


Linguaggio relazionale ai tempi dei social

orbeting	fenomeno relazionale in cui una persona sparisce da una frequentazione reale ma continua a gravitare attorno alla nostra vita digitale
zombieing	dinamica relazionale in cui una persona, dopo essere sparita improvvisamente dalla tua vita senza alcuna spiegazione (<i>ghosting</i>), ricompare inaspettatamente
breadcrumbing	manipolazione relazionale in cui una persona dà attenzioni minime e intermittenti per mantenere un'altra legata a sé, senza investire in una relazione reale
submarining	è una dinamica relazionale tossica in cui un partner sparisce improvvisamente (attuando il <i>ghosting</i>) per poi riapparire senza preavviso.
gaslighting	è una subdola forma di abuso e manipolazione psicologica in cui il manipolatore porta la vittima a dubitare dei propri ricordi, della propria percezione della realtà e della propria sanità mentale, al fine di esercitare su di lei un totale controllo.
love bombing	è una tecnica di manipolazione psicologica che consiste nell'inondare una persona di attenzioni, complimenti e gesti eclatanti per ottenerne il controllo o l'ammirazione.
benching	è una dinamica relazionale tossica in cui una persona mantiene un'altra in un limbo affettivo.
stringing along	significa prendere in giro, illudere o tenere in sospeso qualcuno. Si usa quando una persona dà false speranze a un'altra, spesso per il proprio tornaconto

situationship	è una frequentazione romantica che manca di etichette ufficiali e di un impegno a lungo termine.
dry texting	indica l'abitudine di rispondere ai messaggi con estrema sinteticità, freddezza o monosillabi (es. "ok", "niente", "bene").
double texting	si traduce letteralmente in italiano come "doppio messaggio". Non indica semplicemente l'invio di due messaggi, ma l'azione di scrivere a qualcuno che non ha ancora risposto a quello precedente.
left on read	significa che il destinatario ha letto il tuo messaggio ma ha scelto di non rispondere. In italiano si traduce comunemente con "essere ignorati", "essere lasciati senza risposta" o "essere visualizzati e non risposti"
soft ghosting	è una forma sfumata di allontanamento emotivo in cui una persona non tronca bruscamente i contatti, ma riduce l'interazione al minimo.
catfishing	è un inganno in cui una persona crea una falsa identità online, usando foto e informazioni altrui, per manipolare i sentimenti della vittima e instaurare una relazione romantica.
kittenfishing	indica la tendenza a presentarsi online in modo molto più attraente, interessante o di successo di quanto non si sia nella realtà.
slow fade	indica il progressivo e silenzioso allontanamento emotivo o fisico di un partner, che si distacca fino a far sbiadire il rapporto.
cuffing season	Il fenomeno indica la tendenza, molto diffusa nel dating, a cercare un partner stabile per superare i mesi freddi (dall'autunno all'inizio della primavera).
DTR	Si riferisce a quel momento, talvolta temuto ma fondamentale, in cui due persone che si frequentano decidono di avere un confronto per chiarire la natura del loro legame ed eliminare l'ambiguità.



haunting	dinamica relazionale tossica dell'era digitale in cui un ex partner, dopo essere sparito o aver chiuso bruscamente i rapporti, continua ad aggirarsi come un fantasma nella tua vita virtuale, lasciando like, guardando le storie o inviando messaggi ambigui.
paperclipping	è una dinamica relazionale tossica in cui una persona del tutto inaffidabile ricompare sporadicamente nella tua vita con messaggi superficiali
thirst trap	contenuto pubblicato sui social media, come una foto o un video provocante ideato per attirare l'attenzione, generare ammirazione o suscitare attrazione sessuale.