PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 26 - numero 5593 di Giovedì 04 aprile 2024

JOMO VS FOMO

Il piacere di perdersi qualcosa.

Nel tumulto dell'era digitale, dove la connessione è onnipresente e le notifiche incessanti ci tengono costantemente aggiornati, emerge un nuovo concetto: la JOMO, acronimo di Joy of Missing Out. In questo articolo, esploreremo il significato della JOMO, i suoi benefici psicologici e come praticarlo nella vita quotidiana, sia a livello personale che professionale.

La JOMO è il piacere di disconnettersi dalle attività sociali o digitali senza sentire il bisogno di partecipare o essere presenti. A differenza della FOMO, ovvero la paura di perdere qualcosa, la JOMO celebra l'assenza consapevole, permettendoci di godere di momenti di silenzio e tranquillità senza sensi di colpa.

Mentre la FOMO ci spinge ad essere costantemente connessi e coinvolti in ogni evento o situazione, la JOMO ci invita ad essere selettivi e a dare priorità a ciò che realmente ci porta gioia e soddisfazione. È una scelta consapevole di concentrarsi sul presente anziché essere distratti dal desiderio costante di essere altrove.

Un recente studio condotto dal duo di ricercatori Rautela & Sharma (2022), ha esaminato le dinamiche tra i fruitori dei social media, prevalentemente giovani adulti, esplorando i legami tra l'abitudine problematica all'utilizzo di internet, il benessere mentale, l'affaticamento derivato dall'interazione sui social network, la FOMO e la JOMO. I risultati emersi da questa ricerca indicano che l'abuso di Internet incide significativamente sulla salute psicologica e mentale, così come sulla percezione di FOMO e sull'affaticamento dovuto all'uso dei social media. Inoltre, si è notato che l'eccessiva esposizione ai social media porta ad un crescente desiderio di allontanarsene, facilitando l'adozione della JOMO.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0902] ?#>

Tra i punti salienti emersi da questo studio:

- Contrariamente alle ipotesi, non si è riscontrato un impatto sostanziale della FOMO sull'affaticamento derivato dai social media, suggerendo l'esistenza di altri fattori, forse intrinseci alla natura dell'interazione sui social media, che giocano un ruolo più significativo nella generazione di tale stanchezza.
- Il desiderio di disconnessione come catalizzatore per la JOMO: è interessante notare come l'affaticamento derivato dall'utilizzo dei social media induca un desiderio di separazione, facilitando così l'adozione della mentalità JOMO. Questo denota una reazione deliberata e consapevole contro gli effetti dannosi dell'eccessiva esposizione digitale.
- La JOMO come risposta salutare: infine, il risultato più significativo di questa indagine è che la JOMO si configura come una reazione positiva all'abuso di Internet e all'affaticamento derivato dai social media, offrendo un percorso per recuperare il controllo sulla propria vita digitale e mentale.

La pratica della JOMO porterebbe numerosi vantaggi per il benessere emotivo e mentale:

- Riduce stress e ansia: liberarsi dalla pressione di dover partecipare a tutto ridurrebbe lo stress e l'ansia legati alla comparazione sociale e al bisogno costante di gratificazione esterna;
- Incrementa il benessere emotivo e mentale: concentrarsi sul presente e sulle attività significative porterebbe ad un maggiore benessere emotivo e mentale, permettendoci di apprezzare di più ciò che abbiamo anziché desiderare ciò che non abbiamo;
- Favorisce la connessione con sé stessi e gli altri: la JOMO ci invita a connetterci più profondamente con noi stessi e con gli altri, permettendoci di valorizzare le relazioni reali e autentiche anziché quelle superficiali e virtuali.

La JOMO può avere importanti implicazioni anche nel contesto lavorativo e sociale, in quanto aiuta a migliorare la produttività e la creatività, consentendo di concentrarsi sulle attività lavorative con maggiore chiarezza e determinazione.

Imparare a dire "no" a richieste eccessive o non prioritarie e impostare confini sani, permette di preservare il proprio tempo e le proprie energie per ciò che è veramente importante.

Promuovere la JOMO può portare ad un ambiente più equilibrato e collaborativo, in cui le persone si sentono libere di essere sé stesse senza il costante bisogno di conformarsi alle aspettative degli altri.

Per integrare la JOMO nella nostra vita quotidiana, possiamo adottare alcune pratiche:

- Impostare limiti sull'uso dei social media e della tecnologia. Ridurre il tempo trascorso online e impostare limiti sull'uso dei social media aiuta a ridurre la comparazione sociale e a concentrarsi sulle nostre esperienze personali;
- Dare priorità alle attività significative e rilassanti che ci porteranno gioia e soddisfazione, anche se ciò significa rinunciare a eventi o opportunità che potrebbero sembrare allettanti ma non essenziali;
- Valorizzare il tempo trascorso da soli e il silenzio. Trovare momenti di tranquillità e riflessione permette di ritrovare l'equilibrio interiore e di apprezzare il valore del silenzio nella frenesia della vita moderna.

La JOMO ci ricorda l'importanza di trovare un equilibrio tra la connessione digitale e i momenti di assenza consapevole. È un invito a rallentare, a godersi il presente e a valorizzare ciò che ci rende veramente felici. In un mondo sempre più connesso, abbracciare la JOMO può portare ad una maggiore serenità, soddisfazione e gioia nella vita quotidiana.

Massimo Servadio

Psicoterapeuta sistemico relazionale e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

Licenza Creative Commons