**To love or not to love: le relazioni amorose ai tempi del Coronavirus.  
Secondo MioDottore oltre due italiani su cinque (42%) per ora non hanno intenzione di cercare attivamente l’anima gemella.**

* ***Quasi un quinto degli italiani in questo momento sperimenta l’approccio via app e social network (24%), mentre più di uno su dieci (11%) rivaluta i propri amici single;***
* ***Le chat rappresentano un filtro che mette a proprio agio (42%) e fa osare di più (19%);***
* ***La mascherina è il nuovo terzo incomodo: per l’88% dei rispondenti è proprio questo accessorio fondamentale a minare il dating***

**Milano, 18 novembre 2020** – Complici le nuove disposizioni in fatto di sicurezza, gli italiani si trovano nuovamente a convivere con forti limitazioni alle interazioni sociali, con un conseguente – e inevitabile – cambiamento delle abitudini e delle modalità in cui si vivono le nuove relazioni amorose. [**MioDottore**](https://www.miodottore.it) – piattaforma specializzata nella prenotazione online di visite mediche e parte del gruppo DocPlanner – ha coinvolto i propri utenti per scoprire come stanno reagendo gli abitanti dello Stivale e quali stratagemmi stanno adottando; infine, grazie al supporto di uno dei suoi esperti, la dottoressa [**Giada Bruni**](https://www.miodottore.it/giada-bruni/psicologo-psicoterapeuta-psicologo-clinico/firenze), psicologa e psicoterapeuta di Firenze che aderisce al programma di video consulenza online attivato dalla piattaforma, MioDottore ha stilato una lista di utili e pratici consigli su come fare nuove conoscenze e – per chi vuole – provare ad aprire il proprio cuore, nonostante il lockdown.

**Le nuove restrizioni e limitazioni di aggregazione non aiutano la nascita di nuovi amori: per quasi 3 italiani su 4 (73%) è complesso instaurare nuove relazioni in questo momento**

Di questi tempi i single non sembrano avere vita facile, soprattutto quando si tratta di fare nuovi incontri e i dati di MioDottore lo confermano: il 73% dei rispondenti all’indagine, infatti, dichiara di essere in difficoltà a instaurare nuove conoscenze in questo momento. Come sottolinea la dottoressa Bruni, anche *“la paura di essere contagiati, così come di contagiare, rende più arduo l’avvicinarsi gli uni agli altri, senza distinzione tra uomini e donne. Inoltre, gli incontri si complicano ancora di più, generando meccanismi psicologici di difesa di tipo ansioso”.*

Sebbene alcuni abitanti dello Stivale non ritengano opportuno prendere l’iniziativa per uscire dalla propria “singletudine” (42%) in questo particolare momento storico, un quinto degli italiani (20%) freme per fare nuovi incontri e stragi di cuori ma non sa da dove cominciare o quali mezzi utilizzare.

**Come fare nuove conoscenze? App di incontri e social network sono gli alleati dei single di tutta Italia**

Secondo l’indagine di MioDottore, molti italiani già dopo il primo lockdown hanno limitato la maggior parte delle attività sociali che potevano favorire nuovi incontri e la situazione non è migliorata con le nuove restrizioni e uno scenario in continua evoluzione. Ma come è possibile, allora, fare nuove conoscenze? Se per il 35% dei rispondenti si tratta di una vera *mission impossible*, altri sfoggiano piani di riserva: tra questi trionfano le iscrizioni ad app di incontri o l’uso dei social media (24%) e l’evergreen delle presentazioni tra amici o amici di colleghi (20%); da non sottovalutare anche i corsi e i workshop online (10%), utili per estendere la propria rete di conoscenze. Inoltre, per più di un italiano su dieci (11%) questo è il momento per rivalutare la propria cerchia di contatti più stretti, guardando con altri occhi anche chi, prima del lockdown, non si aveva considerando minimamente.

In un momento come quello attuale, tra gli italiani che hanno trovato soluzioni d’approccio virtuale per mantenere i contatti con gli altri, il 20% utilizza app di incontri e social network con più assiduità rispetto a prima e il 6% li ha scaricati sui propri dispositivi per la prima volta, con la speranza che possano nascere nuove liaison. L’esperta di MioDottore spiega che in questo momento *“il rischio è quello di sentirsi isolati, prigionieri di una solitudine imposta dalla necessità di variare le abituali modalità con cui entriamo in contatto”,* ma l’essere umano ha una forte capacità di adattamento e un bisogno primario di entrare in relazione e *“fortunatamente, viviamo in un’epoca in cui ci si può raggiungere anche da lontano”.*

**Il potere delle chat, il filtro “magico” contro insicurezze e timidezza**

Secondo i dati di MioDottore, quando si tratta di app di incontri e social media, più della metà degli italiani (52%) crede che le immagini postate o condivise via chat siano attendibili e realistiche, mentre il 18% non teme possano essere fasulle e non si è mai posto neppure questo problema. Ma una volta online come si sentono gli italiani nella gestione dei rapporti in modalità virtuale? Il 42% si sente più sicuro di sé grazie al filtro della chat perché consente di esprimere sé stesso senza il timore di essere giudicato (23%) o perché si sente più libero di osare di più con linguaggi e modi disinibiti che di persona non riuscirebbe ad adottare (19%). L’esperta di MioDottore conferma che *“la dimensione virtuale dell’incontro è un mezzo dove la comunicazione non è supportata dai canali abituali del senso della vista e del tatto, creando il paradosso di una grande intimità con uno sconosciuto/a, portando a rivelare anche i nostri aspetti più intimi. Entrano in gioco elementi onirici, talvolta inconsci ed irrisolti e ciò può comportare dei rischi per chi non è in grado di gestire le aspettative ed il mondo fantasmatico in cui è proiettato”.* Ma anche altre emozioni pervadono le chat: paura di rapportarsi con qualcuno che forse non è esattamente sincero o autentico (29%), noia per non riuscire a trovare il giusto match con una persona che possa parlare di argomenti interessanti o stimolanti (25%) e infine l’imbarazzo quando si incappa in soggetti troppo diretti o spinti (4%). *“La vera differenza*” spiega la dottoressa Bruni *“la fanno l’esperienza e la consapevolezza: dopo un po’ di tempo trascorso a navigare nel mondo virtuale, infatti, si impara a gestire tutti questi elementi e a fare le dovute considerazioni”.*

**Difficile combinare sicurezza e sex appeal indossando la mascherina al primo appuntamento**

Durante un primo appuntamento si tende a concentrare l’attenzione sull’aspetto fisico e la prima impressione, ma cosa succede ora che le mascherine si inseriscono come terzo incomodo? Secondo l’88% dei rispondenti è proprio questo accessorio fondamentale che potrebbe minare il dating: infatti, il 32% degli italiani non si sente a proprio agio nel relazionarsi con qualcuno che ha il viso coperto per paura di non riuscire a cogliere i cosiddetti “messaggi non verbali” e il 22% crede che indossarla limiti notevolmente la conversazione e costringa a dover ripetere più volte le frasi pronunciate, spegnendo così tutto il romanticismo. La dottoressa Bruni ricorda però *“la necessità e l’importanza della mascherina e quanto questo accessorio sia ormai un’abitudine condivisa e doverosa e per questo motivo non dovrebbe creare imbarazzo in chi la indossa; tutto risiede in come un individuo si pone rispetto a un problema e alla propria etica personale”.*

Ma la pandemia globale e le limitate occasioni di incontro hanno cambiato in parte anche le priorità degli abitanti tricolore in fatto di relazioni. Se infatti l’aspetto fisico risulta ancora fondamentale per meno di un quinto dei rispondenti (17%), che bloccherebbe sul nascere la conoscenza nel caso in cui mancasse l’attrazione, ben oltre la metà degli italiani (59%) crede che la bellezza non sia un elemento sufficiente per arenarsi e sia meglio piuttosto puntare sulla personalità; infine oltre un quinto (23%) dichiara di mettere al primo posto gestualità e atteggiamenti. E per quanto riguarda il contatto fisico? Attualmente la metà esatta dei rispondenti all’indagine di MioDottore (50%) dichiara di essere più cauto nell’avvicinarsi all’altro e preferisce procedere gradualmente, e solo poco più di 1 italiano su 10 (14%) non vuole perdere tempo e opta per un approccio più diretto.

**I suggerimenti dell’esperta di MioDottore per trovare un partner**

Per coloro che non vogliono farsi scoraggiare dal momento e non sono pronti a rinunciare a nuove conoscenze, la dottoressa Bruni ha raccolto cinque utili consigli per instaurare relazioni amorose in sicurezza.

1. Capire se si è alla ricerca di un partner occasionale o di una relazione;
2. Indagare i modi abituali in cui di solito si entra in una relazione, tenendo conto della necessità di adeguarsi alle regole sanitarie in vigore;
3. Essere consapevoli del momento che si sta vivendo, che richiede delle accortezze particolari per la propria ed altrui sicurezza;
4. Unire cuore e cervello, in questo momento;
5. Essere sempre sé stessi: per trovare una buona compatibilità, l’autenticità è fondamentale per creare la base di ogni relazione, ovvero la fiducia.

Per trovare risposte e soluzioni a eventuali problematiche nel relazionarsi con altre persone in questo momento e per un consulto e supporto psicologico, MioDottore mette a disposizione dei propri utenti la funzionalità di **consulenza online**. Nata per far fronte alle esigenze sorte con il primo lockdown, questa funzione consente di incontrare via video gli specialisti, sia per un primo colloquio sia per appuntamenti di consueto monitoraggio del proprio stato di benessere. La piattaforma conta circa 6.000 medici che usufruiscono di tale servizio e 170 mila video consulti effettuati da metà marzo a oggi.

Note di redazione: La survey di MioDottore è stata condotta in Italia a ottobre 2020 e ha coinvolto 433 utenti.

[MioDottore.it](https://protect-au.mimecast.com/s/G_RmCyojMAiLGPkFZZSOE?domain=miodottore.it) fa parte del [Gruppo DocPlanner](https://protect-au.mimecast.com/s/aG1QCzvk94T4XY9uXwBSk?domain=docplanner.com) ed è la piattaforma leader al mondo dedicata alla sanità privata che connette i pazienti con gli specialisti ed è pensata per rendere l’esperienza sanitaria più umana. [MioDottore.it](https://protect-au.mimecast.com/s/G_RmCyojMAiLGPkFZZSOE?domain=miodottore.it) offre ai pazienti uno spazio dove trovare e recensire lo specialista più adatto alle proprie esigenze e allo stesso tempo fornisce ai professionisti sanitari e ai centri medici utili strumenti per gestire il flusso di pazienti, migliorare l'efficienza e la propria presenza online e acquisire nuovi pazienti. Il Gruppo DocPlanner attualmente serve 35 milioni di pazienti e gestisce 3 milioni di prenotazioni ogni mese. Conta oltre 2 milioni di professionisti e circa 4 milioni di recensioni sui suoi siti in 12 paesi. L’azienda, fondata nel 2012 in Polonia, ad oggi si avvale di un team di 1.300 persone con sedi a Varsavia, Barcellona, Istanbul, Roma, Città del Messico, Curitiba e Bologna. Arrivato in Italia nel novembre 2015, ha già registrato numeri record con oltre 200.000 dottori disponibili sulla piattaforma.

Per ulteriori informazioni visitare il sito: <https://www.miodottore.it/>

.............................................

**Informazioni per i media:**

**Hotwire PR**

Ufficio stampa

+39 349 57 88 052

[MioDottoreIT@hotwireglobal.com](mailto:MioDottoreIT@hotwireglobal.com)