

FOMO, "Fear of missing out"

Una nuova ansia sociale causata dai social network

di Stefano Rossi

Forse l'acronimo FOMO al momento non vi dice nulla, ma in realtà siamo di fronte ad una nuova fragilità dei nostri Millennials.

Letteralmente FOMO sta infatti per Fear Of Missing Out, che possiamo tradurre come la paura di essere tagliati fuori.

Già ma "esclusi da cosa" esattamente? Da tutto quanto di interessante, cool e fantastico stanno effettuando in questo momento le altre persone.

Si tratta di un vissuto esistente già da tempo (pensiamo ad un adolescente del millennio precedente che soffriva sentendosi escluso dal gruppo di amici che esce insieme il sabato sera); oggi però le variabili sono cambiate, infatti l'avvento, o meglio la colonizzazione del web, da parte dei vari social media hanno amplificato a dismisura questo timore. I nostri adolescenti sono connessi su Facebook, Instagram, WhatsApp ed il recente Snapchat h 24, scandagliando scrutando le vite dei propri coetanei e facendo di default una comparazione con la propria.

Concretamente la FOMO si manifesta come una vera e propria ansia sociale legata al pensiero costante, quasi ossessivo, di essere esclusi. Questo pensiero ansiogeno porta poi chiaramente con sé un disagio emozionale che spazia dalla tristezza ad un umore generalmente depresso, con anche rabbia e un forte indebolimento dell'autostima.

Statistiche alla mano però quale categoria di persone è maggiormente colpita da questo fenomeno? Anche se in Italia non vi sono ancora studi statistici di riferimento, Andrew Przybylski dell'università di Oxford ha compiuto diversi studi in merito, stabilendo che i più colpiti sono principalmente i più giovani, soprattutto se maschi e con una già fragile autostima.

Da un punto di vista sociale siamo di fronte ad una malattia tipica del nostro tempo, figlia delle storture relazionali generate dai social media. Citando Bauman, padre della Teoria della Liquidità, i nuovi media 2.0 ci hanno dato solo l'illusione di maggiori e migliori relazioni.

Quello che le persone confondo è in fatti il concetto di "comunicazione" da quello di "relazione". I social infatti hanno ampliato le nostre *comunicazioni* (virtuali) riducendo però le nostre *relazioni* fisiche, sociali ed affettive.

Da un punto di vista sociologico la FOMO è quindi il prodotto collaterale del mondo social, che in realtà ha generato nuove e maggiori forme di solitudine.

Un dato, per altro neanche tanto inaspettato, dovrebbe farci riflettere. Secondo una ricerca svolta negli USA dal centro Kleiner Perkins Caufield & Byers's , un utente medio guarda lo smartphone circa 150 volte al giorno, all'incirca una volta ogni 6 minuti. Se però viviamo con un adolescente sappiamo bene che la frequenza di controllo di questa protesi emotiva è ben più alta.

Sempre chiamando in causa Bauman il problema non è nella tecnologia in sé, ma nella nostra capacità di adattamento psicologico e relazionale. In attesa di un adattamento (lontano) non dovremo stupirci se nuove fragilità come la FOMO migreranno dalla vita virtuale (online) alla nostra quotidianità reale (offline).