

FOMO

Fear of Missing Out

(La paura di essere disconnessi)

La Fear of Missing Out è una esperienza comune, solitamente saltuaria, in cui la persona sperimenta emozioni negative al pensiero di non partecipare a esperienze piacevoli e gratificanti che coinvolgono persone conosciute.

Negli ultimi anni, tuttavia, è stato rilevato come questa esperienza sia aumentata di frequenza e intensità, soprattutto tra gli adolescenti, legandosi a doppio filo con la diffusione degli smartphone e dei Social Network.

Sul piano scientifico, la FOMO risulta essere composta da due elementi:

1. l'ansia relativa alla possibilità che gli altri possano avere delle esperienze piacevoli e gratificanti dalle quali si è assenti;
2. il desiderio persistente di essere in contatto con gli altri attraverso i social network.

Queste due componenti possono essere viste come conseguenti l'una all'altra. Infatti, pensieri relativi all'esclusione possono generare **ansia** che si traduce nel comportamento di controllare i social network, finalizzato a ridurre lo stato di ansia stesso.

In questo senso, le manifestazioni comportamentali della FOMO assumono carattere compulsivo e ripetitivo. Ne sono un esempio il controllo della presenza di connessione internet, l'aggiornamento ripetuto delle pagine web, l'uso prolungato dello smartphone e la pratica dell'evitamento sociale.

La componente comportamentale non riguarda, però, solo comportamenti volontari e deliberati come controllare lo smartphone quando se ne ha l'occasione, ma include l'incapacità di trattenersi dal leggere eventuali notifiche che appaiono a schermo. Sembra, infatti, che tale aspetto impulsivo sia rinforzato dalla riduzione della tensione causata dall'idea di potersi perdere informazioni relative alle proprie conoscenze.

Sul piano cognitivo l'esperienza di FOMO è caratterizzata da pensieri del tipo: "Non mi sta rispondendo al messaggio, forse mi ha risposto e non l'ho visto?". "Ho la connessione instabile, perderò le storie dei miei amici". "Ho lasciato il cellulare a casa, non saprò cosa fanno i miei amici". "Vorrei dormire, ma potrei perdermi qualcosa di importante".

Tali pensieri facilitano l'emergere dello stato di ansia. Tuttavia, raramente la persona che soffre di FOMO ne ha consapevolezza, percependo esclusivamente uno stato di agitazione e irrequietezza che si allevia solo con il controllo dello smartphone.

Andrew Przybylski, uno dei maggiori studiosi di FOMO, ritiene che le cause della FOMO siano da rintracciarsi nel tentativo di soddisfare alcuni bisogni di base propri degli esseri umani.

Prendendo spunto dalla teoria dell'autodeterminazione, egli ritiene che la salute psicologica sia raggiunta quando l'essere umano si sente capace di influenzare il proprio ambiente, percepisce di essere autonomo e si sente in relazione con gli altri. Secondo Przybylski la frustrazione di quest'ultimo bisogno, in particolare, sarebbe ciò che maggiormente genera la FOMO.

Le reiterate interruzioni del proprio flusso vitale con pensieri che portano a continui motivi di distrazione influiscono su lavoro, studio, rapporti sociali, mostrando un generale impatto sul benessere psico-fisico.

Non spegnere mai lo smartphone. Voler essere ovunque in ogni momento; mettere in atto comportamenti ripetitivi legati all'uso delle tecnologie; sentirsi esclusi se non si riceve risposta ad un messaggio; dimenticarsi di pulire casa, di uscire, di vedere fisicamente degli amici, di fare sesso.

Molti di noi si sentono intrappolati in questo tipo di sequenze comportamentali e risulta difficile osservarsi obiettivamente dall'esterno. Spesso chi ci osserva le può notare, ma dimentica a sua volta le proprie. L'uso dei dispositivi è una schiavitù che ci siamo autoimposti e che divora una enorme porzione del nostro tempo. Per lavoro, per comunicare e spesso anche solo per divertimento, per soddisfare i propri momenti di gratificazione ludica. Intanto i consumi energetici aumentano, mentre diminuisce la qualità della vita se la FOMO è diventata la nostra malattia occasionale.

Il recente mutamento dei canali attraverso cui si sviluppano e mantengono le relazioni nella società occidentale ne facilita, dunque, l'emergere.