

**BED ROTTING**

## **Marcire a letto, la nuova (cattiva) moda contro le ansie**

**ATTUALITÀ**

09\_08\_2023



**Paolo  
Gulisano**



Eco-ansie, ansie da prestazione, ansie per possibili nuove pandemie. Che fare per contrastare queste forme di "mal di vivere"? Qualcuno, piuttosto che invitare a combattere, invita ad una ritirata completa, a rinchiudersi nella sicurezza della propria

cameretta.

**È un fenomeno che sta diventando virale sui social media**, in particolare su TikTok, dove si stanno moltiplicando i video in cui gli utenti raccontano le loro esperienze di “bed rotting”. I contenuti relativi all’argomento, presenti sulla piattaforma, hanno raggiunto milioni di visualizzazioni. Molti sostengono che sia il modo migliore di prendersi cura di sé, per combattere le ansie che ci affliggono, per scaricare lo stress. Ma la sola traduzione letterale di questo termine inglese dovrebbe destare molta preoccupazione: significa “marcire nel letto”.

**Il bed rotting consiste nel restare a letto per scelta nelle ore diurne**, che non sarebbero destinate né al sonno né al riposo. Ore che diventano giorni interi, e per più giorni alla settimana. Rimanere a letto anche per mangiare, parlare al telefono, scorrere i social, guardare la televisione. Il letto come luogo privilegiato per trascorrere la giornata.

**Questo fenomeno non è del tutto nuovo**: tra le patologie di tipo psichico si annovera da tempo la clinomania. Si tratta di un disturbo caratterizzato dalla ricerca del piacere di stare a letto il più a lungo possibile senza l’intenzione di alzarsi. La clinomania può essere associata a depressione, disturbi d’ansia e alla sindrome da affaticamento cronico. Letteralmente parlando, clinomania significa “dipendenza dal letto”. I clinomaniaci sentono un forte bisogno di stare a letto, senza alcuna preoccupazione per le loro responsabilità nella vita, e di conseguenza compromettendo la capacità di condurre le abituali attività quotidiane. Si tratta di una vera e propria forma di dipendenza: i clinomaniaci, infatti, hanno una relazione ossessiva con il loro letto, dal quale odiano essere separati, anche a costo di non svolgere obblighi personali o professionali. La clinomania, però, non ha nulla a che fare con l’affaticamento o l’esaurimento. È fondamentalmente un disturbo d’ansia ed è strettamente legato alla depressione, e come tale andrebbe curato.

**Ma in tempo di social e di giustificazione degli stati d’ansia**, per cui si attribuisce la responsabilità unicamente a cause esterne, alle preoccupazioni per le emergenze, reali o meno che siano, la clinomania, trasformata in un autoironico “marcire a letto”, sembra quasi accettabile, o comunque giustificabile.

**La novità** è che non abbandonare il materasso sembra diventato un vero e proprio trend. La trascuratezza di sé fatta stile di vita, come ad esempio il “Goblin mode”, eletta come parola del 2022 secondo l’Oxford English Dictionary e che prevede di non preoccuparsi del proprio aspetto e delle aspettative sociali, trovando piacere nell’essere

poco presentabili.

**Anche qui, la traduzione del termine tanto di moda dovrebbe far pensare:** “in modalità Goblin” vorrebbe dire avere un aspetto da folletto malvagio. Si è passati da preoccupazioni senz’altro eccessive di molte persone per l’aspetto, il make-up e così via, alla trascuratezza e alla trasandatezza ricercata. Parimenti, con il *bed rotting* si sta passando da un attivismo frenetico, che ha caratterizzato la vita delle nostre società, al disimpegno totale, al rifugiarsi nel proprio letto, senza passare da un’equilibrata valorizzazione del tempo, che richiede fisiologicamente anche momenti di recupero, pausa e riposo.

**L’origine di questi fenomeni** sta nella mancanza di equilibrio con cui vivere. E il problema è che questa società rifiuta non solo che si educi all’equilibrio, alla moderazione, alla ricerca del bene della persona, ma rifiuta questi stessi concetti. Si preferisce un istintivismo che risponda ai desideri del momento, e non ai bisogni autentici di salute. Ma l’uomo non è fatto per marcire: né a letto né altrove.