Tinder spiega la teoria dell'attaccamento di John Bowlby e come sfruttarla al meglio per creare legami autentici e duraturi.

Milano, 5 settembre 2023 - Come emerso dal report The Future of Dating di Tinder, la Gen Z considera la crescita personale e il benessere psicofisico come delle vere e proprie priorità [(1)]. **Fare psicoterapia, lavorare sulla fiducia in se stessə, superare i traumi passati, sono tutte caratteristiche che possono attrarre potenziali Match.** Parlando di dating, il 75% di giovani single conferma di trovare più attraente un Match che lavora sulla propria salute mentale [(1)]. Non sorprende, quindi, che i giovani che si stanno avvicinando al mondo del dating abbiano uno spiccato interesse nei confronti della psicologia, soprattutto verso tutte quelle teorie che studiano lo sviluppo emotivo e relazionale umano.

"*Per la Gen Z il benessere fisico e mentale, così come le relazioni sono elementi importanti per scoprire se stessi e concentrarsi sulla propria crescita personale*", commenta **Vicente Balbastre, Southern Europe Communication Manager di Tinder**. "*Quando si tratta di conoscere qualcuno, le giovani generazioni rivelano un approccio molto più sereno, consapevole, aperto e flessibile rispetto ai loro predecessori. Noi di Tinder siamo felici di supportarli in questo processo di scoperta, fornendo loro gli strumenti giusti per aprirsi ad ogni tipo di possibilità e trovare connessioni autentiche*".

La Teoria dell'Attaccamento

In particolare, una delle teorie che più affascina i daters è la **Teoria dell'Attaccamento di John Bowlby**, una pietra miliare della psicologia delle relazioni che sta diventando un argomento sempre più centrale nel modo in cui le persone si connettono online, alla ricerca di legami autentici, sani e duraturi.

Quello di "attaccamento" è un concetto fondamentale che **riguarda il modo in cui le persone si legano emotivamente agli altri**. La teoria, sviluppata negli anni '50 del secolo scorso e tornata di recente in auge come trend sui social, suggerisce che il modo in cui ci relazioniamo agli altri nella vita adulta dipende dal tipo di attaccamento che sviluppiamo durante l'infanzia. Secondo Bowlby, esistono **tre principali "tipi di attaccamento"**, che influenzano profondamente la salute mentale e le relazioni interpersonali, comprese quelle che iniziano online.

- **Attaccamento sicuro**: gli individui con questo tipo di attaccamento vivono le relazioni in maniera serena e tranquilla, perché sanno che possono contare sulla presenza e il sostegno del proprio partner e dei propri amici.
- **Attaccamento ansioso-ambivalente**: si verifica quando il caregiver è incoerente nelle risposte alle esigenze dell'individuo. Chi ha questo tipo di attaccamento può sviluppare forme di ansia e preoccupazione, che si traducono in una continua ricerca di aiuto e conforto.
- **Attaccamento evitante**: si verifica quando l'altra persona si rivela inaffidabile o incapace di soddisfare le esigenze del partner. Gli individui con attaccamento evitante tendono a sviluppare una sorta di indipendenza e possono quindi sembrare distanti emotivamente.

Sviluppare un attaccamento sicuro già online

Il rientro dalle vacanze può segnare il momento perfetto per dare il via a una nuova fase nella propria vita sentimentale e conoscere nuove persone, IRL o online. Ben **il 55% di chi usa un'app di dating ha avuto una relazione seria** con qualcunə incontratə su Tinder [(2)], un dato che conferma che oggi anche le app di dating possono essere spazi dove trovare legami autentici e sani.

Per aiutare i giovani daters alla ricerca di nuovi legami, Tinder ha preparato alcuni consigli su come sviluppare un "attaccamento sicuro" col proprio match già a partire dai primi momenti online.

- **Comunica i tuoi bisogni**. Il 70% degli utenti di Tinder dichiara di non essere interessato a frequentare persone che non

sanno cosa vogliono [1]. Per questo motivo, l'app mette a disposizione diverse feature, comeCosa cerco su Tinder o Tipo di relazione, che aiutano gli utenti a dire fin da subito cosa stanno cercando e trovare match con necessità e interessi simili ai propri.

- La sicurezza prima di tutto. I **Profili Verificati** sono tra le funzioni di sicurezza più apprezzate dagli utenti di Tinder. E grazie alla recente introduzione di Video Selfie, ora gli utenti hanno a disposizione ancora più strumenti per valutare meglio l'autenticità dei loro Match e migliorare la loro esperienza in app.
- Non c'è fretta. Su Tinder **puoi prenderti tutto il tempo che ti serve** per conoscere l'altra persona, via chat o, perché no, in videochiamata. Questo ti permetterà di creare connessioni autentiche e positive, oltre a darti il tempo di riconoscere con più facilità eventuali red flag!
- Fa ciò che ti fa stare bene. La Generazione Z crede fortemente che accettare anche quei lati più cringe o imbarazzanti di sé sia un elemento essenziale per essere davvero se stessə e costruire una relazione basata sulla fiducia. Per la maggior parte della community Tinder tra i 18-24 anni (l'86%), **la cosa più importante è sentirsi a proprio agio ed essere se stessə con un match** [3].

---

https://it.tinderpressroom.com/news?item=122561