



F.O.M.O.: La nuova ansia sociale.



Negli ultimi anni il sopravvento dei social network, come Facebook, Twitter, Instagram ed altri, ci ha permesso di essere quotidianamente aggiornati sulle attività, sugli impegni e sui gusti altrui. Ma al tempo stesso il proliferare dei social network ha portato alcuni studiosi americani, tra cui lo scienziato sociale Andrew Przybylski, insieme a ricercatori dell'Università della California a coniare l'acronimo F.O.M.O., che sta per "Fear of missing out",

cioè paura dell'essere tagliato fuori.

Secondo Dan Ariely, docente di psicologia della Duke University, si tratterebbe di una nuova nevrosi, a cui gli utenti dei social network sono esposti. Essa consiste nel sentimento di solitudine che la socialità digitale può, a volte, veicolare.

Il termine sta ad indicare un disordine psicologico, causato dall'uso troppo frequente della tecnologia; alla base c'è il pensiero costante che gli altri stanno facendo qualcosa di più interessante rispetto a quello che stiamo facendo noi e pertanto noi ci stiamo perdendo qualcosa. Tutto ciò può generare in noi la cosiddetta F.O.M.O., la paura di non vivere al meglio come gli altri.

Prima della comparsa dei social network ad esempio ci si trovava il lunedì mattina al lavoro con i colleghi davanti ad una tazzina di caffè ed ognuno riportava le proprie esperienze vissute nel fine settimana, adesso, con i social network, si ha l'immediatezza dell'istante.

Secondo lo studio del centro americano un utente medio guarda lo smartphone circa 150 volte al giorno, una volta ogni 6 minuti. Gli utenti spesso sono consumati dal bisogno ossessivo di controllare ciò che gli altri stanno facendo.

In Italia non esistono ricerche sulla FOMO, ma molte persone avvertono lo stesso disagio sociale. In una altra recente ricerca britannica, è emerso, come il numero di ore che le persone trascorrono interagendo faccia a faccia con gli altri si sia ridotto drasticamente dal 1987, parallelamente alla diffusione dei mezzi elettronici. In meno di vent'anni è triplicato il numero di individui che affermano di non avere nessuno con cui discutere di problemi importanti e si rifugiano nei social network, adolescenti in cerca di sconosciuti con cui parlare del proprio disagio adolescenziale, adulti che si costruiscono un mondo virtuale perché quello che c'è fuori, cioè la realtà, li spaventa.

Pertanto per non incorrere in questo tipo di disagio è necessario ripristinare un giusto rapporto con la tecnologia e i social network, cercando di capire che, anziché renderci più sociali, questi strumenti tecnologici possono accentuare un senso di solitudine e di opportunità mancate.

Contro la sindrome FOMO, una studiosa delle relazioni sociali la Turkle, propone di cominciare con piccoli esercizi quotidiani, come ad esempio imparare a separarci ogni tanto dal nostro smartphone, per riprendere il controllo su noi stessi.

Psicologa Psicoterapeuta
Dr.ssa Roberta MORICONI
Studio: Via Roma 120 – 00024 Castel Madama (RM)
Cell. +39 349.5559062
e-mail: info@robertamoriconi.it
Sito web: www.robertamoriconi.it