

"Da leggere assolutamente, per tutti noi che desideriamo fuggire dall'ansia dell'indecisione e vivere con consapevolezza."

ARIANNA HUFFINGTON



**PATRICK J.
McGINNIS**

Fear *Of* *Missing* *Out*
FOMO
Sapiens

IMPARA A DECIDERE

**SENZA FARTI TRAVOLGERE
DA UN MONDO PIENO DI
SCELTE POSSIBILI**

PATRICK J.
McGINNIS

Fear *Of* *Missing*
FOMO *Out*
Sapiens

IMPARA A DECIDERE

SENZA FARTI TRAVOLGERE
DA UN MONDO PIENO DI
SCELTE POSSIBILI



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 by Patrick J. McGinnis
© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15469-7

Titolo originale dell'opera:
Fear of Missing Out
Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice

Traduzione di Elena Cantoni

Prima edizione BUR Gatti Blu: febbraio 2021

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Crediti delle immagini

pp. 25-26: Pete Souza, The Obama-Biden Transition Project, CC 3.0; Glenn Francis, www.PacificProDigital.com, CC BY-SA 3.0; Anirudh Koul, CC 2.0; The Hollywood Social Lounge, <https://www.youtube.com/channel/UConIZHsNL28f1dI1vHG2gTw>, CC 3.0; T.Voekler, CC BY-SA 3.0; David Shankbone, CC 3.0;
p. 91: PATRICK HERTZOG/Getty; Nguyen Trong Bao Toan/Getty Images;
p. 104: Benedetta Barbanti/EyeEm/Getty Images;
p. 216: TechCrunch, CC 2.0.

FOMO Sapiens è un marchio registrato di Patrick J. McGinnis.

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

/RizzoliLibri

@BUR_Rizzoli

@rizzolilibri

FOMO SAPIENS

Per tutti i *FOMO sapiens*,
e in particolare gli studenti
della Harvard Business School

INTRODUZIONE

La storia dell'umanità dagli albori a oggi è in costante trasformazione. Capita di continuo che nuove scoperte ribaltino le teorie accreditate, spostando avanti e indietro la cronologia evolutiva della nostra specie di centinaia di migliaia di anni. È una scienza inesatta, un ibrido di paleontologia e genetica. Ciò detto, è universalmente accettato che circa due milioni di anni fa, in Africa, comparve il nostro primo antenato, l'*Homo habilis* (così chiamato perché utilizzava utensili di pietra). Tempo dopo, l'*Homo habilis* lasciò il posto all'*Homo erectus* e poi all'*Homo sapiens*, che da allora domina la Terra.

Ebbene, io sono venuto ad annunciarvi un'importante nuova aggiunta alla famiglia umana. Non sono un archeologo, ma non c'era bisogno di scavare fossili nella campagna etiopica per arrivare alla rivoluzionaria scoperta che sto per condividere con voi. Le prove di questa nuova forma di umano sono visibili ovunque: per le strade di New York, nella metropolitana di Londra, tra i grattacieli di Beijing e nei bar di São Paulo. Così come l'*Homo sapiens* rimpiazzò l'*Homo erectus*, l'umanità moderna sta cedendo il passo a una nuova specie: il *FOMO sapiens*.

Forse vi starete chiedendo come posso essere tanto certo di questa nuova fase evolutiva. La risposta breve è che tra simili ci si riconosce.

Mi chiamo Patrick J. McGinnis e sono il primo *FOMO sapiens* noto alla scienza. Me ne resi conto all'inizio degli anni Duemila, quando studiavo per il dottorato. E se anche sono stato il primo esemplare di questa strana, nuova specie, di sicuro non sono l'ultimo. Oggi i *FOMO sapiens* si contano a centinaia di milioni, se non addirittura miliardi. E come l'*Homo habilis* era definito dai suoi utensili di pietra, il *FOMO sapiens* esibisce alcune caratteristiche distintive. Osservandolo nel suo habitat naturale, lo vedrete affannarsi a inseguire tutte le cose reali o immaginarie che potrebbero rendere la sua vita *perfetta*, se solo si potessero fare o ottenere all'istante. È così distratto che, se avesse predatori naturali, sarebbe una preda *scandalosamente* facile.

Non ne avete mai sentito parlare? Allora, lasciate che vi aggiorni. Vi capita mai di sentirvi stressati davanti alle foto strepitose (attenzione: accuratamente selezionate, ritoccate e photoshoppate) postate da amici, parenti e celebrità sui social network? Scorrendo il vostro feed, una sensazione vi monta dentro, molto simile a un'ansia crescente? Voi state lì a cincischiare col cellulare, mentre tutte quelle persone stanno *vivendo* esistenze infinitamente più interessanti, eccitanti, gratificanti e – diciamocela tutta – ben più degne di Instagram della vostra. Questa sensazione si chiama FOMO, ovvero *Fear Of Missing Out*, la paura di restare tagliati fuori. E i suoi effetti sono dilaganti.

Malgrado il pensiero comune, la FOMO non riguarda soltanto ciò che vedete sui social network. È un fenomeno molto più profondo, con conseguenze che non si limitano a intaccare le vite dei nativi digitali, come i Millennial e i Gen Z. Questi due gruppi hanno una predisposizione innata a evolvere in *FOMO sapiens*, ma anche i loro genitori sono ottimi candidati. La FOMO tormenta il dirigente di mezza età inchiodato alla scrivania mentre i colleghi più giovani vengono invitati a

un convegno a Las Vegas. Affligge la sessantenne assillata dalle prodezze dei nipotini delle amiche, mentre i suoi figli segnano il passo e non si decidono a mettere un bambino in cantiere. I social network aggravano senza dubbio la FOMO, ma per contrarla non serve stare sempre incollati al cellulare. Basta dedicare una quantità spropositata di tempo ed energie a tutte le cose che *vorremmo* avere, invece di apprezzare quelle che *abbiamo* e che diamo per scontate. È una tentazione sempre più diffusa in un mondo in cui siamo soverchiati da un ventaglio pressoché infinito di scelte possibili.

Prima di proseguire, devo confessarvi una cosa. Il secondo motivo per cui so con certezza di essere stato il primo *FOMO sapiens* è che il termine l'ho inventato io. Nel 2004 lanciai l'acronimo in un articolo dal titolo *Teoria sociale alla HBS: Le due FO di McGinnis*, pubblicato sull'«Harbus», il giornale studentesco della Harvard Business School. Oggi, oltre quindici anni dopo, quella parolina di quattro lettere è diventata un caso. È spuntata ovunque nella cultura pop ed è stata persino accolta da decine di dizionari autorevoli, compresi l'Oxford English Dictionary e il Merriam-Webster. Nella mia vita personale, il risultato più tangibile di questo onore è che un sacco di gente mi chiede di fare un selfie. Selfie che ovviamente vengono postati sui social network e contagiano un'altra miriade di gente con la FOMO... un autentico circolo vizioso.

A prescindere dai selfie, mi sento un po' in colpa ad avere tramutato la FOMO in una *moda*, perché, a dispetto della sua popolarità ed efficacia come hashtag, non è uno scherzo: causa stress, insicurezza, invidia, persino depressione; mette a repentaglio la carriera, induce a investimenti avventati e spinge i leader dell'industria, dai CEO di imprese affermate ai fondatori di start-up, a inseguire strategie sbagliate e a scialacquare risorse preziose. In estrema sintesi, è una distrazione gigantesca e uno spreco abnorme di tempo ed energie.

E non finisce qui. Mi spiace informarvi che la FOMO non è l'unica FO di cui dovete preoccuparvi. Se avete prestato attenzione, vi sarete accorti che il titolo del mio articolo parlava di *due* FO. Dunque, che ne è stato dell'altra? Mentre la FOMO ha conquistato fama e fortuna, la seconda FO un po' meno, almeno fino a tempi recenti.

La FOBO, o *Fear Of a Better Option*, la paura di un'opzione migliore, è l'idea che ci sia sempre qualcosa di meglio dietro l'angolo, un sospetto che ci rende meno propensi a impegnarci davvero quando prendiamo una decisione. È una malattia dell'abbondanza, che ci spinge a tenere aperte tutte le porte e a scommettere su tutti i tavoli. Come conseguenza, ci ritroviamo a vivere in un mondo di *forse* in cui teniamo in sospeso noi stessi e gli altri: invece di valutare le alternative reali alla nostra portata, sceglierne una e metterci al lavoro, rimandiamo l'inevitabile. È un po' come premere il pulsante *snooze* della sveglia, rintanandoci sotto le coperte per un altro sonnellino. Come presumo abbiate sperimentato di persona, a premere *snooze* troppe volte si finisce per fare tardi, arrivando al lavoro con il fiatone e di pessimo umore. In altre parole, abbiamo fatto iniziare male la giornata. Il prezzo da pagare per qualche minuto in più di sonno è altissimo.

Anche la FOBO è un problema serio e può causare danni più gravi della FOMO. Diversamente da quest'ultima, che in larga parte è un tormento interiore, i costi della FOBO non li paghiamo soltanto noi, ma li infliggiamo anche agli altri. Se nella vita reale ci comportiamo come su Tinder, passando con superficialità da un candidato all'altro senza mai fermarci a scegliere davvero, tramutiamo tutto ciò che ci circonda, dalle opportunità alle persone, in beni di consumo. E comunichiamo a tutti un messaggio chiaro e inequivocabile su noi stessi: che siamo *resistenti*. Ovvero che ci rifiutiamo di imprimere un corso preciso alla nostra vita o di adottare un piano d'azione; lasciamo che le possibilità si accumulino e, ammesso di prendere mai una decisione, lo facciamo

solo quando ci fa comodo, in genere con l'acqua alla gola. Sono storture capaci di distruggere la nostra carriera e di tradursi in inefficienze gestionali che mettono a repentaglio le aziende grandi e piccole, che si paralizzano per un eccesso di analisi, soffocando l'innovazione e privando i leader di ogni autorevolezza.

Non è un caso che abbia scoperto la FOBO in simultanea con la FOMO. Se siete il tipo di persona incline al timore di restare tagliata fuori, è probabile che soffriate anche della compulsione a tenere aperte tutte le opzioni. La causa comune delle due sindromi – l'infinita abbondanza di possibilità e opportunità, reali o immaginate – è a tutti gli effetti un sottoprodotto della nostra era hi-tech. Ma se in stragrande maggioranza siamo in grado di diagnosticare la FOMO nella nostra vita privata e professionale, la FOBO tende a passare inosservata. Si nasconde in piena vista.

È giunto il momento di ammettere che continuando a convivere con le conseguenze negative di FOMO, FOBO o entrambe, corriamo il rischio di mandare a catafascio la nostra carriera, distruggere la nostra azienda, logorare rapporti personali e lavorativi di importanza cruciale, e, in definitiva, renderci infelici. A prescindere da questi tremendi effetti a lungo termine, le due FO possono anche infiltrarsi in aspetti più ordinari del nostro quotidiano, danneggiando la nostra produttività: ci distraggono, ci privano di ogni senso di scopo, ci strappano al presente per impigliarci in un groviglio inestricabile di ipotesi, calcoli e compromessi, erodono le nostre certezze, prosciugano le energie, azzerano il rendimento. Già problematiche di per sé, insieme diventano catastrofiche. Combinando FOMO e FOBO, ci si ritrova paralizzati da una forma terminale di FODA, o *Fear Of Doing Anything*: la paura di fare qualsiasi cosa.

Avete mai sentito parlare del guaritore ferito? È un archetipo della personalità formulato dallo psicologo Carl Jung, per spiegare come mai alcune persone diventano psicoterapeuti. Jung riteneva che molti tera-