

Ghosting, orbiting, benching: "relazioni" social da cui scappare a gambe levate

Ghosting, orbiting, benching: parole inglesi che spesso fanno riferimento a un unico profilo, quello del **narcisista patologico**.

Negli ultimi anni, soprattutto nel mondo dei social media, ci sarà capitato di sentire – anche scherzosamente –

frasi come: **"gli/le ho scritto, ma mi ha ghostato!"**.

Una frase che delinea una specifica situazione che si verifica online: la mancanza di risposta da parte di uno dei soggetti coinvolti in una conversazione. Il contesto, ovviamente, è quasi sempre quello della relazione amorosa, quando appunto sta per nascere - o si spera invano che possa fiorire.

In realtà, il ghosting, così come le altre sopracitate, sono pratiche che vanno ben oltre la mancata risposta a un messaggio o a una chiamata; si tratta di vere e proprie tattiche subdole che possono compromettere gravemente la salute psicofisica di chi le subisce.

ANALIZZIAMOLE NELLO SPECIFICO:



GHOSTING:

dall'inglese "ghost", fantasma, è per l'appunto l'atto di sparire - sia in rete che dal vivo - in modo improvviso dalla vita di una persona senza dare spiegazioni e tagliando ogni tipo di comunicazione;



ORBITING:

quello dell'orbiting è un atteggiamento che si è fatto sempre più strada, e probabilmente oggi è il più comune nel mondo social. La sua traduzione è "orbitare", e si verifica quando una persona spesso evita di rispondere ai messaggi ma è costantemente presente online, lasciando commenti, interazioni e like, senza perciò essere coinvolto realmente nella "relazione";



BENCHING:

letteralmente "lasciare in panchina". Ed è proprio quello che fa chi attua questo comportamento: tiene costantemente in uno stato di attesa e incertezza il partner senza prendere mai la decisione di impegnarsi seriamente. In questo caso si tratta di un rapporto avviato, ma fatto di incontri sporadici e contatti centellinati.

Ma chi sono i soggetti che attuano questi meccanismi e perché lo fanno? Siamo ben lontani dal film *Ghosted* (2023), dove la protagonista Sadie (interpretata da Ana de Armas) fa "apparentemente" ghosting al suo innamorato perché, in realtà, - attenzione spoiler - è un'agente segreta. Nulla di eroico e tanto meno romantico, dunque. In molti casi, infatti,

pare che comportamenti di questo tipo siano adottati da quei soggetti, definiti per l'appunto narcisisti, che volontariamente - ma anche inconsciamente - attuano delle strategie manipolatorie per trattenere a sé le proprie vittime ma senza mai impegnarsi sul serio. **Ma non è sempre così! A scaturire questi comportamenti sarebbero anche altri fattori.** In pri-

mi, la noia e l'insicurezza. Entrambe frutto, evidentemente, di un mondo estremamente digitalizzato, saturo di qualsiasi contenuto, e minato dalla precarietà sociale nonché emotiva. **Atteggiamenti ormai divenuti sempre più frequenti ed erroneamente normalizzati.**

Abbiamo parlato con la **Dott.ssa Suna Schiavolin**, psicoterapeuta, del perché di questi comportamenti e come gestire situazioni di questo tipo.

Come capire se abbiamo a che fare con un/a narcisista?

La principale preoccupazione della persona narcisista è quella di essere ammirata costantemente per il suo valore e la sua unicità, rendendo dunque impossibile un vero collegamento relazionale.

Il desiderio di questi soggetti è prevalentemente di uno sfrenato controllo onnipotente su tutti gli altri, con l'obiettivo di sentirsi al sicuro, dietro un'apparente e accecante unicità.

Dottorressa, perché alcuni soggetti assumono questi comportamenti?

Sparire all'improvviso, evitare di relazionarsi fisicamente con una persona, sono comportamenti connessi all'evitare, al non mettersi in gioco totalmente in una relazione.

Si sta insieme ma, di fronte a una difficoltà che non si riesce ad affrontare, le donne e gli uomini che adottano questi comportamenti scappano, evitando di confrontarsi e di dover dare delle spiegazioni su ciò che accade. Sparire e non farsi più sentire è più semplice.

Chi finisce per terminare un rapporto senza lasciare traccia è probabile non possieda l'assertività che serve a confrontarsi e dare quelle motivazioni necessarie affinché l'altro capisca, o che almeno permetta di chiarirsi le idee per elaborare la fine di una relazione.

Immaginando un possibile profilo psicologico di chi assume questi comportamenti, potremmo notare diversi fattori:

- non ci si sente all'altezza delle aspettative dell'altro
- non si riesce a sostenere il peso delle risposte emotive negative che l'altro potrebbe esprimere
- non si vuole ferire o deludere il partner
- esiste una certa facilità alla manipolazione

Non lasciare traccia sembra essere la cosa meno dolorosa, perché permette di continuare a scappare da quelle emozioni e sensazioni che non si riesce a gestire e che probabilmente sono troppo forti, che si parli di amore o meno.

Si tratta sempre di narcisisti?

Questi comportamenti spesso sono un segno di atteggiamento narcisistico, ma non è sempre così. Le persone narcisiste tendono a vedere esclusivamente i propri bisogni e a mancare di empatia, per questo hanno difficoltà a considerare i sentimenti degli altri.

Il narcisista si comporta in modo presuntuoso e arrogante, convinto del suo personale diritto a ricevere riconoscimenti e ricercando sempre l'attenzione e l'ammirazione altrui. Incurante dei reali sentimenti degli altri, tende a sfruttare e manipolare il prossimo per raggiungere i propri scopi, assorbito da fantasie di successo e potere.

I social media rappresentano un terreno fertile per il narcisista perché contribuiscono a isolare l'individuo in un mondo che spinge ancor più a porre l'accento su sé stesso, rivolgendosi sempre all'interno invece di aprirsi alle relazioni umane.

Sono comportamenti che si verificavano anche prima dei social?

Il fenomeno del ghosting o orbiting, o benching esiste da sempre ma, con la tecnologizzazione e l'avvio di relazioni sempre più "online" è cresciuto enormemente: le comunicazioni si interrompono con una facilità estrema.

L'evitamento, "la fuga", la manipolazione, sono comportamenti che sono sempre esistiti nelle relazioni, ma bisogna sottolineare che attraverso i social tutto diventa ancora più "facile" portando a una maggiore difficoltà relazionale, soprattutto tra i giovani.

Mi capita sempre più spesso nella mia stanza di terapia di incontrare persone che danno significati importanti a tutto ciò che è social, che mi leggono testi di messaggi dove assumono significati le emoticon, i messaggi non letti, non visualizzati e l'elemento in comune a tutte queste situazioni è un'estrema solitudine.

Quanta responsabilità ha in questo la società contemporanea?

Il ghosting, l'orbiting, il benching sono spesso associati alle dinamiche relazionali moderne e hanno assunto un ruolo di rilievo nella società contemporanea, influenzando le esperienze delle interazioni umane in vari ambiti, da quello romantico a quello amicale e lavorativo.

Il fenomeno del ghosting, sempre più pervasivo nelle dinamiche sociali

contemporanee, trova un terreno fertile nella tecnologia, soprattutto nelle piattaforme di messaggistica e sui social media.

La velocità e la facilità con cui è possibile ignorare le interazioni digitali, senza la necessità di affrontare un dialogo diretto, rendono il ghosting un'opzione allettante per coloro che cercano di evitare situazioni complesse o conflittuali, consentendo di disconnettersi facilmente dagli altri semplicemente ignorandoli o bloccandoli.

La mancanza di contatto visivo e l'assenza di espressioni facciali o toni vocali nelle conversazioni digitali possono accentuare la distanza emotiva, rendendo più facile ignorare l'impatto emotivo della propria azione.

Inoltre, oggi la comunicazione digitale e le interazioni sociali, essendo online, sono spesso registrate permanentemente, rendendo difficile dimenticare questo tipo di comportamenti (aspetto che non aiuta a liberarsi dal rimuginio su queste situazioni).

Come difendersi da chi adotta queste pratiche?

È importante uscire dalla posizione di "vittima" e diventare il "protagonista" della propria storia.

La vittima infatti, che subisce la sparizione (o altri comportamenti) può provare un dolore che talvolta lascia il

segno, con conseguenze non semplici da affrontare: si sente costantemente in colpa, si autoaccusa di aver fatto qualcosa, che però non riesce a capire concretamente, sente di non meritare quell'affetto o quell'amore.

Non aver avuto un confronto con l'altro ostacola l'elaborazione della perdita.

A volte succede di rimanere così tanto agganciati all'idea di avere una relazione, alla speranza di essere desiderati e ricercati da un'altra persona, che si rischia di perdere di vista i propri bisogni. Capita quindi di non riuscire a staccarsi dall'idea dell'altro, di non riuscire a dedicarsi ad altre relazioni e di chiudersi in sé stessi.

Diventa così fondamentale concentrarsi sulle proprie esigenze personali, affrontando la possibile rabbia, delusione e senso di abbandono e affidandosi, se se ne sente il bisogno, a un professionista della salute mentale.

Il supporto psicologico può essere utile a elaborare la perdita, ma anche ad accettare le proprie emozioni e trovare la voglia di rimettersi in gioco, dando la possibilità a se stessi di potersi aprire a nuove relazioni ed esperienze emotive che possono arricchire.



DOTT.SSA
SUNA SCHIAVOLIN
PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA

Laureato in Psicologia Clinica. Esercita la libera professione presso il Centro di medicina Montebelluna e Treviso



FARMACIA Alle Vette

Dott.ssa DALL'AGNOL MONICA

Un consiglio mirato per ogni tua esigenza.

Dermocosmesi

Costruiamo insieme a te un percorso anti età per preservare integrità e bellezza di pelle e capelli.



Integrazione

Gli integratori possono essere utili per colmare eventuali carenze nutrizionali ed aiutarti ad assumere tutti i nutrienti e composti benefici.



Sport

Aiutiamo gli sportivi nella scelta di integratori specifici per aumentare le performance o semplicemente migliorare la propria forma fisica.



Via Vette 78, Villabruna - 32032 Feltre, (BL) • Tel: 0439 42089 • farmaciaribaudovillabruna@gmail.com