Danni digital-sociali: FoMO

Si scrive FoMO, si legge Fear of missing out: vale a dire, paura di perdere un evento o una manifestazione che sarà ricordata nel tempo.

In parole povere, paura di esser tagliati fuori da qualcosa di grande e di non essere accettati all'interno del gruppo sociale di cui si vorrebbe far parte.

Una vera e propria sindrome psicologica che i social network – Facebook in particolare – hanno ulteriormente amplificato, rendendo molti utenti schiavi o comunque dipendenti da smartphone, tablet e altri dispositivi elettronici che permettono loro di restare costantemente connessi alle reti sociali.

Tra i primi a comprendere e a definire la paura di essere esclusi, legata al fenomeno dei social network, è stato lo psicologo e scienziato Andrew Przybylski dell'università di Oxford: secondo i suoi studi la FoMO si manifesta specie tra i più giovani ed è collegata a bassi livelli di autostima e alla necessità di cercare approvazione negli altri.

L'utente, quindi, come nella dipendenza da droghe, è spinto a controllare ripetutamente, quasi con ossessione, i profili social alla ricerca di aggiornamenti e notizie dai propri amici e conoscenti.

Addirittura, secondo un recente studio statunitense, gli utenti arrivano a controllare lo smartphone anche 150 volte al giorno, ovvero una volta ogni sei minuti.

Con un unico scopo: controllare se sia arrivato qualche messaggio e per aggiornare la bacheca dei propri profili social.

Questa sindrome si manifesta comunque anche al di fuori dei

social network: può accadere, ad esempio, che si avverta la necessità incontrollabile di partecipare ad ogni evento, festa o meeting organizzati dai propri amici o a lavoro, anche nel caso in cui la riunione ha poco a che fare con il nostro lavoro, oppure la festa è stata organizzata da persone che non si conoscono.

Ancora una volta siamo di fronte ad un disturbo psicologico dettato dalla necessità di sentirsi costantemente parte del gruppo sociale cui si vorrebbe appartenere.

Tale atteggiamento si traduce in un senso di diffidenza verso il mondo esterno e una continua insicurezza sulle scelte di vita privata e di lavoro, alla perenne e irrefrenabile ricerca dell'approvazione degli amici e dei conoscenti (i famosi "mi piace") per veder crescere la propria autostima.

Come se ne esce?

E' davvero complicato uscire da questa dipendenza, ma il primo sforzo da fare è sicuramente quello di ricreare un rapporto sano ed equilibrato con la tecnologia: Facebook e gli altri social network sono stati pensati per scambiare due chiacchiere tra amici e rinsaldare vecchi rapporti e non possono essere confusi con il luogo dove rifugiarsi quando si è in crisi di autostima.

Non occorre tagliare drasticamente i rapporti con i social network, ci vuole progressività, magari leggendo le pagine di un libro o facendo una passeggiata: insomma diversifichiamo con varie attività la nostra vita.

Al solito, il tema fondamentale è che il problema non è lo strumento in sé – che ha comunque un elevato grado di neutralità – ma l'utilizzo che ognuno di noi ne fa.

Qualche anno fa, ad esempio, si criticava la televisione (addirittura Karl Popper la definì "cattiva maestra" per i bambini) e ora tocca allo strumento del momento, ossia la rete

e i social network: cerchiamo invece di focalizzarci sui nostri (sbagliati) comportamenti, riprendiamo in mano la nostra vita e diversifichiamo i nostri interessi.

Solo così, insieme ad un uso intelligente e consapevole dello strumento social, potremmo uscire dalla nostra dipendenza.