

Scrollare il Cuore

*Perché l'amore è diventato un contenuto  
e come restituirgli profondità*

L'autore e la casa editrice dichiarano espressamente che non è intenzione di questa opera diffamare, offendere, denigrare o rappresentare negativamente individui, gruppi, aziende, professioni, religioni, culture o altre entità, siano esse citate o riconoscibili. Ogni riferimento a luoghi di lavoro, ruoli professionali o situazioni lavorative è stato consapevolmente distorto e reinterpretato per scopi esclusivamente narrativi.

L'autore e la casa editrice declinano ogni responsabilità per interpretazioni errate, illazioni infondate, controversie legali o danni diretti o indiretti derivanti dalla lettura di questa opera. Qualora eventi, luoghi o personaggi possano superficialmente apparire riconducibili a persone, aziende o situazioni reali, si ribadisce che si tratta esclusivamente di una coincidenza fortuita o di una scelta narrativa deliberata, adottata unicamente a scopo creativo e senza alcuna intenzione di arrecare danno o offesa.

**Ferdinando Capicotto**

## **SCROLLARE IL CUORE**

*Perché l'amore è diventato un contenuto  
e come restituirgli profondità*

*Saggio*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2025  
**Ferdinando Capicotto**  
Tutti i diritti riservati

*A me  
per aver creduto ostinatamente  
nella pubblicazione di questo libro.*



*“Un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso.”*

Nelson Mandela





## Introduzione – amare nell'epoca dello swipe

C'è qualcosa di profondamente paradossale nella nostra epoca: siamo iperconnessi, eppure emotivamente sempre più distanti. Viviamo in un tempo in cui l'amore si dichiara con un'emoji, si manifesta con un *like* e si dissolve con un messaggio visualizzato ma ignorato. La promessa di una comunicazione illimitata non ha portato a una maggiore intimità ma ha moltiplicato i malintesi, le ambiguità e la fragilità dei legami.

*“Scrollare il cuore”* è l'immagine che meglio rappresenta questa condizione. È l'atto compulsivo, sistematico, con cui scorriamo profili, immagini, storie e con essi anche le persone, le emozioni, le opportunità di connessione profonda. È diventato più facile accedere agli altri ma più difficile lasciarsi toccare. La soglia dell'attenzione si è accorciata, così come la durata media dei rapporti. Non ci si ferma più a conoscere, a capire, a costruire, ad andare in profondità: si valuta, si seleziona, si scarta restando saldi nella superficialità. Come un *feed* infinito in cui anche il sentimento diventa contenuto da consumare.

Le relazioni non sono mai state semplici ma oggi sembrano essere diventate quasi impossibili. Il linguaggio dell'amore si è frammentato, impoverito, digitalizzato. Il “ti amo” convive con l'ansia da doppia spunta blu, con l'incertezza del “visualizzato e non risposto”, con il bisogno di validazione continua che trasforma anche l'intimità in una *performance* pubblica. Mostriamo amore, più che viverlo. È divenuto fondamentale far vedere agli altri quanto ci si sente felici nel sacro imperativo odierno dell'apparenza. E quando lo viviamo, spesso lo facciamo nella paura: di non bastare, di essere rifiutati, di non essere scelti tra mille altre opzioni.

Questo libro nasce da una domanda che molti si pongono in silenzio: abbiamo disimparato ad amare? E soprattutto:

è ancora possibile vivere relazioni autentiche in un mondo che ci spinge costantemente verso la superficialità, la velocità, l'auto-promozione?

Questo libro non cerca e non ha l'intenzione di ottenere risposte semplici, né scorciatoie. Si tenterà, piuttosto, di capire, di osservare con lucidità come si sono trasformate le dinamiche dell'amore in un contesto socioculturale profondamente diverso da quello delle generazioni precedenti. Perché non è solo una questione individuale: amare oggi è un atto anche sociale, influenzato da modelli culturali, media, sistemi valoriali e – soprattutto – dalle nuove tecnologie.

Nel corso di queste pagine verranno esplorate:

- le origini storiche dell'amore romantico e come è cambiato nel tempo, da mito idealizzato a "relazione da gestire";
- le dinamiche psicologiche che governano l'attrazione, l'attaccamento, il desiderio e il dolore emotivo;
- l'impatto dei *social media* e delle *app* di *dating* sulle relazioni, sull'autostima sulla capacità di restare e non solo di iniziare;
- le nuove forme dell'intimità e dell'identità amorosa, dal poliamore alla solitudine scelta, dalla relazione aperta alla crisi della coppia tradizionale;
- e infine, il tentativo di ricostruire una grammatica emotiva più umana, più lenta, più coraggiosa.

Questo libro non è un manuale né una condanna della modernità. Non è un elogio nostalgico del passato, né una demonizzazione della tecnologia. Vuole essere un invito alla consapevolezza. A rallentare. A fermarsi a riflettere su come amiamo, su cosa chiamiamo amore, su quanto siamo disposti a metterci in gioco davvero.

Perché, se è vero che il mondo corre, l'amore – quello profondo, vulnerabile, trasformativo – ha bisogno di tempo, di attenzione, di presenza. E forse anche del coraggio di non scrollare.

# 1

## Cos'è l'amore?

### 1.1 – Una domanda antica e sempre urgente

«Cos'è l'amore?»

Una domanda semplice all'apparenza ma profondamente complessa nella sostanza. L'amore è una delle dimensioni più misteriose, intime e centrali dell'esistenza umana. È al tempo stesso esperienza soggettiva, costruzione culturale, bisogno biologico e oggetto di studio filosofico e psicologico. È ciò che cerchiamo, ciò che temiamo, ciò che spesso crediamo di riconoscere anche quando ci sfugge. Non a caso, nessun'altra parola ha subito più interpretazioni, ridefinizioni e strumentalizzazioni nel corso della storia dell'umanità.

Fin dall'infanzia, veniamo al mondo con un bisogno primario di amore: lo cerchiamo nei gesti dei nostri genitori, negli sguardi degli altri, nei legami affettivi che costruiamo nel tempo. Ciò che chiamiamo “amore” non è un concetto univoco, non è circoscritto. Può riferirsi alla passione erotica, alla cura familiare, all'ammirazione, all'attaccamento o perfino all'ossessione. Come affermava Erich Fromm: «*L'amore non è solo un sentimento forte, è una decisione, un giudizio, una promessa*» (Fromm, 1956)<sup>1</sup>. In questo senso, amare significa agire, scegliere, prendersi cura; e non semplicemente “sentire qualcosa”».

---

<sup>1</sup> Fromm, E. (1956). *L'arte di amare*. Milano: Mondadori.

Eppure, nella nostra società ipermoderna e iper-mediatizzata, l'amore sembra più esibito che vissuto, come se avesse bisogno di approvazione altrui e di dimostrare agli altri che si è felici quasi per appagare un'insicurezza presente e subdola. Sui social, tra serie televisive e campagne pubblicitarie, il discorso amoroso è onnipresente ma spesso svuotato di sostanza. Ci viene insegnato a desiderare un ideale romantico costruito su estetica e performatività, mentre il senso profondo del legame affettivo si perde tra aspettative irreali, paura dell'impegno e desiderio di costante novità. Come osserva Zygmunt Bauman, l'amore contemporaneo tende ad assumere una forma "liquida", dove le relazioni si dissolvono con la stessa rapidità con cui si formano, prive di radicamento e responsabilità (Bauman, 2003)<sup>2</sup>.

Questa "liquidità dei legami" non è solo una conseguenza del progresso tecnologico ma anche della trasformazione culturale dell'individualismo. Se da un lato abbiamo guadagnato libertà di scelta e autodeterminazione affettiva, dall'altro abbiamo perso un senso profondo di connessione e stabilità. L'amore diventa così una prestazione da esibire, un contenuto da condividere, più che un processo da costruire giorno per giorno. Una delle domande che il presente lavoro si propone è se davvero si può amare quando si è sempre in cerca di qualcosa di meglio?

Per rispondere a questa domanda, dobbiamo innanzitutto riconoscere che l'amore romantico – così come lo concepiamo oggi – è il frutto di una lunga evoluzione storica. Come dimostra lo storico Denis de Rougemont, l'ideale dell'amore-passionale nato nel Medioevo - poi ripreso dalla letteratura romantica e dal cinema del Novecento - è una narrazione culturale potente ma recente (De Rougemont, 1939)<sup>3</sup>. Prima di allora, l'amore era spesso subordinato a logiche sociali, economiche o religiose. Solo a partire dal XVIII secolo si è iniziato a immaginare l'amore come unico

---

<sup>2</sup> Bauman, Z. (2003). *Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi*. Roma-Bari: Laterza.

<sup>3</sup> De Rougemont, D. (1939). *L'amore e l'Occidente*. Milano: Bompiani.