottura relazionale

Crisi e rottura online

La separazione digitale

Conclusioni

Bibliografia

## Prefazione

I new media sono davvero così importanti nelle nostre vite? Alla luce dell'esperienza pandemica vissuta a seguito della diffusione del COVID-19, la risposta affermativa a tale interrogativo sembra ormai convincere anche le persone più scettiche e critiche nei confronti del Web. Costretti a rigide misure di distanziamento sociale, è infatti apparso a tutti chiaro quanto al fine di preservare e garantire la continuità delle nostre esperienze sociali fosse urgente e necessario adottare sistemi di comunicazione digitale, sia in contesti professionali sia a livello sociale e relazionale. Tra entusiasmi e tante difficoltà, non abbiamo impiegato molto a renderci conto delle potenzialità della comunicazione digitale, ma anche della sua pervasività nella nostra vita quotidiana e dei limiti rispetto alle esperienze "in vivo", che forse ci siamo ritrovati a desiderare con maggiore intensità.

Questo volume, scritto da due giovani ricercatrici attente alle dinamiche psicosociali attivate dal Web, vuole proprio riflettere sulle potenzialità e sui limiti della comunicazione digitale rispetto a una particolare tipologia di esperienza, quella associata alle relazioni sentimentali. Le Autrici lo fanno attraversando metaforicamente le fasi di possibili "storie d'amore" realizzate attraverso i media digitali: quelle dal lieto fine, ma anche quelle che esitano in fratture, separazioni e divorzi. Storie da cui trapelano



stessi bisogni, aspettative, difficoltà delle relazioni offline e a cui i media digitali non sembrano in grado di fornire risposte e opportunità univoche. Prendendo in considerazione i più recenti risultati delle ricerche condotte su questa tematica, le ricercatrici si interrogano su come e in quali situazioni la comunicazione digitale, attraverso i suoi diversi ambienti virtuali – siti di incontro, social network, sistemi di messaggistica, videochat – e grazie anche alle nuove applicazioni tecnologiche – per esempio i sistemi di geo-localizzazione –, può incoraggiare, favorire, sostenere o minacciare, recidere e rendere invischianti le relazioni sentimentali. Evocando per lo più caratteristiche connesse alle strutture psicologiche delle persone e alle loro posizioni sociali, le risposte che le ricerche forniscono a tale riguardo tendono a “scagionare” la comunicazione virtuale da possibili colpe o responsabilità, lasciando quindi emergere come non siano gli strumenti della comunicazione digitale in sé, ma gli usi che le persone ne fanno a modulare la qualità delle relazioni sentimentali ai tempi della digitalizzazione, o meglio ancora a ritmo di swipe e tap.

Una conclusione, questa, che evidenzia l'importanza di analizzare i fenomeni psicologici e sociali legati all'utilizzo dei new media non tanto alla luce delle potenzialità o dei limiti insiti nella comunicazione digitale – che siano l'anonimato, la presenza, la comunicazione disincarnata – quanto piuttosto guardando ai significati che le persone vi attribuiscono. Esattamente come ogni altro strumento-artefatto, anche le interfacce che mettono digitalmente in contatto potenziali o reali partner sentimentali possiedono le proprie affordance, suggeriscono cioè ai diretti utilizzatori le azioni appropriate per utilizzarle. È attraverso le pratiche digitali che le persone riescono a adattare il medium ai propri bisogni. La questione non è allora quella di capire se i media digitali fanno bene o fanno male alle

relazioni sentimentali e alle relazioni sociali in generale, ma piuttosto di conoscere (per gli specialisti) e di essere consapevoli (per gli utenti) degli scopi e dei significati che possono guidarne l'utilizzo. Esattamente come il fabbro sagoma con maestria la lastra di metallo da cui ricava oggetti utili alla comunità, allo stesso modo i *lovers digitali* dovrebbero saper utilizzare con competenza, responsabilità, equilibrio e parsimonia i media digitali, per soddisfare i propri bisogni relazionali e sentimentali senza ledere quelli degli altri e dell'intera comunità. Spetta infatti ai lovers digitali regolare l'uso di tali risorse, ma fare anche in modo che la loro pervasività non li privi delle fondamentali esperienze reali.

Attraverso uno sguardo ampio al mondo delle relazioni sentimentali online, il volume fa propria e sviluppa questa ipotesi rivolgendosi a un pubblico specialistico – quello degli studenti, dei ricercatori e dei professionisti – e non specialistico – quello degli utenti o dei potenziali utilizzatori – interessato a comprendere l'impatto dei new media sulle relazioni sentimentali.

Tiziana Mancini

Professore Associato di Psicologia Sociale  
all'Università di Parma



# Introduzione

## INTERNET NELLA NOSTRA VITA

Nei primi anni Novanta – momento in cui viene resa disponibile al pubblico – Internet è ufficialmente entrata nelle nostre vite. Se inizialmente era appannaggio di pochi, oggi le persone che usano Internet sono più di quattro miliardi (Clement, 2020); se nelle prime fasi si trattava di una tecnologia ignota e in molti sensi ignorata, oggi è uno strumento che ci accompagna per circa sette ore al giorno (Kemp, 2019); pur essendo nata come rete di collegamento capace di far comunicare tra loro computer posti in parti diverse del mondo, oggi è diventata molto di più. Col tempo, infatti, Internet si è progressivamente diffusa nel mondo e nelle nostre vite, coinvolgendo sempre più utenti, essendo sempre più presente nella quotidianità e acquisendo sempre più ruoli e significati. *Lo sviluppo tecnologico, insomma, corre veloce e la nostra vita gli corre dietro alla stessa velocità.* In altri termini, le tecnologie si sviluppano velocemente e altrettanto rapidamente ci ritroviamo a utilizzarle nella nostra vita quotidiana. I motivi che hanno contribuito alla diffusione di Internet e che tutt'oggi sostengono il grande uso che le persone ne fanno sono vari: la si usa per comodità, per curiosità, per

divertimento, per noia o per entrare in contatto con gli altri (Papacharissi, Rubin, 2010). Il fiorire di siti e app ha infatti prodotto un esponenziale aumento delle possibilità offerte dalla Rete. Di conseguenza, le attività che abbiamo imparato a svolgere tramite Internet sono le più disparate – dal rispondere a una mail professionale, al guardare una nuova serie tv, al chiacchierare con gli amici –, tanto che affidiamo ad essa lavoro, tempo libero e relazioni.

Tuttavia, la pervasività di Internet viene spesso vista con sospetto e timore, così come il fatto che ne usufruiamo per svolgere attività storicamente gestite nel solo contesto offline – comprese quelle che riguardano l'ambito sentimentale. Questa tendenza è comprensibile alla luce di due meccanismi psicologici umani: il primo è il bisogno di chiusura cognitiva, ovvero il bisogno di ottenere delle risposte univoche – anche se non necessariamente accurate – di fronte a situazioni o elementi cognitivamente ambigui (Kruglanski, 1990); il secondo è definito dall'equazione "diverso-sbagliato-patologico-sconosciuto-spaventoso", per la quale se un oggetto viene descritto con uno di questi aggettivi, si tenderà ad attribuirgli – in maniera più o meno inconsapevole – anche tutti gli altri aggettivi dell'equazione (Bond, Pyle, 1994). In virtù di questi due meccanismi, spesso si tende a manifestare velocemente un atteggiamento di demonizzazione e rifiuto nei confronti di ciò che è nuovo. Insomma, *lo sviluppo tecnologico corre veloce, la nostra vita gli corre dietro alla stessa velocità, ma la nostra psiche fa fatica a tenere lo stesso passo*. In altri termini, le tecnologie si sviluppano velocemente, altrettanto rapidamente ci ritroviamo a utilizzarle nella nostra vita quotidiana, ma la nostra psiche ha bisogno di un tempo maggiore perché possa davvero accettare.

La tendenziale diffidenza nei confronti della pervasività e del ruolo sempre crescente di Internet nei nostri ambiti

di vita è comprensibile, perché si tratta di una reazione funzionale a conservare le condizioni note in cui ci si trova e a proteggersi dall'ignoto, percepito come potenzialmente pericoloso. Tuttavia, se tale reazione ci permette di evitare dei rischi che temiamo siano associati a Internet, al contempo ci preclude le potenzialità di tale tecnologia, le quali vengono via via accertate (per esempio, Mancini, Imperato, 2020; Mitchell et al., 2010; Villani, Triberti, 2018). Difatti, per citare qualche esempio, i videogiochi online sono strumenti di cui si può fare un uso problematico, ma sono anche luoghi in cui è possibile esplorare e sviluppare la propria identità (Sibilla, Mancini, 2018); i social network sono possibile teatro di cyberbullismo, ma sono anche mezzi utili per socializzare e tessere nuove relazioni sociali (Tufekci, 2010); attraverso le app di incontri si può incorrere in truffe online, ma si può anche incontrare l'anima gemella (Baker, 2002). Inoltre, muoversi nella direzione del progresso tecnologico – e farlo il più velocemente possibile – è una disposizione che appartiene al genere umano (Ziman, 2003). In questo senso, *lo sviluppo tecnologico continuerà inevitabilmente a correre veloce e la nostra vita continuerà inevitabilmente a corrergli dietro*. Alla luce di tutto ciò, quel che appare necessario e utile è proprio conoscere questa tecnologia “in corsa” e imparare a correre bene dietro di lei, evitando i suoi rischi e sfruttandone le potenzialità.

## INTERNET NELLA NOSTRA VITA SENTIMENTALE

Sono quindi molti gli ambiti della nostra vita in cui Internet si è introdotta, modificando il nostro modo di viverli e intenderli. Tra questi troviamo anche quello delle relazioni sentimentali, che si intreccia con la Rete in maniera

sempre più forte e palese. In generale, siti e applicazioni vengono sempre più apprezzati e utilizzati dalle persone come mezzi per cercare partner sia a breve sia a lungo termine. Difatti, è stato constatato che quasi un utente su quattro ha usato Internet per flirtare (Lenhart, Duggan, 2014) e che più di un terzo degli statunitensi adulti e single ha sperimentato l'online dating; inoltre, nel 2017 è stato rilevato che il 39% delle coppie eterosessuali americane si è conosciuto online, mentre nel 2009 il dato era del 22% (Rosenfeld et al., 2019; Smith, Duggan, 2013). È dunque evidente quanto il ruolo che oggi Internet ha nelle nostre vite sentimentali sia rilevante e in costante crescita, così come è in crescita la consapevolezza che gli utenti stessi hanno di questo fenomeno. È inoltre da notare che questo ruolo non si esaurisce nelle prime fasi del rapporto, ma può mantenersi per tutto il ciclo di vita della relazione, dalla nascita, al mantenimento, alla potenziale rottura. Di fronte a questa rilevanza e pervasività, i dubbi che possono sorgere sono molti.

### IL PRESENTE VOLUME

Con il progressivo sviluppo della tecnologia, negli ultimi anni molte dinamiche individuali e sociali sono mutate, così come molte altre sono sorte. Nel contesto di tale rapido cambiamento, il presente volume vuole essere un'occasione per poter osservare come stiamo correndo dietro alla tecnologia e cosa questa corsa stia implicando. Nello specifico, l'obiettivo del libro è quello di esplorare in ottica psicosociale come si svolgono le relazioni sentimentali ai tempi del Web, ossia il ruolo che Internet può giocare nell'ambito dei rapporti amorosi odierni, gli strumenti che propone alle coppie, i nuovi processi che innesca, e

le implicazioni positive e negative che può comportare. In questa analisi si avrà cura di utilizzare un approccio basato sui dati: per questo motivo, il volume esplorerà il tema dell'amore ai tempi del Web passando in rassegna le evidenze che gli studi scientifici sul tema hanno prodotto negli ultimi anni. In termini organizzativi, il ruolo di Internet nei rapporti sentimentali verrà esplorato percorrendo virtualmente un potenziale rapporto e analizzandone le fasi: si partirà quindi dall'incontro tra i partner e la nascita della relazione, verrà poi esaminata la fase di mantenimento del rapporto, verranno successivamente trattate le possibili problematiche di coppia e si concluderà affrontando l'eventuale rottura.

In linea generale, la letteratura psicosociale a oggi disponibile sul tema si è concentrata prevalentemente su persone eterosessuali e su coppie. In questo volume si considereranno dunque tali dati, ma con l'intento di sviluppare riflessioni finali più ampie e processuali. Il presente volume non esprime alcun intento normativo, ma vuole semplicemente riflettere sul ruolo di Internet nelle relazioni sentimentali, indipendentemente dalla forma e dalla struttura che esse assumano. Analogamente, anche il percorso sentimentale che è stato immaginato è convenzionale, prevedendo tappe che nella realtà non sempre vengono vissute nelle relazioni e non sempre vengono esperite in quest'ordine.