

Comportamento

Você tem FOMO de quê?

Síndrome popular nas redes sociais e muito conhecida entre os jovens, o FOMO se configura como um distúrbio psicológico atrelado ao comportamento desenvolvido pelo uso excessivo da internet. Em completo oposto, surge, agora, o JOMO

POR LOANNE GUIMARÃES*

Sabe aquela sensação de que todo o mundo está se divertindo, menos você? De achar que sua vida está muito parada em relação à das outras pessoas? A síndrome conhecida como FOMO surge como uma abreviação da expressão em inglês “fear of missing out”, que, em tradução livre, significa “medo de ficar de fora”, “de estar perdendo algo”, e que pode se manifestar de diversas formas.

Esse fenômeno, que se caracteriza pela hiperconectividade, é relativamente recente e está diretamente ligado à nova era digital, sendo presenciado principalmente pelas gerações que nasceram nesse meio tecnológico. A expressão FOMO teve sua primeira menção em 2004, em um artigo para o *The Harbus*, jornal estudantil da faculdade de Harvard, quando Patrick McGinnis procurou dar nome para uma necessidade constante e incontrolável que uma pessoa tem de querer saber o que outras pessoas estão fazendo e onde estão indo, por exemplo.



Pessoas que não conseguem, ou sentem que não estão conseguindo acompanhar as atualizações podem se sentir inferiores a outras

Um termo novo para algo que sempre existiu: essa comparação e necessidade de estar presente é vista como normal nas relações humanas, na sua devida proporção. Mas a era digital, principalmente as redes sociais, intensificou o FOMO, pois a exposição constante às atividades dos outros, por meio de plataformas como Instagram, TikTok e X, gera uma cultura de comparação e a sensação de estar ficando para trás.

Na contramão do FOMO, um novo conceito tem ganhado espaço: o JOMO, “joy of missing out” ou, em tradução livre, “a alegria de estar perdendo”. É escolher, intencionalmente, dizer não a algumas coisas para dizer sim a outras, sem se preocupar com o que os outros estão fazendo ou pensando.

A escolha por se desconectar do mundo afora em alguns momentos significa a valorização do próprio tempo e escolher como aproveitar esse tempo da melhor forma. Priorizar o momento presente e real é o principal conceito do JOMO.

Superexposição

As redes sociais têm um intenso fluxo de atualizações e permitem a constante exposição a uma versão selecionada da vida de outras pessoas, de diferentes realidades, com diversos recortes de fotos de festas, viagens, conquistas e momentos felizes. Tudo isso, naturalmente, desperta um processo de comparação, falta de controle de algo ou sensação de estar ficando para trás em certos momentos. Assim acontece com Giovanna Barbosa.

Em fase preparatória para entrar na universidade, a estudante de 17 anos passa a maior parte do tempo estudando. “Muitas das vezes, o FOMO se manifesta no meu dia a dia pelo fato de que eu tenho que ficar estudando, e eu vejo as pessoas saindo. Além de