

# Corpo e mente

California, Stati Uniti, 1926



DICK WHITTINGTON/STUDIO (CORBIS/GETTY)

PSICOLOGIA

## A cosa serve la paura di perdersi qualcosa

Bex Rowson, Psyche, Stati Uniti

La *fomo*, cioè quella sensazione che proviamo quando ci sentiamo esclusi da un'esperienza vissuta da altri, ha un'importante funzione sociale che può tornarci utile

**S**ei a cena con gli amici in un ristorante italiano e il cameriere elenca i piatti del giorno. Scegli le tagliatelle. L'amico accanto a te prende i ravioli. A quel punto pensi che anche i ravioli ti piacerebbero, ma resti della tua idea. Tuttavia, quando il cameriere finisce il giro di ordinazioni, ti rendi conto che tutti, tranne te, hanno preso i ravioli.

Se sei un po' simile a me, è a quel punto che arriva la sensazione tipica della *fomo* (*fear of missing out*, paura di essere tagliati fuori), una forma di ansia sociale. Non è solo la consapevolezza di perdersi qualcosa di piacevole: lo sai già da quando hai scoperto l'esistenza dei ravioli. Quello che rende più evidente il fatto che non mangerai i ravioli è sapere che gli altri lo faranno, condividendo un'esperienza in cui non sei

incluso. Entra in gioco un elemento sociale, che va oltre la scelta del menù.

Riconoscere il carattere sociale dell'esperienza è un passo in avanti verso la comprensione della *fomo*. Le emozioni spiacevoli hanno spesso una funzione importante: la rabbia può aiutarci a capire se qualcosa è ingiusto, il pentimento può spingerci a rimediare. Qual è il ruolo di quest'ansia e come può aiutarci a migliorare?

Ci sono tre aspetti importanti da analizzare. Il primo è che l'oggetto della nostra *fomo* è un'esperienza o qualcosa che immaginiamo assente dalle nostre vite. Sono i ravioli che non avremo a cena, gli amici che non vedremo nel fine settimana o l'auto che non possiamo permetterci. Ma non è solo la preoccupazione a distinguere la *fomo* da altre emozioni legate a ciò che ci manca. Possiamo arrabbiarci perché non c'è latte nel frigo, sentirci soli perché il nostro partner è all'estero o rimpiangere di non aver perseguito una determinata carriera, ma in questi casi non si parla di *fomo*.

Il secondo elemento sta proprio nella valutazione di questa potenziale mancan-

za: consideriamo che possa avere un impatto negativo sulla nostra vita sociale o sulle nostre relazioni.

L'idea che sia proprio l'aspetto sociale a determinare l'esperienza della *fomo* è difficile da accettare perché non è sempre evidente. Prendiamo per esempio la lotteria olandese dei codici postali, un concorso che prevede che tutti gli abitanti in un determinato codice postale possano vincere un premio in denaro e anche una Bmw. Il punto è che, per partecipare all'estrazione, bisogna comprare un biglietto. Questa strategia fa leva sull'ansia dei residenti, che si attiva per la paura di veder sfumare una ricchezza, ma anche per quella di essere gli unici della propria strada a non poter sfoggiare una nuova auto fiammante. In questo caso l'aspetto sociale è fondamentale.

### Emozioni irrazionali

La terza cosa che dobbiamo chiederci in relazione alla *fomo* è se possiamo prendere l'acronimo alla lettera e considerarla una forma di paura. Sembra esserci un valido motivo per pensare di no. Dai tempi della *Retorica* di Aristotele, i filosofi concepiscono la paura in relazione al pericolo. La proviamo di fronte a ciò che percepiamo come dannoso. Il danno, nelle parole di Aristotele, deve essere imminente, terribile e in grado di provocare grande dolore. È una descrizione sensata se pensiamo al timore di incontrare un orso nel bosco. Ma non direi che l'idea di mangiare al ristorante un piatto di pasta diverso da quello dei propri amici costituisca un pericolo nel senso aristotelico del termine.

Una risposta a questo problema sta nel fatto che esistono molte paure non collegate a un pericolo reale. Quella di volare, per esempio, non diminuisce di fronte alle statistiche secondo cui l'aereo è più sicuro dell'auto. Molti scappano alla vista di un comune ragno domestico, pur sapendo che siamo noi a rappresentare una minaccia per l'animale.

All'origine di queste paure ci sono le "emozioni recalcitranti", cioè quelle che persistono anche se siamo consapevoli della loro infondatezza sul piano razionale. Forse la *fomo* funziona allo stesso modo. Temiamo di lasciarci sfuggire i ravioli pur sapendo che farne a meno non rappresenta un pericolo. Se la nostra razionalità funzionasse senza intoppi, non mostremmo questo tipo di incoerenza.

Però, non vale in tutti i casi. Se non posso permettermi di prendere un volo per andare al matrimonio di un caro amico, proverò un forte senso di esclusione immaginando tutti i miei amici riuniti senza di me. Perché non dovrei sentirmi così? Non basta dire che non ci si può fare niente. Proviamo emozioni anche se non possiamo cambiare le cose, ed è giusto che accada. Se parlo male di una persona e poi me ne pento, la mia emozione è corretta anche se non posso cambiare il fatto che le mie parole l'abbiano ferita.

Se ci sono emozioni che dovremmo o non dovremmo provare, la mia fomo per il matrimonio sembra rientrare nella prima categoria. E il motivo è che, a differenza dei ragnetti, in questo caso c'è una potenziale minaccia. Essere in relazione con gli altri è positivo non solo per il piacere di stare insieme, ma anche perché questi legami sono fondamentali per vivere bene. Ne abbiamo bisogno per stringere alleanze, mantenere relazioni intime, trovare rifugio e sicurezza, evitare la solitudine, soddisfare il bisogno di appartenenza e progredire sul lavoro, oltre che per migliorare la qualità della nostra vita. La ricerca dimostra che le relazioni e una vita sociale attiva sono fattori decisivi per la longevità. Se tutto questo è minacciato, è comprensibile reagire con la paura.

Se a volte ci lasciamo prendere la mano dalla fomo, probabilmente è perché sovrastimiamo l'importanza di un evento. Quando penso al matrimonio a cui non andrò, immagino i ricordi accumulati senza di me e il gruppo WhatsApp creato per organizzare dei piani che non mi terranno in considerazione. Penso che potrei sbiadire nella mente delle persone e forse addirittura perdere del tutto i contatti con loro. Questi timori possono sembrare eccessivi, ma non sono del tutto insensati. Siamo predisposti, e a ragione, a tenere d'occhio ciò che influenza le dinamiche e i legami sociali. Un'ansia eccessiva da assenza non ci fa bene, ma vale lo stesso per gli eccessi di rabbia o tristezza.

La fomo ci aiuta a individuare i pericoli sociali che potrebbero avere un impatto significativo sulle nostre vite e può motivarci a cercarne di evitarli. Dandoci una spintarella ad accettare inviti che altrimenti rifiuteremmo, si rivela un valido strumento per stimolare le interazioni con gli altri. Insomma, un po' di fomo ogni tanto non fa male. ♦ *nv*

## ALIMENTAZIONE

### Alla ricerca di vitamina d

La vitamina d è un ormone che ha un ruolo fondamentale per la salute, spiega **The Washington Post**. Il corpo la produce con l'esposizione al sole, ma è possibile assumerla anche consumando alimenti che la contengono naturalmente (come i pesci grassi, i tuorli d'uovo e l'olio di fegato di merluzzo) o che ne sono arricchiti (per esempio i funghi, i latticini, la maggior parte delle bevande vegetali e molti cereali per la colazione). Se si hanno livelli molto bassi di vitamina d, è bene ricorrere a un integratore.



JOTILY (GETTY)

## SESSUALITÀ

### Piaceri notturni



CHOREOGRAPH (GETTY)

Gli orgasmi notturni, sperimentati sia dalle donne sia dagli uomini, sono un fenomeno che la scienza sta cominciando a comprendere meglio, scrive **Le Temps**. Sono spesso legati ai sogni erotici, ma possono derivare anche da meccanismi automatici del sistema nervoso o da fattori ormonali. Le ricerche dimostrano che si verificano più spesso nella fase rem, durante la quale il corpo può manifestare reazioni fisiologiche simili all'eccitazione sessuale nello stato di veglia, come l'aumento della frequenza cardiaca, del flusso sanguigno ai genitali e, talvolta, l'innescio di un orgasmo senza stimolazione fisica. La frequenza e i fattori scatenanti variano da persona a persona. ♦

## Vero o falso?

### Le piante da interno purificano l'aria

**Falso.** La qualità dell'aria è importante per la salute, eppure molte case sono piene di sostanze inquinanti. I prodotti per le pulizie contengono composti organici volatili come il benzene e il toluene, che possono causare irritazioni cutanee, danni agli occhi, disturbi neurologici e tumori. Mobili e tappeti possono rilasciare lentamente la formaldeide, un'altra molecola cancerogena. Per combattere queste tossine si possono usare i purificatori d'aria,

ma negli ultimi anni le piante da interno sono state commercializzate come una valida alternativa. Da tempo gli scienziati sanno che le piante possono modificare la composizione dell'aria, trasformando l'anidride carbonica in ossigeno. Diversi studi hanno poi dimostrato che alcune specie di piante sono in grado di filtrare gli inquinanti producendo degli enzimi in grado di scomporre molecole come il benzene e la formaldeide. Tuttavia,

sfruttare queste capacità in un ambiente domestico è un'impresa difficile. I risultati più promettenti sono stati ottenuti in piccole camere ermetiche dopo lunghi periodi di esposizione. Gli esperimenti condotti con piante in stanze normali non hanno mostrato benefici significativi. Le "pareti verdi", cioè rivestite di vegetazione, sembrano più promettenti, ma i miglioramenti della qualità dell'aria sono comunque minimi. **The Economist**