

Rapporto sulla felicità nelle relazioni sentimentali

2025

 unobravo

Index

- 3** Introduzione
- 4** Dove sono più felici gli italiani in amore?
- 5** Amore o paura della solitudine?
- 6** 1 italiano su 5 non è felice nella propria relazione?
- 7** Le donne sono più felici in coppia rispetto agli uomini
- 8** Le coppie insieme da meno di un anno sono più felici
- 9** La comunicazione carente sembra essere la principale fonte di conflitto
- 10** Quasi 1 italiano su 4 ammette di aver tradito
- 11** La terapia di coppia è apprezzata, ma poche coppie si mettono in gioco
- 12** Conclusioni

Introduzione

Principali evidenze

- Liguria, Umbria e Valle d'Aosta sono le tre regioni in cui hanno dichiarato i livelli più alti di soddisfazione nelle relazioni sentimentali
- Il 43% degli italiani intervistati dichiara di essere rimasto in una relazione per paura di restare solo
- 1 italiano su 5 intervistati non si sente felice nella propria relazione attuale
- Le donne riportano livelli di soddisfazione nelle relazioni sentimentali maggiori rispetto agli uomini
- Le coppie insieme da meno di un anno si dichiarano significativamente più felici rispetto a quelle con relazioni oltre i 10 anni
- La comunicazione carente è riportata come la causa principale di conflitto nelle coppie
- Il 24% degli italiani intervistati ammette di aver tradito un partner — la maggior parte non lo ha mai confessato
- Anche se la terapia di coppia è vista positivamente, meno di 1 persona su 10 l'ha provata

L'amore è tra le esperienze più profonde della nostra vita

Può offrire gioia, sostegno, intimità e senso di appartenenza. Allo stesso tempo, può metterci alla prova, far emergere insicurezze o sfumare lentamente nel disagio quando i bisogni emotivi restano inascoltati. **In Unobravo sappiamo quanto sia importante comprendere le dinamiche emotive che viviamo nelle relazioni.**

Per questo motivo abbiamo condotto un sondaggio nazionale, coinvolgendo quasi 2.000 persone in tutta Italia. Volevamo capire quanto si sentano felici gli italiani nelle loro relazioni sentimentali oggi, quali fattori possono influenzare il benessere di coppie e dove ci sia spazio per riflettere o chiedere supporto, come la terapia di coppia.

Questo report non è solo una fotografia dei dati. È uno specchio su come stiamo vivendo le nostre relazioni sentimentali nel 2025. La nostra speranza è che possa aprire uno spazio di consapevolezza, dialogo sincero e un approccio più compassionevole all'amore — verso noi stessi e verso le persone che abbiamo accanto.



Dove sono più felici gli italiani in amore?

La soddisfazione relazionale non è distribuita in modo uniforme nel Paese. Dai dati emerge che in alcune regioni si percepisce una maggiore connessione emotiva e benessere di coppia. Le regioni con il punteggio medio di soddisfazione più alto (su 5) sono Liguria (4,4), Umbria (4,38) e Valle d'Aosta (4,33). In fondo alla classifica troviamo Molise (3,00), Basilicata (3,67) e Puglia (3,76).

TOP 5



Questi dati, per quanto descrittivi, ci offrono lo spunto per avanzare alcune ipotesi interessanti. Le differenze tra regioni, infatti, potrebbero riflettere fattori diversi: vivere in zone più piccole o tranquille, ad esempio, può contribuire a ridurre lo stress quotidiano o a rafforzare le reti di supporto sociale. Al contrario, difficoltà economiche, distanza dai servizi o certe pressioni culturali possono avere un impatto sul modo in cui le persone vivono le relazioni di coppia.

Si tratta ovviamente di ipotesi che andrebbero approfondite con ricerche più specifiche. È importante ricordare che questi dati non esprimono un giudizio sulle singole coppie, ma offrono uno spunto per riflettere su quanto il contesto possa influenzare la qualità della connessione tra i partner.

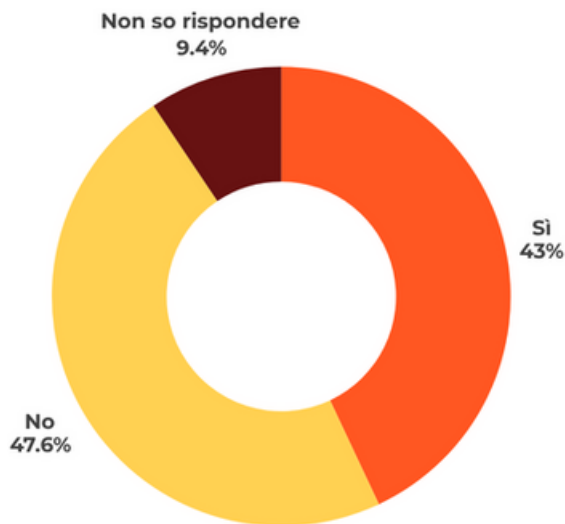
Ogni relazione si sviluppa all'interno di un ambiente più ampio, e a volte il sostegno esterno può fare davvero la differenza.



Amore o paura della solitudine?

Uno degli aspetti più rivelatori del sondaggio è che il 43% degli italiani intervistati è rimasto in una relazione per paura di restare solo. È una reazione profondamente umana. La solitudine può fare paura, e molte persone sentono la pressione sociale di "avere qualcuno", anche quando la relazione non è più soddisfacente.

Sei mai rimast* in una relazione perché avevi paura di rimanere sol*?



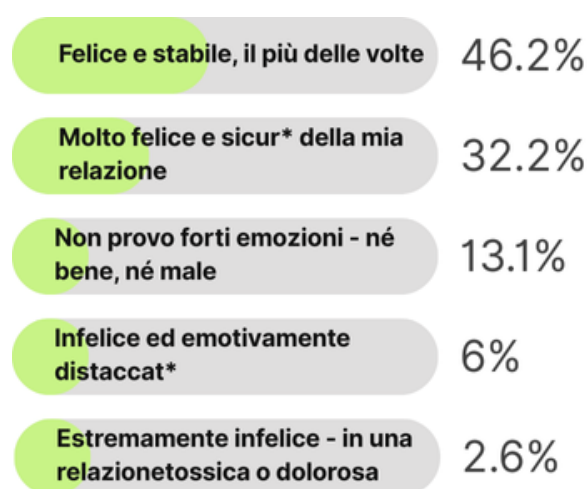
Il costo emotivo, però, è evidente. Chi ha dichiarato di essere rimasto in coppia per paura della solitudine ha riportato un punteggio medio di soddisfazione di 3,83 (su 5). Chi invece non ha fatto quella scelta ha registrato un punteggio medio più alto: 4,16. Questa differenza potrebbe suggerire che le relazioni sentimentali, vissute nella paura — in cui a volte ci si sente bloccati — tendono a essere percepite come meno appaganti. Molte persone hanno descritto un senso silenzioso di distacco o compromesso emotivo nelle relazioni in cui il timore della solitudine prevale.

Riconoscere questo schema può aiutare a orientarsi verso connessioni più autentiche, in grado di nutrire davvero il legame.



1 italiano su 5 non è felice nella propria relazione?

Alla domanda sulla relazione sentimentale attuale, solo il 32,2% degli intervistati ha dichiarato di sentirsi estremamente felice e sicuro. Un gruppo più ampio (46,2%) ha definito la propria relazione abbastanza felice e stabile. Tuttavia, il 13,1% ha espresso una posizione neutra, riferendo una generale assenza di coinvolgimento emotivo, e l'8,6% ha affermato di essere infelice, distante o addirittura coinvolto in una relazione carica di sofferenza.



Questo potrebbe suggerire che circa 1 persona su 5 non trova soddisfazione nella propria vita di coppia.

Mentre l'infelicità evidente può essere facile da riconoscere, anche la mancanza di coinvolgimento emotivo merita attenzione. Le relazioni che appaiono spente o distanti possono avere un impatto silenzioso ma profondo sul benessere. Dal punto di vista terapeutico, la disconnessione emotiva può segnalare una perdita di significato condiviso, bisogni inespressi o difficoltà comunicative. Le coppie in questa situazione spesso si sentono più dei coinquilini che partner.

Il supporto, la riflessione e la terapia possono aiutare a capire cosa sta accadendo e se è possibile ritrovare un equilibrio.



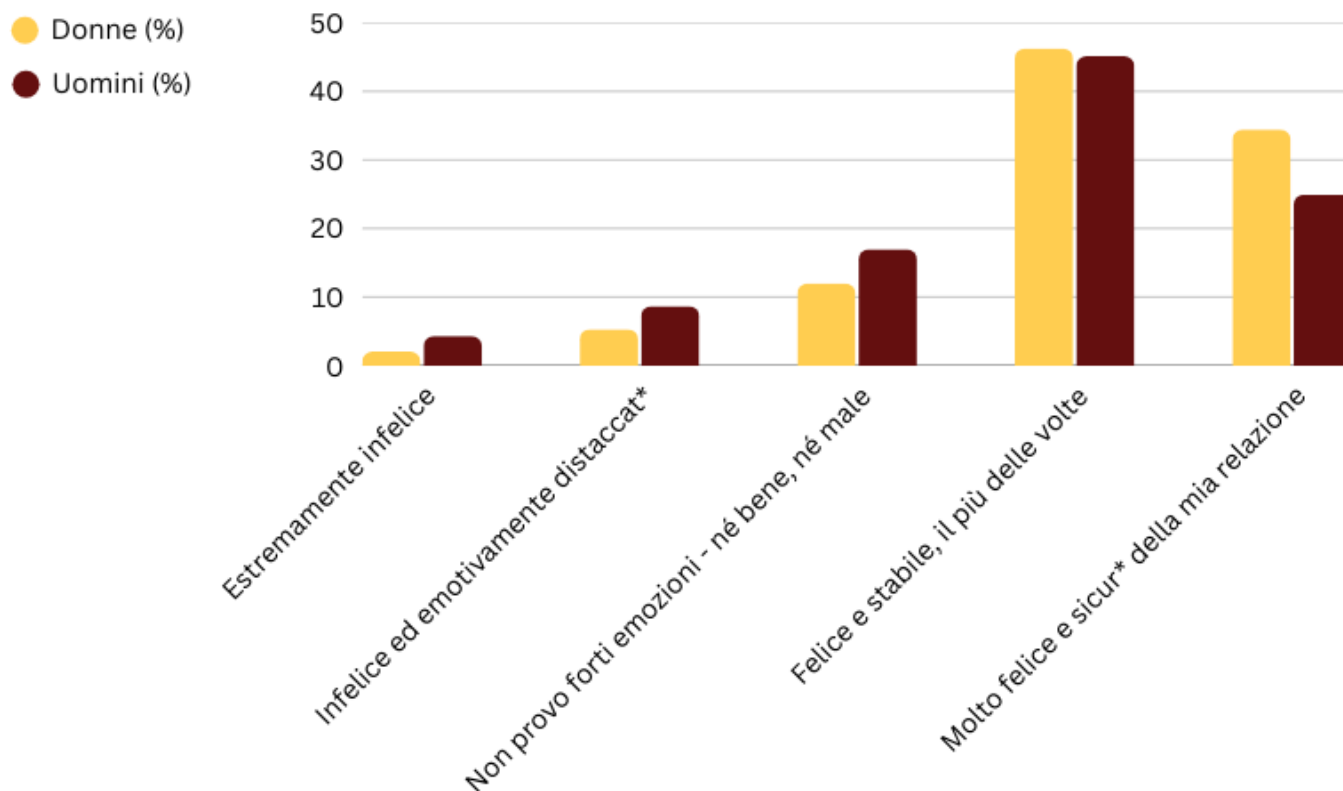
Le donne sono più felici in coppia rispetto agli uomini

I dati mostrano una chiara differenza di genere nella percezione del benessere nelle relazioni di coppia. Le donne riportano un punteggio medio di soddisfazione di 4,06, mentre per gli uomini la media è più bassa: 3,78. Inoltre, gli uomini tendono a definirsi emotivamente distaccati quasi il doppio rispetto alle donne.



Una spiegazione possibile riguarda le differenze di genere rispetto all'educazione emotiva e sentimentale, rispetto al modo in cui donne e uomini vengono educati ad esprimere le emozioni.

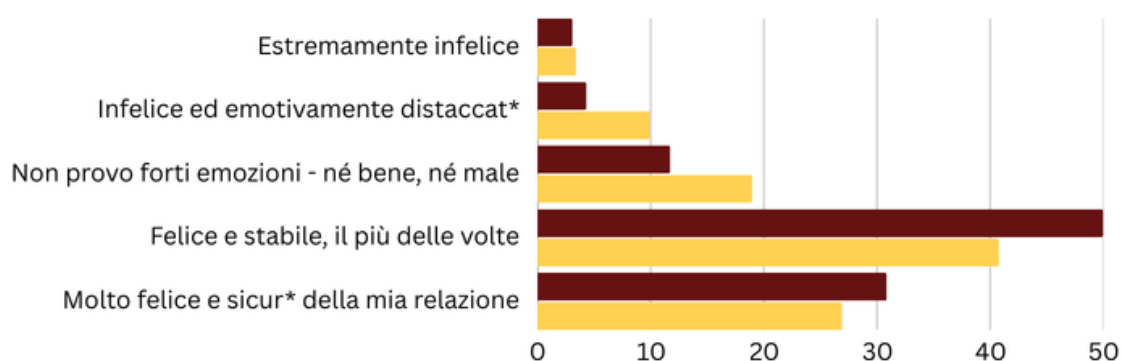
Le donne spesso ricevono più incoraggiamento a parlare dei propri sentimenti e a cercare supporto, mentre gli uomini possono sentirsi spinti a "gestire da soli". Questo potrebbe creare nel maschile blocchi emotivi o una sensazione di isolamento nella relazione.



Le coppie insieme da meno di un anno sono più felici

Le relazioni più recenti sembrano caratterizzate da una maggiore soddisfazione. Tra le coppie insieme da meno di un anno, il 31% si definisce molto felice e sicuro. Nelle coppie con oltre 10 anni di relazione, questa percentuale scende al 27%. Inoltre, il senso di distacco emotivo è più comune tra le relazioni a lungo termine.

● Meno di un anno' (%)
● Oltre 10 anni' (%)



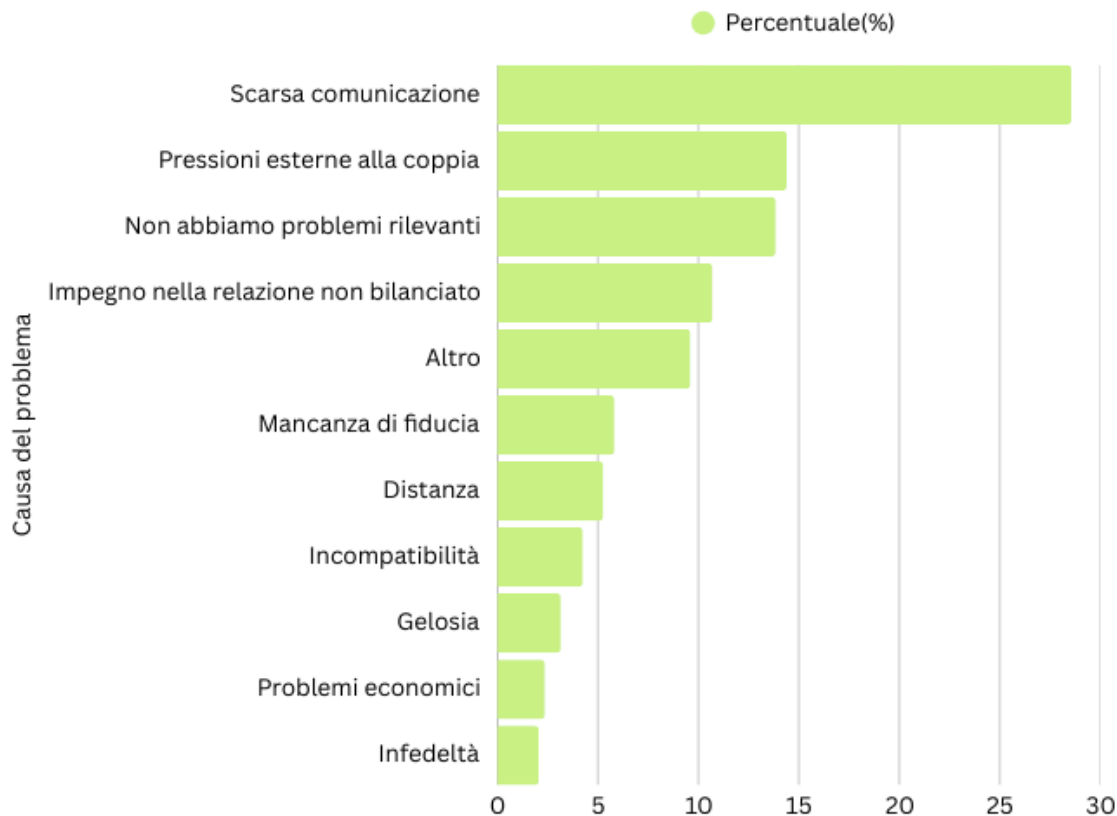
1 italiano su 5 non è felice nella propria relazione?

Alla domanda riguardo quale fosse la maggiore fonte di difficoltà nella relazione, il 28,5% degli italiani ha risposto indicando la scarsa comunicazione. Seguono le pressioni esterne (lavoro, famiglia) con il 14,4% e sbilanciamento nell'impegno con il 10,7%. Più rare le risposte correlate a gelosia, distanza o problemi di fiducia.

La comunicazione è la base della sicurezza emotiva.

Quando è deficitaria, anche piccoli problemi possono sembrare insormontabili o rimanere irrisolti. In molte coppie, il problema non è la mancanza d'amore, ma la mancanza di un linguaggio comune per esprimerlo. I partner possono avere stili comunicativi diversi, generando incomprensioni o frustrazione.

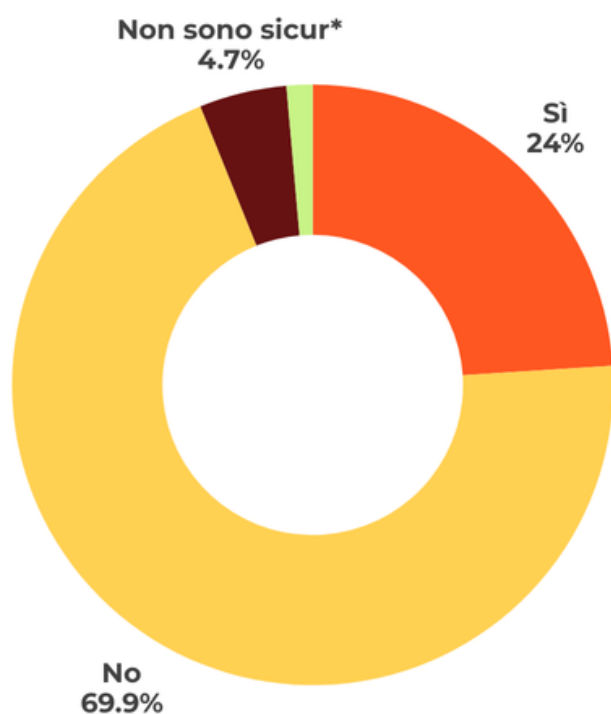
La terapia può aiutare a trovare un ritmo, in cui entrambi si sentano ascoltati e rispettati. Non si tratta solo di parlare di più, ma di imparare ad ascoltare davvero.



Quasi 1 italiano su 4 ammette di aver tradito

Il tradimento è più diffuso di quanto si pensi. Nel nostro sondaggio, il 24% degli intervistati ha detto di aver tradito un partner. Questo include relazioni parallele, incontri occasionali o anche conversazioni segrete. Tra chi ha ammesso di aver tradito, l'88% non lo ha mai confessato.

Il tradimento raramente riguarda solo l'attrazione fisica. Può derivare da bisogni emotivi non soddisfatti, sensazioni di trascuratezza o il desiderio di sentirsi visti e desiderati. Tuttavia, il segreto spesso fa più danni dell'atto stesso, perché mina la fiducia e impedisce la possibilità di rincontrarsi.



La terapia può aiutare a elaborare le emozioni complesse che seguono un tradimento e a comprendere i fattori che hanno portato a quel comportamento.

A volte la relazione può ricostruirsi e diventare più forte. Altre volte si conclude. In ogni caso, la consapevolezza, il sostegno e la reciprocità possono permettere di elaborare quel vissuto e andare oltre.



La terapia di coppia è apprezzata, ma poche coppie si mettono in gioco

8,9%

Sì, l'abbiamo provata

La maggior parte degli italiani ritiene che la terapia di coppia sia utile. Infatti, il 61% pensa che possa aiutare in qualsiasi fase della relazione. Eppure, solo il 9% ha effettivamente provato. Quasi la metà (45%) dice di non sentirne il bisogno, mentre il 27% ammette che dovrebbe farla, ma non l'ha ancora fatto.

18,5%

L'abbiamo presa in considerazione ma non ci siamo andati

27,4%

No, ma probabilmente dovremmo

27,4%

No, e non sentiamo di averne bisogno

Questo divario tra convinzione e azione è qualcosa che vediamo spesso. Molte coppie cercano aiuto solo quando il rapporto è in crisi profonda. A quel punto, la comunicazione può essere compromessa e i risentimenti molto radicati.

La terapia non va considerata come uno strumento per le emergenze, ma come uno spazio di cura e crescita.

Alla stregua dei controlli medici che si fanno periodicamente, può essere altrettanto utile fare un "check-up relazionale" anche come coppia, per fare chiarezza e ripartire con più consapevolezza.



Conclusioni

I dati rivelano un quadro ricco e sfaccettato delle relazioni sentimentali in Italia. Molte persone si sentono amate, stabili e sicure. Altre vivono disconnessione emotiva, paura della solitudine o confusione.

Queste evidenze non ci dicono solo come si sentono le persone, ma quanto sia importante creare una cultura in cui il benessere psicologico sia sistemico, quindi non solo individuale ma anche relazionale, familiare, gruppale, comunitario. Ogni relazione sentimentale merita uno spazio sicuro in cui evolversi.

In Unobravo accompagniamo le coppie nel loro viaggio, offrendo strumenti per ascoltarsi e comprendersi, anche quando cambia tutto.

Prendersi cura del legame è un gesto quotidiano che può fare la differenza.

Nota metodologica



Il Data Lab di Unobravo ha ottenuto queste statistiche sulla base dei risultati di un sondaggio condotto su 1,902 italiani.

