

# FOBO

## Fear of Better Options



UN TEMA PER TUTT\*

Federico Manzionna, psicologo psicoterapeuta Iserdip

La paura di prendere decisioni

## **Cosa vuol dire decidere?**

Una decisione è una risposta a una situazione caratterizzata da tre componenti: le alternative che dobbiamo valutare, le aspettative relative a ciascuna potenziale scelta e le conseguenze associate ai possibili esiti (Hastle e Dawes, 2001).

Per molto tempo si sono studiati i processi decisionali cercando di trovare degli standard e dei principi secondo i quali si dovrebbe arrivare alla migliore decisione razionale e si è data particolare enfasi al ruolo del ragionamento “freddo” e al calcolo di costi e benefici. Dagli anni 80 del secolo scorso si è rivalutato il ruolo delle emozioni, a lungo considerate solo un ostacolo alla razionalità delle nostre scelte.

## **Decidere nella vita quotidiana**

Pensando alla vita di tutti i giorni: a chi non è capitato di non riuscire a scegliere una serie tv o un film aprendo una piattaforma di streaming? Quanto è difficile prendere una decisione senza pensare che, probabilmente, solo temporeggiando, potrebbe presentarsi un'opzione migliore?

L'americano Patrick James McGinnis parla di FOMO e FOBO.

Il termine FOMO, acronimo per FEAR OF MISSING OUT (in italiano “paura di essere tagliati fuori”), descrive la preoccupazione di perdere o non partecipare a un evento o esperienza appagante alla quale, invece, partecipano amici o conoscenti. La dott.ssa Pratesi riassume la FOMO nella sensazione che gli altri conducano una vita più appagante della nostra.

Il termine FOBO, acronimo di FEAR OF BETTER OPTION, viene coniato nei primi anni 2000. Con questo termine, gemello della FOMO, McGinnis si concentra sulla tendenza a rimandare ogni tipo di decisione pensando che possa arrivare qualcosa di migliore.

Questa inclinazione porta l'individuo a un forte ripiegamento su se stesso: tutto rimane sospeso, si decide all'ultimo, senza considerare

realmente gli effetti che la decisione possa avere su chi sta attorno o sul il contesto in cui si vive.

Mentre la FOMO è pressoché involontaria, con la FOBO l'individuo fa una scelta consapevole: quella di non scegliere (McGinnis)

McGinnis parla di veri e propri “sintomi” e atteggiamenti tipici della FOBO:

- Non accontentarsi delle opzioni che si hanno in un preciso momento
- Mettere se stessi al primo posto senza pensare agli altri
- Aspettare di avere il maggior numero di opzioni possibili prima di prendere una decisione
- Non dare risposte certe e basarsi sul “ti farò sapere”
- Sparire al momento in cui si devono concretizzare dei programmi
- Disdire all'ultimo per un'altra opzione considerata migliore

Se per i nostri antenati temporeggiare era funzionale per la sopravvivenza, oggi ci troviamo davvero di fronte a una forte crisi nel campo decisionale.

La società contemporanea ci offre una vastissima gamma di alternative in ogni contesto e questo porta l'individuo a mettersi in discussione anche nelle scelte più semplici. Sempre più difficile risulta tollerare l'incertezza di una decisione, poter pensare di avere un rimpianto o accettare di aver sottovalutato una possibile opzione. Viviamo a volte nell'illusione di poter controllare tutto, di poter prevedere ogni singola variabile anche solo aspettando. Tutto questo però rischia di paralizzarci davanti a ogni decisione, innalzando fortemente i livelli di stress a causa di un continuo rimuginio.

Il professor Zapparoli chiedeva sempre: “Di cosa abbiamo paura? Come ci difendiamo?”.

Anche in questo caso è molto interessante cercare una risposta a queste domande.

Prendere una decisione vuol dire rinunciare, sapere accettare di poter sbagliare e di non poter raggiungere la perfezione.

Forse prima ancora di decidere dovremmo farci un'altra domanda importante: siamo realmente sicuri di sapere di cosa abbiamo bisogno?

