



Primo Piano - Ricerca Università Milano Bicocca: "Il ghosting può fare più male di un rifiuto"

Milano - 10 nov 2025 (Prima Notizia 24) La ricercatrice Alessia Telari: "Il ghosting mantiene le persone intrappolate in uno stato di incertezza che ne ostacola la chiusura emotiva".

La brusca interruzione di una relazione amorosa, amicale o professionale sparendo come un fantasma, fenomeno noto come "ghosting", può fare più male di un rifiuto esplicito. E' quanto emerge da uno studio degli psicologi dell'Università di Milano-Bicocca, il primo a fornire una misura sperimentale in tempo reale delle reazioni psicologiche, pubblicato sulla rivista *Computers in Human Behavior*. I ricercatori hanno reclutato un gruppo di volontari, chiedendogli di parlare brevemente via chat quotidianamente con un partner (un collaboratore dello studio), e, poi, compilare un questionario sulle emozioni e percezioni. A metà esperimento, alcuni partecipanti sono stati ignorati all'improvviso, simulando un episodio di ghosting, mentre altri hanno subito un rifiuto esplicito, oppure hanno continuato a parlare normalmente. Questo approccio, unico nel suo genere perché le ricerche precedenti erano basate su ricordi o immaginazione, ha permesso di monitorare l'evoluzione quotidiana del disagio emotivo, e di sottolineare come il silenzio prolungato del ghosting abbia effetti più duraturi rispetto al rifiuto esplicito. "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", ha spiegato Alessia Telari, ricercatrice del dipartimento di Psicologia di Milano-Bicocca. Dai risultati dell'esperimento emerge che l'interruzione di una relazione è dolorosa, indipendentemente dal modo in cui avviene, ma mentre il rifiuto esplicito genera un'emozione intensa e breve, a cui fa seguito un recupero, il ghosting lascia le persone in uno stato di incertezza e confusione, che blocca l'elaborazione dell'esperienza, mantenendo elevati nel tempo stati negativi come dolore e senso di esclusione. I ghostati, inoltre, tendono a percepire l'altra persona come meno morale rispetto a un rifiuto esplicito.

(Prima Notizia 24) Lunedì 10 Novembre 2025