



NOMOFOBIA: UNA MODERNA SCHIAVITÀ

Editoriale del direttore Giorgio Rinaldi



Sino a poco più di un secolo fa, per la parte del mondo a cui apparteniamo, minoritaria rispetto al complessivo, il problema quotidiano era quello di trovare un modo per riempirsi la pancia.

In molte aree geografiche questo assillo è ancora predominante.

Il “progresso”, a volte effimero, ha portato innegabili benefici, seppur non sempre esenti da problemi legati, soprattutto, alla nostra fragilità mentale, che non è riuscita a trovare difese tempestive all’avanzare di nuove conoscenze tecnologiche, nonché alla continua, incessante e rapida trasformazione del nostro *habitat* mentale.

Negli ultimi decenni, la scienza ha creato un vero e proprio mondo nuovo, i cui abitanti faticano a trovare giuste collocazioni.

Le stesse piccole abitudini, che scandiscono la quotidianità di ciascuno di noi, nel tempo si sono radicalmente trasformate.

Alcuni gesti consueti e “automatici” come, per esempio, il ripetuto controllo delle chiavi in tasca uscendo da casa, oggi sono stati quasi interamente sostituiti, o passati in second’ordine, dal toccarsi le tasche per verificare se c’è il telefonino.

Se manca, l’ansia di averlo lasciato a casa o, peggio, di averlo smarrito, ci attanaglia subito e senza scampo.

Da qui, il panico di restare privi di cellulare.

La paura di perdere il contatto con gli altri, con l’intero universo, con noi stessi, ha un nome: nomofobia.

È stato coniato di recente da studiosi inglesi siglando: *no-mobilephone-phobia*.

Nel tempo, abbiamo delegato tutto alla memoria dello smartphone, dai contatti alla nostra identità digitale, alla custodia dei nostri ricordi.

Senza smartphone ci sentiamo “fuori dal mondo”, non abbiamo più la rubrica dei nostri numeri telefonici, di cui abbiamo perso l’abitudine a mandarli a memoria, persino di quelli più abituali e/o più semplici, ci manca persino la nostra banca, il nostro archivio fotografico.



Sentiamo, addirittura, l’assenza dell’orologio della schermata iniziale del cellulare.



La paura di restare senza smartphone è la paura di restare senza lo schermo davanti, così da diventare persino estranei alla nostra stessa vita.

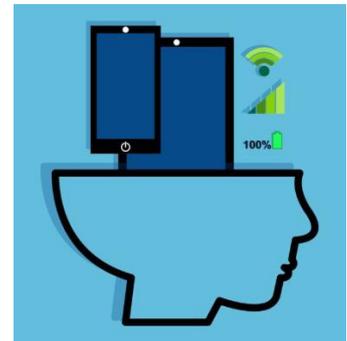
Il cellulare è diventato la nostra ombra; siamo prigionieri della “connessione continua”; siamo terrorizzati dal “vuoto digitale”.

La nomofobia si manifesta con veri e propri stati d’ansia quando non si può tenere lo smartphone sempre in vista e non lo si può controllare decine, se non centinaia di volte al giorno: agitazione, irritabilità, difficoltà di concentrazione, sensazione di isolamento.

Come affrontare questa fobia?

Innanzitutto, è necessario stare attenti ai segnali:

- il controllo continuo del telefono
- la paura di non ricevere messaggi
- il telefono sempre in mano o nei pressi
- l’agitazione se è stato lasciato in auto o a casa
- l’ansia da batteria scarica



Diverse le possibili soluzioni, il miglior consiglio è la lettura di un buon libro.

Con il telefono spento.

