

GHOSTING

Il termine *ghosting* fa riferimento alla condotta di chi tronca un rapporto sentimentale all'improvviso, scompare, non risponde più al telefono, cambia account sui social e, spesso cambia città, a volte casa, portandosi via tutto il possibile, lasciando senso di vuoto, un dolore, il peso come di un malattia.

Di colpo la vita crolla.

Si tratta di uno dei traumi psicologici più violenti in età adulta, perché implica un disconoscimento assoluto dei sentimenti e dell'identità della vittima, con la conseguente cancellazione di tutti i suoi convincimenti e i suoi valori.

È difficile reagire a un messaggio di annullamento totale come questo, e chi è lasciato si trova costretto ad attribuire faticosamente un significato ad un simile comportamento, e spesso, lo fa cercando un colpevole, qualcuno che gli abbia sottratto il partner con la fascinazione e con l'inganno, innescando sentimenti di rivalsa e vendetta.

Dietro il *ghosting*, però, non ci sono predatori emotivi né donne dispotiche, ma solo la volontà di chi è sparito di sparire, per cui, l'eventualità che il partner abbia cominciato un nuovo rapporto è conseguenza e non causa del *ghosting*.

Le vittime spesso non sono state in grado di capire il disagio prolungato vissuto dal partner, l'incompatibilità valoriale, il senso di asfissia di una relazione insoddisfacente e rimasta in piedi solo per amore, ragion per cui, è meglio "sparire" per evitare chiarimenti e giustificazioni, sia con il partner che con il contesto di amici e familiari. La decisione di andarsene è spesso, invece, espressione di una profonda dipendenza affettiva da parte di chi si eclissa e unica soluzione a una relazione diventata arida e procedurale, dove l'infelicità, a lungo negata e subita per compiacere l'esigenza dell'altro di un rapporto perfetto e inossidabile per quanto bloccato fra casa, letto, famiglia e società.

Le vittime del *ghosting*, così, avendo subito un trauma pari ad un lutto cadono, il più delle volte, in un grande senso di frustrazione e di impotenza, che sfocia spesso in depressione.

Chi è vittima di *ghosting* dovrebbe, quindi, prima di arrivare alla famosa "malattia dell'anima" rivolgersi ad uno psicologo-psicoterapeuta per effettuare una corretta diagnosi clinico psicologica e affidarsi, quindi, ad una psicoterapia mirata che non si muova solo su basi clinico tradizionali, ma che utilizzi anche metodologie psicologiche innovative quali la *Mindfulness*, le tecniche di rilassamento, il *lifetrap-emotion*.

Dott.ssa Maria Ines Palumbo
Psicologa Clinica

Cell.: 331 4474097 - Studio: 06 80691767

Può essere di grande utilità, per questo tipo di psicopatologia tecnologica, anche la partecipazione a terapia di gruppo, perché la condivisione collettiva di un trauma ne facilita l'elaborazione e la presa di coscienza, per arrivare, quindi, ad una nuova consapevolezza, di distacco e di risoluzione emotiva. Infine, una parola anche sui così detti "carnefici", cioè coloro che "spariscono".

Non è escluso che nel corso della loro esistenza debbano e possano, anche loro, avere necessità di un percorso psicologico, in quanto il *ghosting* non è una liberazione, ma una fuga dalla realtà.

Talvolta questi soggetti sono, a loro volta, vittime di disagi relazionali – familiari molto gravi, e la realizzazione della scomparsa non li porta mai ad una risoluzione delle problematiche dalle quali provengono, che, se non gestite possono portare i soggetti interessati a diventare sociopatici.

A cura della Dott.ssa Mariolina Palumbo Psicologa Clinica.