



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO  
DI PSICOLOGIA  
DINAMICA E CLINICA

# LE FASI DELLA COPPIA NELL'ERA DIGITALE: DO YOU LIKE?

Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO  
DI PSICOLOGIA  
DINAMICA E CLINICA

## **IN QUESTA LEZIONE:**

Le fasi della coppia nell'era digitale: do you LIKE?

Le fasi della relazione romantica  
vissuta attraverso i device e la tecnologia

**Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.**

La diffusione delle tecnologie digitali ha modificato il nostro modo di comunicare introducendo nuovi modelli comunicativi e di interazione che si allontanano notevolmente dalla tradizionale comunicazione “faccia a faccia”.

Sono due le caratteristiche principali di questa nuova comunicazione digitale (Verrastro, 2016):

**l'interattività,**

che annulla tutti i confini tra emittente e ricevente e aumenta la partecipazione attiva di tutti i soggetti coinvolti nella comunicazione

la **multimedialità,**

cioè la presenza simultanea di una varietà di codici espressivi (immagini, testo scritto, video, suoni, ecc..) presenti in un unico contesto comunicativo di tipo digitale





Nel tempo si è andato creando uno spazio sociale, detto “**cyberspazio**”, ‘un luogo digitale capace di far emergere una nuova forma di comunità, le comunità virtuali, che possiede le caratteristiche proprie tali da poter sostituire o integrare quelle reali’ (Verrastro, 2016).

Le comunità virtuali possono essere definite come un gruppo di soggetti che, all’interno di uno **spazio virtuale condiviso**, danno origine a una rete di relazioni con lo scopo di *soddisfare i diversi bisogni sociali*. Le comunità online hanno delle caratteristiche in comune con le comunità reali in cui avviene lo scambio di informazioni, la nascita di nuove relazioni, aiuto reciproco ecc..

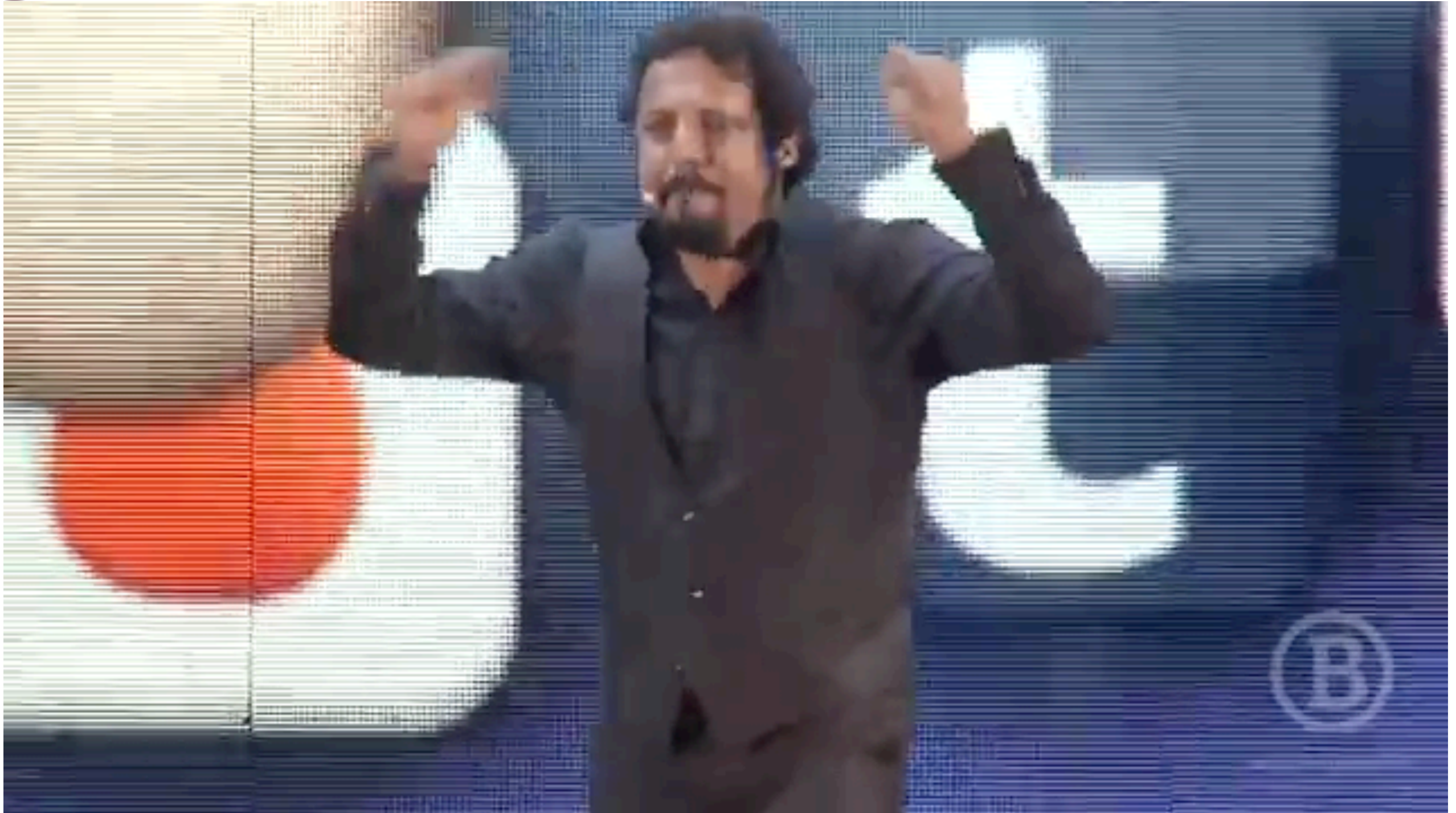


I social network permettono agli utenti di creare e mantenere delle reti più ampie, utili per soddisfare i propri bisogni (Zani, 2013).

“La semplicità con la quale è possibile partecipare attivamente al proprio social network rende la tecnologia un moltiplicatore potenziale di legami deboli, dal momento che mantenere i legami creati attraverso il Web richiede uno sforzo minimo”.

Quando si parla di legami deboli si fa riferimento a un tipo di legame capace di procurare informazioni utili e opportunità, con una valenza emozionale ridotta.





***Siamo la generazione che si applica di meno, ma che ha più applicazioni.***

(Enrico Brignano, "Evolushow")



I Social Network (SN) permettono alle persone di costruire la propria identità, abbattendo i limiti di spazio e di tempo della vita quotidiana. Sono “luoghi sociali, in cui le persone si presentano, condividono contenuti multimediali con gli altri utenti e costruiscono relazioni sociali” (Verrastro, 2016).

I SN consentono una grande quantità di attività e di utilizzo, una maggiore interattività che permette di aumentare la propria rete sociale.

Ogni utente può consultare i profili di altre persone e può interagire di persona con persone sconosciute a un livello di fiducia sufficiente per scambiarsi contenuti, interessi e interagire in attività quali ad esempio le chat.

***I SN hanno così nel tempo modificato il modo di relazionarsi, permettendo alle persona di sperimentare nuovi modi di stare in relazione.***





Uno dei social network maggiormente utilizzati è sicuramente **Facebook**, una piattaforma sociale che negli anni ha avuto sempre un maggiore successo, grazie anche alla possibilità che dà agli utenti di connettersi con i propri amici e con le persone con le quali si condividono ambienti sociali offline.

**Facebook** permette a ognuno di avere una propria pagina, come una stanza, in cui poter inserire informazioni su di sé, immagini e contenuti multimediali che rappresentano la propria personalità.



**Facebook** è stato creato nel febbraio del 2004 dall'allora studente dell'Università di Harvard, Mark Zuckerberg, con l'idea di creare uno spazio virtuale in cui le persone potessero mantenere i contatti con le persone della propria vita.





Le caratteristiche distintive di **Facebook** sono:

- instaurare, conservare e gestire** le proprie relazioni - Facebook permette di avere un maggiore controllo sulla propria vita relazionale e interattiva, ad esempio, accettando o meno una persona come amico in maniera indiscriminata rispetto alla vita reale
- scambiare contenuti virtuali** con gli amici, permettendo così di rafforzare o costruire legami con le persone
- costruire se stessi** grazie alla cassa di risonanza dalla comunità virtuale
- grande diffusione** a livello mondiale, raggiungendo l'intera popolazione



**Spanier** (1976) intende la soddisfazione di coppia come uno degli aspetti specifici della relazione, mentre considera il termine ***adjustment della relazione*** come rappresentativo del funzionamento complessivo della coppia.

L'adattamento di coppia (***dyadic adjustment***) è inteso come l'indice della qualità della relazione, indicativo dell'equilibrio tra stabilità e flessibilità che i due partner raggiungono nel negoziare dei possibili cambiamenti di vita che permettono alla coppia di confrontarsi sulle loro reciproche differenze, affrontando le angosce, le preoccupazioni, i sentimenti legati alla soddisfazione, la coesione e l'accordo su problematiche riguardanti la coppia.

*Anche la **comunicazione** tra i partner contribuisce alla soddisfazione della coppia. **Gottman** ha fortemente sottolineato l'importanza che rivestono le interazioni positive e i tentativi di comunicazione efficace tra i partner, poiché tali modalità di comunicazione possono sviluppare o mantenere un migliore adjustment diadico nel tempo e sono predittive della stabilità e qualità dell'unione.*



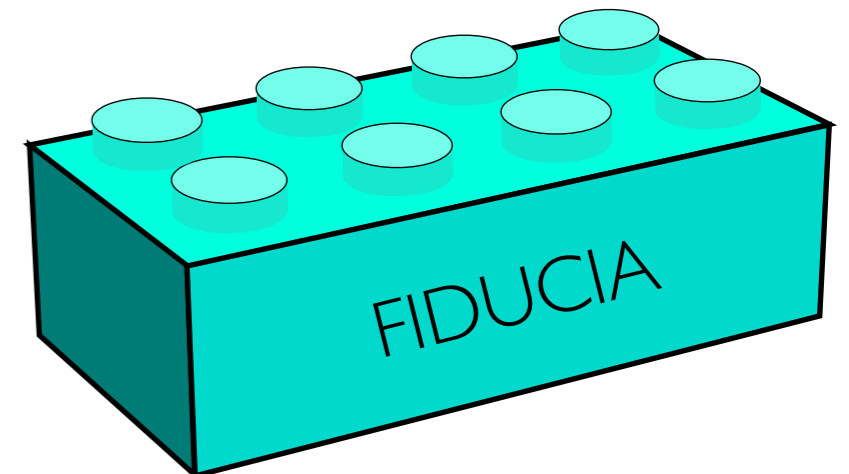
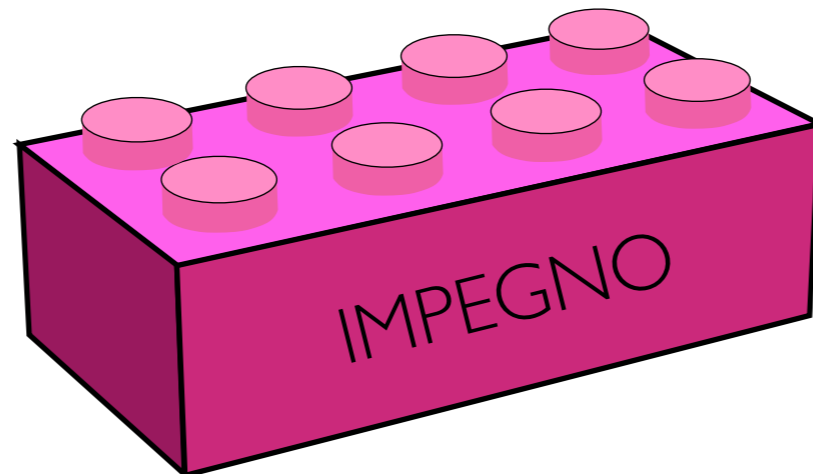
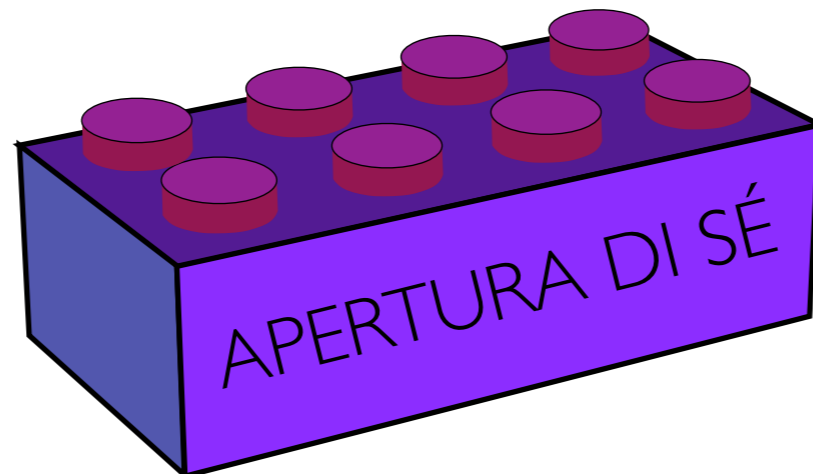
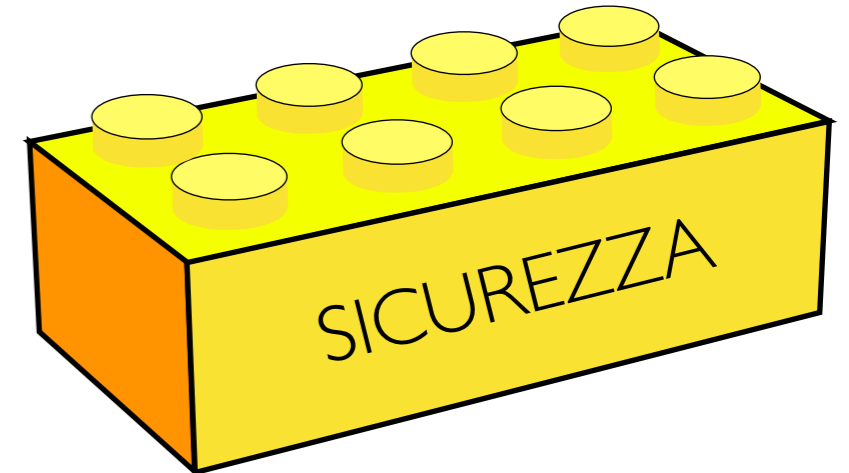
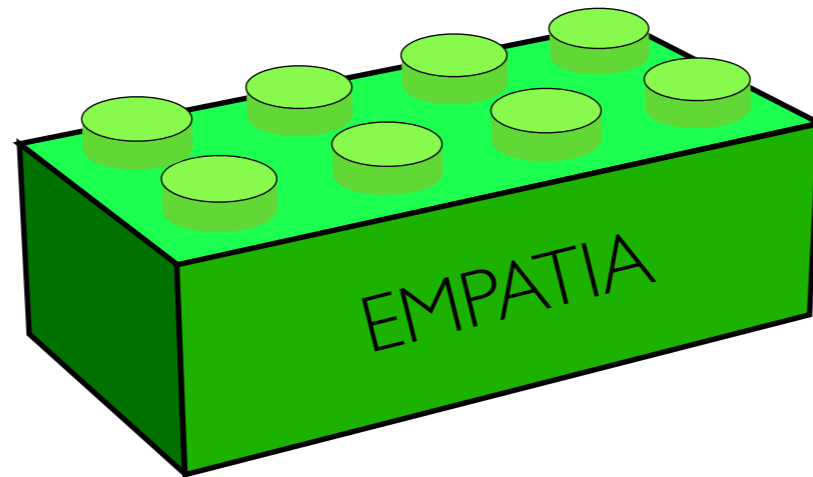
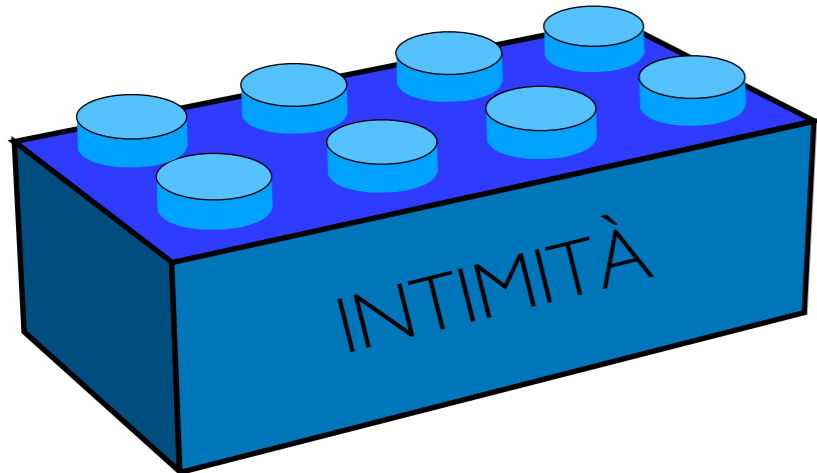


Sono i “mattoni” su cui poggia la relazione affettiva e ne assicurano il mantenimento.

Sono i **sentimenti dinamicamente centrali** per la vita affettiva delle persone, che rivestono una particolare importanza ai fini del loro benessere o malessere.

Quando le persone non li pongono a fondamento delle loro relazioni vi possono essere diversi esiti critici (aggressività, violenza, abuso).

Quando le persone smettono di alimentare le relazioni attraverso i sentimenti, queste possono esitare verso stati di conflitto (litigi, evitamenti, interazioni distruttive).

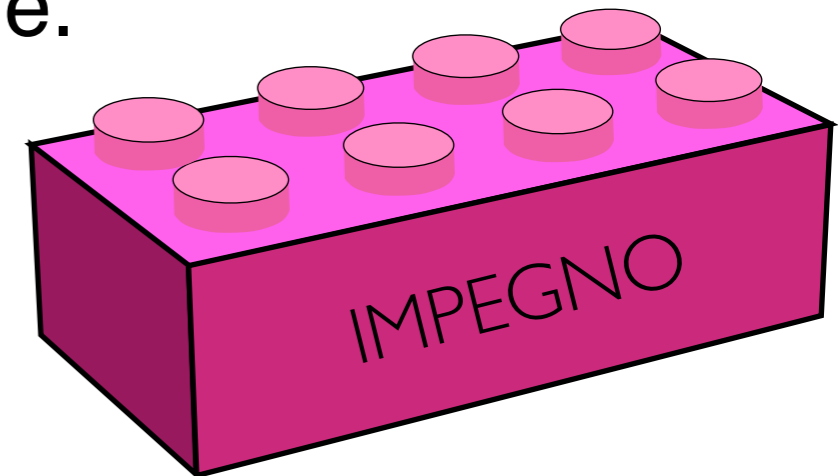




Sentimento di essere psicologicamente connesso ad un'altra persona, di sentirsi bene e di desiderare di restare con quella persona in una prospettiva a lungo termine.

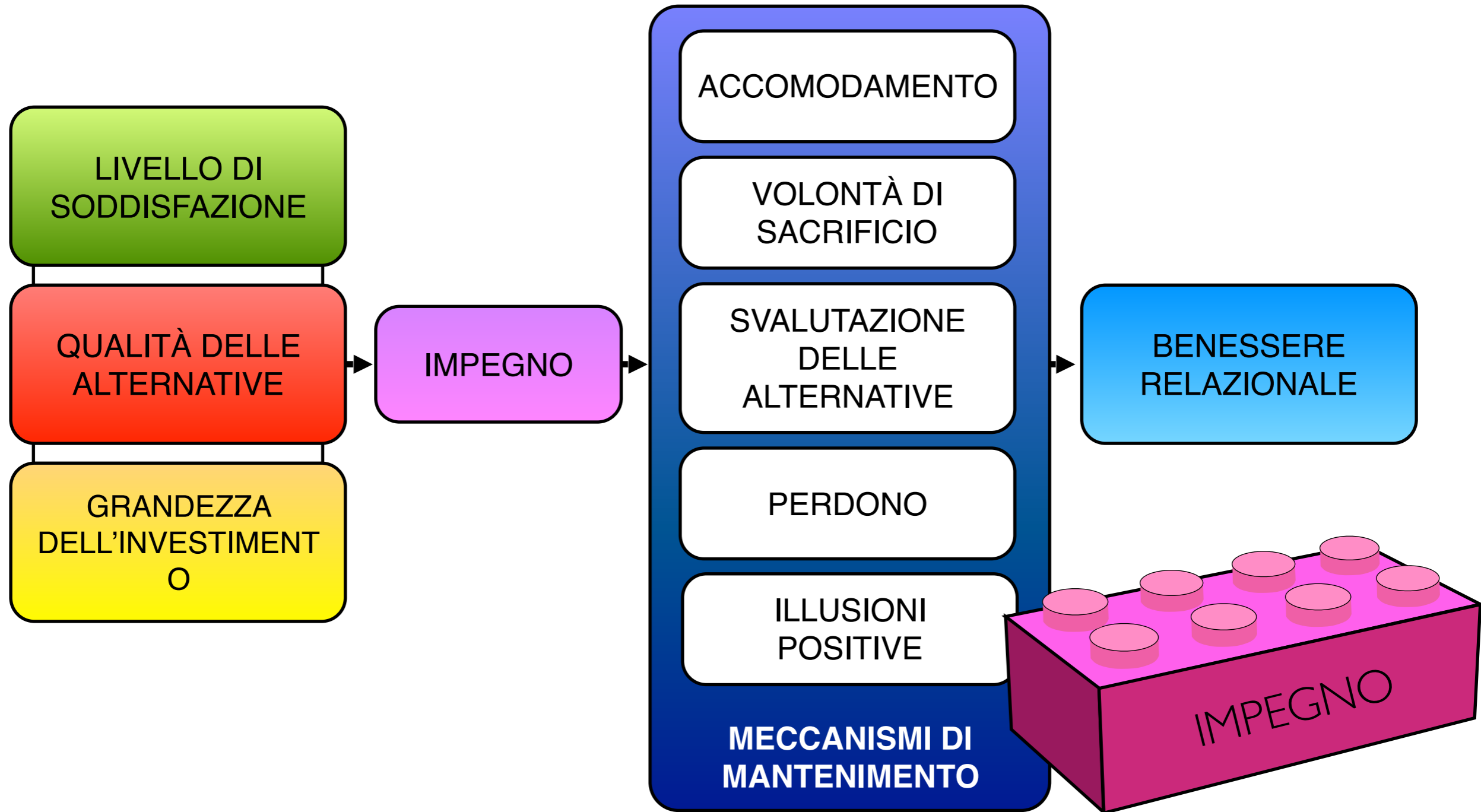
Indicatore e predittore cruciale della stabilità della relazione affettiva, intima, adulta.

Sentimento di lealtà nei confronti del partner con cui si è in relazione, ma soprattutto come un'intenzione a restare in quella relazione.





## Rusbult (1996) - il modello dell'investimento





**ZYGMUNT BAUMAN**  
Sociologo e filosofo

*Il punto è che l'amore non si crea una volta per tutte,*

(Zygmunt Bauman)



La gelosia che viene sperimentata maggiormente riguarda la gelosia per una persona di cui si teme di perdere l'affetto o, più spesso, l'amore esclusivo.

La gelosia amorosa di solito si sviluppa in un triangolo costituito da tre elementi fondamentali che sono: la persona amata, il rivale e il Sé.

**D'Urso** (2013) afferma che la dinamica del sentimento di gelosia può essere costituita da tre processi fondamentali che hanno come base comune il sentimento di possesso:

- la convinzione che alcuni rapporti personali si configurano come una forma di **possesso** e diano per questo motivo il diritto di richiedere o vietare determinati comportamenti;
- il **timore** che il rivale possa minacciare il possesso o il godimento della persona amata provocandone la perdita;
- la previsione per un danno e una forte **sofferenza** provata dalla persona gelosa lì dove si dovesse realizzare la perdita dell'oggetto d'amore e della sua esclusività, generando una profonda ferita all'immagine del Sé.





La paura del sentirsi minacciato e il timore di una potenziale perdita del bene porta l'individuo geloso a incrementare i suoi **comportamenti di controllo** nei confronti della persona amata.





(The Jackal, “Quando una ragazza mi posta un cuore in bacheca su Facebook”)



I sentimenti che caratterizzano la gelosia che conduce al sospetto sono:  
**paura, ansia, insicurezza, ipersensibilità alle frustrazioni**

Mentre dal punto di vista cognitivo sono dominanti:  
comportamenti di tipo **investigativo**, di **controllo**, di **allerta**,  
di **ruminazioni** eccessive che interferiscono con il normale  
corso dei pensieri e con le altre attività.

Nella gelosia verso qualcuno che si crede di possedere e che non si vuole perdere,  
il sogno del geloso diventa quello di trattenere quella persona con sé.

Il controllo del geloso è legato alla ricerca minuziosa dei dettagli,  
e nel momento in cui l'individuo geloso sente di non riuscire più a controllare  
le sue emozioni, le sue azioni, la sua vita, tanto più aumenta  
in lui il bisogno di controllare ciò che lo circonda.

Altre caratteristiche della persona gelosa sono il forte bisogno  
di tenere sotto controllo, di osservare, di scrutare o di spiare l'altro.



**Utz e Beukeboom** (2011) individuano  
*tre tipologie di gelosia* nelle relazioni sentimentali:

## **gelosia reattiva**

una reazione emotiva intensa  
in risposta all'infedeltà del partner

## **gelosia ansiosa**

la paura che il partner possa essere infedele  
anche senza che ci sia una reale minaccia

## **gelosia possessiva**

caratterizzata dal controllo dei comportamenti del partner  
(ad esempio indagando su eventuali approcci con altre persone di sesso opposto)

**Muise** et al. (2009): Facebook espone gli individui a delle informazioni vaghe e ambigue sul proprio partner che non fanno altro che incrementare la preoccupazione e i pensieri negativi, trasformando il social in un mezzo usato per raccogliere sempre più informazioni sull'altro.



L'esposizione a informazioni sugli amici di un partner romantico insieme alle interazioni sociali possono creare un ambiente dove si incrementa la gelosia”.

In questo modo molte coppie possono venire a conoscenza di informazioni che vengono trasmesse sul social dagli amici che potrebbero incrementare l'invidia e la gelosia in entrambi i partner.

Marshall et al. (2012): “Facebook aumenta l'esposizione a diverse informazioni sul partner che possono attivare la gelosia, e a sua volta la gelosia può aumentare il tempo speso su Facebook a ricercare informazione rilevanti”.



Secondo **Utz e Beukeboom** (2011) si distinguono tre caratteristiche dei *social network* che possono avere una profonda influenza sulle relazioni romantiche:

- aumentano la quantità di informazioni che gli individui ricevono dal partner** che rivelano molto sulle loro attività quotidiane (ad esempio vedere se il partner è attivo sul social, vedere i messaggi lasciati sulla propria bacheca o su quella degli amici ecc.). Tutto ciò può contribuire anche allo sviluppo della gelosia nel rapporto;
- offrono una modalità socialmente accettata di controllare** il proprio partner, soprattutto per chi mostra gelosia. In questo modo molte persone tendono a verificare le attività del partner, controllando il suo profilo in maniera segreta evitando di mettere in discussione la propria fiducia tramite un atto osservabile (ad esempio controllare la borsa dell'altro per rintracciare delle prove);
- rendono pubbliche tutte le informazioni sulla propria relazione sentimentale** (ad esempio vedere una foto del partner abbracciato con un membro di sesso opposto può essere percepito come una minaccia anche perché il contenuto viene visualizzato da tutti gli amici e conoscenti).



La gelosia derivante da ciò che accade nel contesto *online* può riversarsi in maniera significativa nei rapporti *offline* modificando la relazione e creando disaccordi.

**Marshall** et al. (2012) mostrano come il vedere delle foto *online* - ad esempio vedere il partner con un braccio intorno a un soggetto di sesso opposto - possa creare delle reazioni di gelosia.

Queste immagini, anche se apparentemente innocenti, potrebbero creare un sentimento di gelosia nell'individuo il quale si comincerebbe a sentire tradito dal proprio partner. Le conseguenze di questa gelosia potrebbero portare gli utenti di Facebook a esprimere le proprie emozioni in ambiente *online*, provocando delle discussioni, che assumendo un carattere pubblico possono essere interpretate dagli altri che osservano come la fine di una relazione sentimentale e quindi anche come una possibilità per i **partner potenziali** di avvicinarsi.

**Elphinston** e **Noller** (2011) hanno scoperto come Facebook sia un ambiente che promuove sentimenti di gelosia associati ad un esito negativo della relazione e genera dei comportamenti di dipendenza e controllo.



Per **Muise** et al. (2009) la facilità di collegamenti e interazioni su Facebook può aumentare il **contatto con diversi potenziali partner romantici e sessuali** anche del passato, favorendo in tal modo la gelosia nei rapporti attuali.

In una relazione romantica **vedere il proprio partner mostrarsi davanti a tante persone**, molte delle quali possono essere sconosciute al partner, **può aumentare il rischio di gelosia e sospetto**.

Oltre ai commenti, un altro comportamento *online* che può creare gelosia è il vedere il proprio partner “*taggato*” in una foto che lo ritrae con un partner di una precedente relazione.

*Facebook può creare facilmente gelosia e conflitto in una relazione, poiché è in grado di portare alla luce tutte quelle insicurezze e paure che possono caratterizzare un rapporto sentimentale, a causa delle sue caratteristiche distintive di facilità di accesso e apertura alle informazioni.*





Per **Pempek** et al. (2009) la gelosia può diventare una grande “epidemia” nel mondo dei SN, in particolare quando le informazioni che sono postate vengo visualizzate da un ex-partner o da altri potenziali partner causando inevitabilmente **incertezza, diffidenza e sospetto**. Tanti contenuti che vengono pubblicati possono risultare poco chiari e ambigui generando in molti partner il sentimento della gelosia.

Gli individui gelosi si impegnano a ricercare informazioni in modo da ridurre l’incertezza di alcuni contenuti che coinvolgono il partner o un potenziale rivale in amore creando un **circolo pericoloso** soprattutto lì dove si trova conferma ai propri dubbi.

Secondo **Fox** et al. (2014), anche **le foto sul social** possono contribuire alla gelosia e al controllo, poiché rappresentano una fonte importante che può rivelare cosa sta facendo il partner, con chi si trova e in quale luogo. In questo modo i SN diventano una fonte indiretta di conoscenza del partner romantico.



Secondo **Francescato** (2012), la gelosia si mostra anche quando il partner mostra un messaggio nella bacheca di qualcuno di sesso opposto oppure una foto in cui è ritratto mentre abbraccia una persona di sesso opposto oppure precedenti partner. Ci sono coppie che litigano perché uno dei due protegge il suo profilo senza permettere all'altro di visionarlo.



Secondo **Elphinston e Noller** (2011) *“i problemi relazionali, la gelosia e l’insoddisfazione possono emergere soprattutto quando Facebook si intromette nella vita quotidiana delle persone, portando molte informazioni a essere percepite come ambigue e viste dal partner come potenziali minacce al rapporto”*.

In generale possiamo dire che Facebook può provocare insoddisfazione nel rapporto e la gelosia lì dove venga fatto un uso eccessivo.



Lampe et al. (2006) danno un'**accezione positiva** al termine '**controllo**', lì dove esso venga usato esclusivamente per favorire la crescita di sane relazioni interpersonali, permettendo alle persone di rimanere coinvolte tenendosi in contatto con i membri delle loro comunità sociali.

**Tokunaga** (2011) dice che “i partner romantici che sono geograficamente distanti, si impegnano nel controllo dei rispettivi profili per rimanere in contatto tra di loro nella vita”. Così il controllo *online* diviene un modo per vedere le informazioni aggiornate sulla bacheca del partner, le nuove amicizie, le comunicazioni con gli amici, gli eventi ai quali partecipano, ecc..

In questo modo il **controllo** può essere visto anche come una **strategia** usata nelle relazioni sane da quei partner che accedono alle informazioni disponibili tramite la tecnologia su internet per conoscere l'altra persona e ridurre l'incertezza e i dubbi sull'altro in particolare nelle fasi iniziali del rapporto.



Per **Bowe** (2010) il social può essere usato anche per mostrare le proprie relazioni romantiche, ad esempio mostrando l'immagine del profilo col partner.

Infatti la foto del profilo per molte coppie diventa il modo per mostrare pubblicamente la propria relazione sentimentale mostrandosi insieme al proprio partner o pubblicando varie foto sulla bacheca principale del profilo.

Secondo Papp et al. (2012) le decisioni condivise dalla coppia su come presentare la pagina del proprio profilo portano a una relazione più funzionale.

*Quindi “se i partner riportano il loro status sentimentale con l'altro e mostrano la loro immagine del profilo insieme ciò ha delle implicazioni positive sul loro rapporto e sul funzionamento”.*

Tutto ciò riflette anche **un maggiore impegno nella relazione** e un maggiore sforzo per ridurre la preoccupazione per l'avvicinamento di potenziali partner.



Gli individui che sono più soddisfatti nei loro rapporti sono anche più propensi a pubblicare immagini di se stessi col partner (ad es. nella foto del profilo).

**Aron e Aron - teoria dell'espansione del sé**, una maggiore unione con il proprio partner è anche sinonimo di benessere.

Questa teoria, applicata ai social network da **Steers et. al.** (2015), dice che la pubblicazione di immagini della coppia su Facebook potrebbe essere una rappresentazione visiva dell'inclusione dell'altro nel sé. In questo modo il partner potrebbe mostrare all'altro un livello più elevato di vicinanza (*closeness*) e portare così a una maggiore inclusione del partner nella propria identità.

Su Facebook la consapevolezza della relazione potrebbe essere manifestata attraverso la condivisione di messaggi, di immagini, che mostrano il "Noi" dei partner, rivelando in questo modo una forte identità di coppia.



**Mod** (2010) tramite delle **interviste semi-strutturate** ha studiato lo “status” della propria relazione sentimentale sul social, le manifestazioni pubbliche di affetto e le foto.

Indicare lo stato sentimentale “ufficiale” viene vissuto da una persona come un atto per impedire ad altre persone di flirtare con i propri partner, oltre a rappresentare una sorta di controllo e possesso al fine di proteggere la propria relazione.

Per alcuni il fatto di segnalare questa cosa è stato associato a sentimenti di felicità, tranquillità, serenità e sicurezza nella relazione.

Per altri invece questa comunicazione pubblica a tutti gli utenti ha creato disagio, percependo questo gesto come un segnale di chiusura verso nuove relazioni e nuovi rapporti intimi.



Gli **uomini**, desiderosi di maggiori rapporti sentimentali e intimi rispetto alle donne, preferiscono evitare di inserire la dicitura “*in una relazione ufficiale con...*” poiché farlo corrisponderebbe al limitare l’incontro con altri potenziali partner. Tutto ciò può produrre dei conflitti nei rapporti sentimentali.



Le **donne** danno maggiore importanza allo status sentimentale sul social, considerando questo gesto come indicativo di impegno, serietà ed esclusività nella relazione e anche come un modo per proteggere il proprio rapporto e allontanare potenziali partner.

**Fox e Warber (2013)**



Scott Thomson

My life sucks...

La mia vita fa schifo...





**Toma e Choi** (2015) hanno applicato la **teoria dell'impegno pubblico** ("*Public commitment theory*") al contesto della relazione romantica *online*, esaminando gli effetti di Facebook sui rapporti sentimentali nel presente e nel futuro.

La teoria dell'impegno pubblico si basa sull'idea che le gente vede se stessa nello stesso modo in cui si mostra al pubblico. Questo concetto può essere utilizzato nell'area dei SN dove le persone rivelano pubblicamente molte informazioni personali su se stesse e sulla propria relazione sentimentale.

Lo studio ha mostrato come la presentazione del proprio profilo su Facebook (ad es. indicando lo status sentimentale, pubblicando foto in coppia, scrivendo sulla bacheca del partner) sia associata a una stabilità, a un aumento dell'impegno nella relazione di coppia e a un aumento della probabilità di rimanere insieme.



**Northrup e Smith (2016)** sostengono che **le coppie maggiormente impegnate nell'uso di Facebook** tendono a sperimentare **meno amore** l'uno verso l'altro, mentre coloro che provano più amore verso il partner si impegnano in una minore gestione del loro rapporto sul *social network*.

Una possibile spiegazione potrebbe essere che le coppie soddisfatte preferiscono impegnarsi nella gestione del loro rapporto in maniera diretta faccia a faccia, piuttosto che utilizzare la piattaforma *online*.

*“Le coppie che sperimentano meno amore, tendono a mostrare agli altri presenti su Facebook che il loro rapporto procede al meglio, impegnandosi maggiormente nella gestione e nell'aggiornamento della loro relazione su Facebook.”*



Facebook permette alla coppia di comunicare, sia privatamente (tramite la chat), sia pubblicamente (con messaggi postati sulla bacheca, le foto “taggate”, ecc..) creando così una nuova modalità di mantenere la relazione. Un aspetto molto importante è rappresentato dall'**equilibrio** che la coppia deve raggiungere tra **espressione della propria intimità e della propria identità di coppia** da un lato, e della **gestione della privacy** dall'altro (Fox et al., 2014).

Le relazioni efficaci sono caratterizzate da **due elementi chiave della coppia** (Baxter e Montgomery, 1996):  
**l'espressione e la privacy.**

All'interno dei *social network* i membri della coppia potrebbero avere differenti idee e opinioni sulla gestione della privacy e sull'apertura pubblica della propria relazione sentimentale. Questo potrebbe portare la coppia a creare tensioni e conflitti che si riversano inevitabilmente nel contesto *offline*.

I SN oltre a generare dei sentimenti negativi di gelosia e controllo, possono avere anche degli **effetti positivi** nelle relazioni. “Hanno la capacità di rafforzare le relazioni romantiche. Possono essere un mezzo per indicare impegno restituendo alla coppia una forte identità utile per la stabilità futura” (Utz e Beukeboom, 2011).

I *social network* hanno il potenziale per aumentare la felicità e la **soddisfazione del rapporto** perché permettono alle persone di manifestare pubblicamente il proprio *affetto* e *l'impegno* verso il partner.





Un **uso eccessivo di Facebook**, basato in particolar modo sulla connessione con potenziali alternative romantiche, sia legato a esiti negativi nelle relazioni, a livelli più bassi di impegno, a conflitti relazionali e all'infedeltà.

**Drouin et al. (2015)** hanno proposto tre aspetti dell'utilizzo dei *social network* che potrebbero essere problematici per le relazioni sentimentali:

- l'uso compulsivo del *social network*;**
- la maggiore facilità di creare situazioni minacciose e pericolose per la relazione che potrebbero attivare la **gelosia nel partner** (ad es. collegarsi con un partner del passato);**
- una maggiore facilità di collegamento con un **potenziali partner**.**



Anche se sono state identificate un gran numero di potenziali alternative sull'elenco degli “amici” di Facebook di un soggetto, il numero delle alternative non era collegato a un livello più basso di impegno verso i partner attuali (Dibble et al., 2015).

Questo potrebbe essere spiegato con la funzionalità e l'utilizzo delle moderne tecnologie che possono facilitare i contatti con potenziali partner. Tale comunicazione con potenziali partner nella società di oggi viene vista come qualcosa di normale, al di là del livello di impegno nel rapporto attuale.

Un **uso eccessivo di Facebook** può diventare una reale minaccia per quei rapporti che non sono pienamente maturati. I risultati di questo studio infatti indicano che gli individui che sono in **un rapporto inferiore ai tre anni** hanno una maggiore probabilità di giungere a un conflitto generato dall'uso che entrambi i partner fanno di Facebook (Clayton et al., 2013).



Anche Cravens et al. (2013) introducono il tema dell'infedeltà *online*, valutando Facebook come un terreno fertile per potenziali tradimenti nella relazione.

Sull'infedeltà sembrano giocare un ruolo importante le caratteristiche dei *social network* che consentono agli utenti di mettere in atto determinati comportamenti come:

- il “**friending**” di un ex-partner

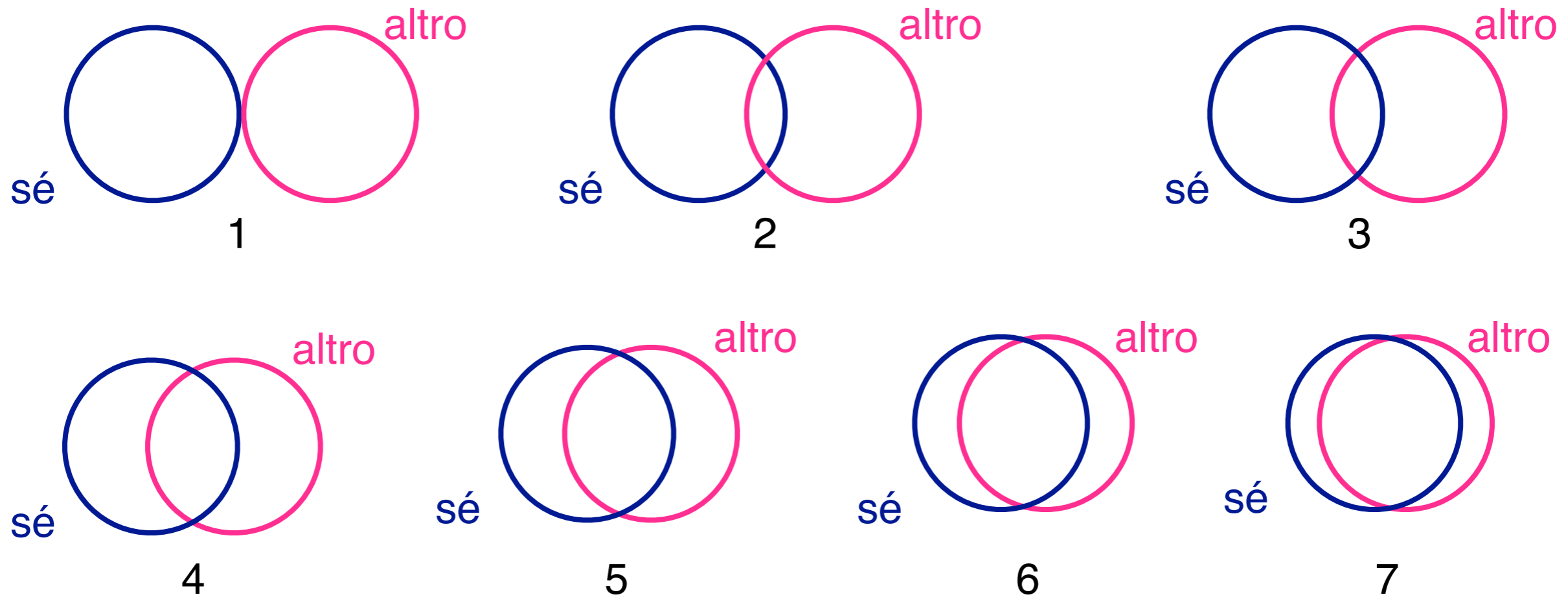
(cioè l'aggiunta di un partner precedente per visualizzare il suo profilo)

- l'invio di messaggi privati tramite la **chat** di Facebook

- **commentando** le immagini di altri utenti

Questi comportamenti che potrebbero sfociare nell'infedeltà su Facebook possono avere delle ripercussioni negative nel rapporto *offline*, spingendo i membri della coppia a mettere in discussione la loro relazione.

**Castaneda et al. (2015)** hanno applicato lo IOS (ovvero l'**indicatore dell'inclusione dell'altro nel sé**) al contesto *online* di Facebook. Lo IOS sui social è stato valutato visualizzando tutte quelle componenti dell'altro che gli individui incorporano nel sé e che sono osservabili dai profili di Facebook.



I risultati della ricerca hanno mostrato che i livelli più elevati di IOS su Facebook sono associati a una più bassa percezione della qualità delle alternative.





L'utilizzo che entrambi i partner della coppia fanno di Facebook può incidere sulla qualità del rapporto.

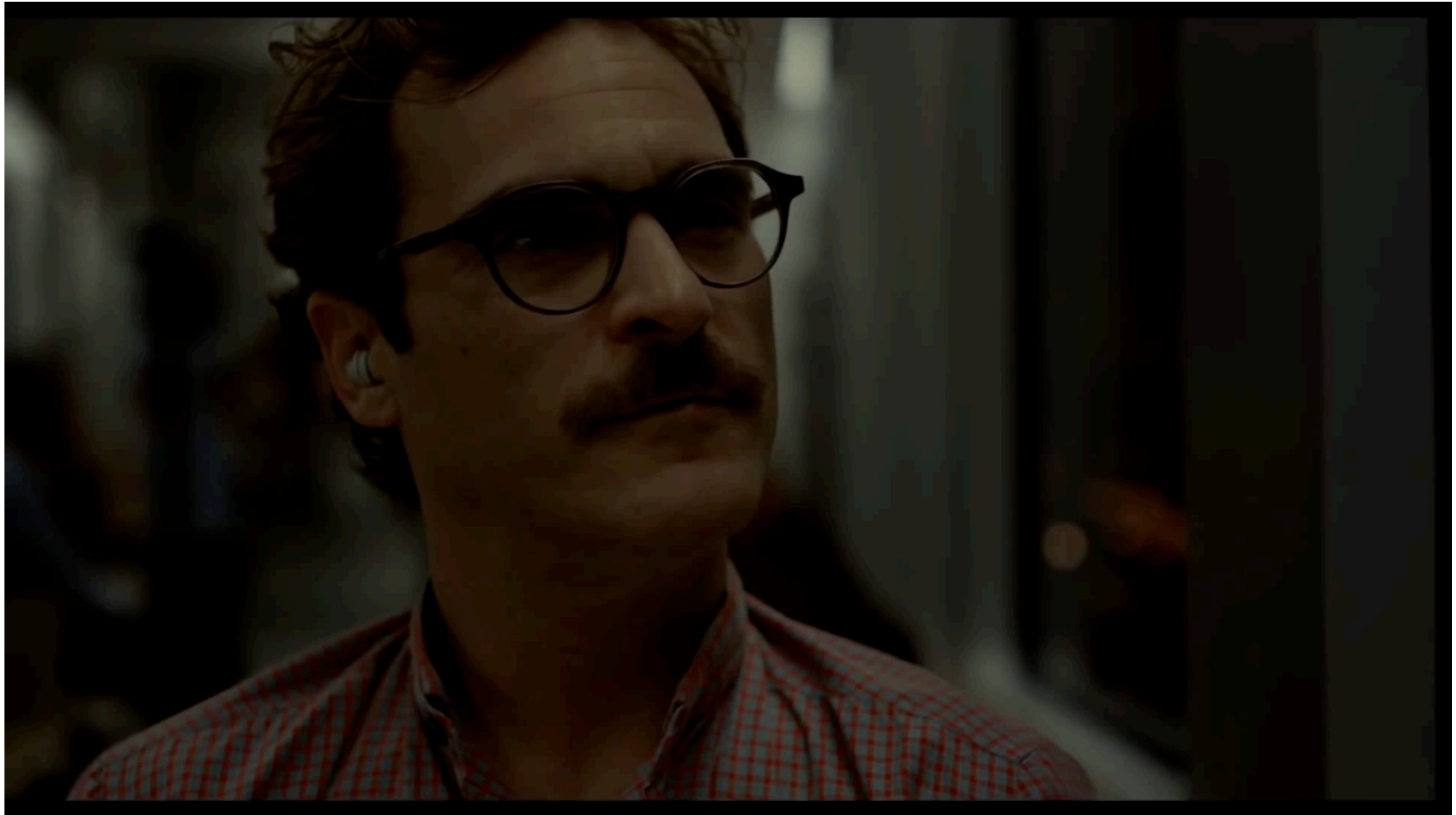
**McDaniel** et al. (2017) sostengono che i social network e i conflitti legati all'uso della tecnologia possono esistere lì dove all'interno della coppia un membro decide di impegnarsi maggiormente con la tecnologia piuttosto che impegnarsi col proprio partner.

I risultati dello studio hanno mostrato che le coppie meno soddisfatte e più ambivalenti nel loro rapporto riportavano una maggiore probabilità di mettere in atto dei comportamenti di infedeltà sul social network.



**Hertlein e Stevenson** (2010) hanno delineato sette caratteristiche, legate all'uso della tecnologia, che possono influenzare gli individui, le coppie e le famiglie. Di queste, quattro riguardano l'idea che i partner possono prestare attenzione alle alternative più facilmente nel mondo online piuttosto che in quello offline.

- anonimato** (anonymity): la possibilità offerta da Internet di poter controllare le potenziali alternative in maniera anonima
- accessibilità** (accessibility): la possibilità di accedere al mondo online attraverso vari dispositivi e da più luoghi in qualsiasi momento, garantendo un controllo costante e facilitato delle alternative
- accettabilità** (acceptability): la possibilità di poter stabilire e mantenere un rapporto con una potenziale alternativa al proprio partner, in una modalità ritenuta più accettabile a livello sociale, rispetto a una possibile interazione faccia a faccia visibile a tutti
- ambiguità** (ambiguity): è una caratteristica legata alla diversa percezione che gli utenti possono avere dei vari comportamenti online. Ad esempio un partner può sentire che il controllo di potenziali alternative può essere una cosa preoccupante, mentre per l'altro può essere percepita come una cosa che non minaccia il rapporto della coppia attuale



*UN MELODRAMMA DI FANTASCIENZA CHE NON TEME LA TECNOLOGIA, MA GUARDA L'UOMO RIFLESSO IN ESSA.*



**Theodore** dice una frase che potrebbe dare un ulteriore valore a quanto le relazioni virtuali possano essere percepite e sentite come importanti nella vita di alcune persone. Riferendosi alle persone il protagonista dice:

***“Non cerco di guardarle, ma cerco di sentirle.”***

Il **sentire** è qualcosa che potrebbe legarsi al concetto di empatia, alla capacità di sapersi sintonizzare con gli stati mentali, affettivi e emotivi altrui, cercando di riconoscere in tal modo la propria individualità e riconoscere quella dell'altro, fondamentale ciò per attuare uno scambio comunicativo. E lo scambio sembra essere la fonte di maggiore benessere che permette a Theodore di sentirsi pienamente soddisfatto.



***“Io non sono legata a un tempo e a uno spazio di un corpo che morirà. Non sono limitata. Ma posso essere ovunque.”***

Questa frase mi fa pensare a come il tempo e lo spazio non esistano nei **rapporti virtuali**, poiché contemporaneamente si possono fare più cose ed è possibile muoversi in più ambienti e stringere relazioni nello stesso tempo, avendo così la possibilità di sentirsi illimitati e di muoversi in più direzioni entrando e uscendo dalle situazioni con facilità, senza vincoli.

CasaSurace



|Digita un nome

*"Non ho le tag"*

(Casa Surace, "Le canzoni di Sanremo al tempo dei social network")

DIPARTIMENTO  
DI PSICOLOGIA  
DINAMICA E CLINICA



# VANTAGGI E SVANTAGGI DELLE NUOVE TECNOLOGIE NELLA PROFESSIONE DI PSICOLOGO?



**DIMENTICARE LA STATICITÀ.**

*(Claudia Chiarolanza)*

**PARLARSI DI PIÙ. CAPIRSI DI MENO.**

*(Giacomo Angelini)*

**ATTIVARE UN PENSIERO RIFLESSIVO.  
MANCANZA DI UN CONTATTO VISIVO.**

*(Leonardo Porcelli)*





COME SI FA  
A FAR RIDERE QUALCUNO?



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO  
DI PSICOLOGIA  
DINAMICA E CLINICA

**NELLA PROSSIMA LEZIONE:**

**Umore:  
ridere con te**

L'umorismo

**GRAZIE DELL'ATTENZIONE  
ARRIVEDERCI A MERCOLEDÌ PROSSIMO**

**Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.**