

■ RENATO PALMA

# INDICE DI FACILITÀ RELATIVA

*La fatica non è un valore*

**T**utti noi facciamo esperienza dei nostri tentativi di fare meno fatica. Ce ne accorgiamo soprattutto quando la nostra scelta di risparmiare energia si traduce in un aumento di fatica: quando, ad esempio, decidiamo di raccogliere qualcosa da terra evitando di fare quel mezzo passo in più che ci sembra uno spreco, ma senza il quale lo sforzo viene raddoppiato. Oppure quando dobbiamo decidere di caricare di più le nostre braccia con pacchi e pacchettini valutando se sia meglio far lavorare di più le braccia per risparmiarci un percorso doppio o triplo. Nelle altre specie animali la risposta alla fatica è invece ON/OFF, perché gli altri esseri viventi non sanno trattare male se stessi. Manca loro la capacità di costringersi, o di motivarsi, a raggiungere un obiettivo sopportando la sgradevole sensazione di fatica. Per gli altri animali un obiettivo viene raggiunto solo se risulta non faticoso. Un esempio è quello del rapace che rinuncia ad attaccare il nido dove troverebbe cibo facile, ma difeso dalla femmina, per inseguire il maschio che, per rendersi appetibile, finge di avere problemi di volo (obiettivo più facile). Un altro esempio: quando le antilopi africane avvistano un potenziale predatore, a una prima fase di fuga segue una seconda di corsa più lenta, alternata a balzi verso l'alto con gli arti distesi. Tra le varie interpretazioni di questo comportamento, come la possibilità da parte della preda di sorvegliare il predatore, di comunicare agli altri membri del gruppo la presenza del predatore, di distrarre il predatore che non riesce a focalizzare la sua caccia su un singolo individuo, quella più accettata è che si tratti di un modo per segnala-

re al predatore le ottime condizioni fisiche della preda (e dunque la maggior fatica che dovrà fare per catturarla) (Zahavi, Zahavi 1997). Per noi, ma anche per i nostri animali che abbiamo addomesticati, la fatica non è più ON/OFF. La fatica diviene una sensazione con cui siamo addestrati (o educati) a convivere. Così la soglia oltre la quale la fatica viene considerata sgradevole viene innalzata attraverso il meccanismo premio/punizione. I premi, o le motivazioni, sono rappresentati da incentivi, che vanno dal cibo al danaro, dall'approvazione alla ammirazione. Se non funzionano si ricorre alle punizioni: il maltrattamento fisico (frusta) o psico-affettivo (abbandono, scomparsa delle gratificazioni, disapprovazione).

Eppure tutta la nostra ricerca di comodità (tecnologia) è tesa a ottenere una riduzione della fatica, che invece rimane uno strumento per assicurarci relazioni basate sul potere. La fatica è la base delle relazioni asimmetriche, nelle quali chi fa far fatica all'altro è certo di conservare il suo potere.

La nostra società da una parte vorrebbe essere conservatrice, cioè restare uguale a sé stessa anche con l'arrivo dei nuovi nati, e per questo stabilisce con loro un rapporto di potere; dall'altra si costruisce intorno al senso della possibilità, che permette da una parte di creare opere di ingegno che rispondono al nostro desiderio, animale, di non fare fatica, e dall'altra, con un processo estremamente rallentato, di rimodellare le regole dello stare insieme al fine di renderlo comodo e piacevole.

È facile sperimentare che la relazione (con sé stessi, in famiglia, nella scuola, nel lavoro, nell'ospedale, etc.) funziona meglio quando è assente una sensazione di fatica (sempre sgradevole). Il buon andamento della relazione viene garantito dal fatto che la fatica sia presa in considerazione, trattandola come un segnale di disagio a cui occorre dare una risposta.

La fatica è la sensazione che il soggetto prova quando gli appare evidenti che i risultati attesi o non saranno raggiunti, o saranno conquistati solo a costo di un aumento della "faticosità" del sistema, e quindi della sua spiacevolezza. Questo vale per tutti i sistemi nei quali l'impegno è fisico (spingere una macchina, spostare un oggetto, pretendere troppo dalle proprie forze). Ma vale anche per il sistema relazionale che genera la fatica quando penalizza le preferenze dell'individuo, cioè la sua pos-

sibilità di fare scelte anche non condivise dal gruppo al quale è stato iscritto. Trasgredire, andare oltre, tentare di mettere in dubbio l'identità di appartenenza comporta la certezza di essere trattato in un modo che soggettivamente viene percepito come "malevolo". Parafrasando D. R. Hofstadter (1984), un bambino, uno studente, che trovasse la lampada di Aladino, alla domanda del genio: "Qual è la preferenza che vorresti vedere rispettata", risponderebbe: "la preferenza di avere preferenze, senza rischiare di essere maltrattato".

All'interno delle strutture educative (dove accogliamo i nuovi arrivati), i rapporti sono basati ancora sulla forza, e sono palesemente a vantaggio degli adulti. La forza non andrebbe usata mai per imporre obiettivi che hanno conseguenze sulla relazione e che, per essere raggiunti, giustificano il ricorso al maltrattamento. Gli obiettivi cambiano, i maltrattamenti restano. E resta l'idea dell'inevitabilità del fare fatica nelle relazioni (unica alternativa: maltrattare o essere maltrattati). Mentre i bambini vorrebbero imparare continuando a divertirsi e a stare bene con noi, noi vogliamo che diventino, con le buone o, se necessario, con le cattive, quello che abbiamo progettato per loro.

Fino ad oggi nessun pedagogo si è posto il problema della dose minima di maltrattamento considerata indispensabile per trasformare i bambini in adulti (Palma 2013). Non solo, ma nessuno aveva pensato che ci fosse un rapporto tra questa modalità e la sofferenza psicologica (sinonimo in questo caso di fatica) con la quale ognuno di noi deve fare i conti quando finalmente riesce a diventare adulto (Palma 2017). La fatica che ci viene imposta nel percorso di apprendimento diventa un modo di stare in relazione con il mondo e con noi stessi; è psicologica, cioè è frutto di una percezione soggettiva; ci viene proposta come inevitabile e produce un avvelenamento della nostra affettività. Queste modalità agiscono su di noi quando siamo molto piccoli e molto teneri: così ci ritroviamo ad accettare dosi sempre più grandi di fatica soggettiva (leggi di auto maltrattamento) considerandole indispensabili o giustificabili.

I sistemi educativi tendono a alzare la soglia oltre la quale il segnale "fatica", soggettivo e psicologico, può essere preso in considerazione (e spesso il segnale viene preso in considerazione quando è divenuto un patimento insopportabile e per questo trova esaurito il sistema di

risposta: siamo entrati nel campo della sofferenza psicologica che necessita di un intervento terapeutico). Naturalmente gli adulti, che sono gli unici depositari della cultura, hanno fatto la stessa esperienza che propongono a noi, che dobbiamo imparare, come loro, che la fatica è spesso utile e bella. Per questo la difendono. Senza rendersi conto che c'è una bella differenza tra la fatica utile e bella che scelgono di fare e della quale non si lamentano, anzi si vantano, da quella che mette in crisi il sistema di relazione con sé stesso e con gli altri.

Scalare una montagna in bicicletta, una maratona, lo studio di una suonata di Bach sono frutto di un impegno scelto, nel quale magari si possono forzare i segnali di arresto che la fatica genera, ma lo si fa spinti dalla piacevolezza e dalla possibilità di smettere quando i segnali superano la soglia di tollerabilità: interrompere la fatica dipende solo da noi.

In tutti questi casi si cerca di mettersi il più comodamente possibile: a nessuno verrebbe in mente di aggravare la fatica usando una bicicletta con le gomme poco gonfie, o scarponi non idonei, e così via: in questo caso l'imposizione della fatica sarebbe riconosciuta come sadismo.

## LA FATICA COME VALORE O DISVALORE

Le organizzazioni (famiglia, scuola, lavoro etc.) raramente si prendono il tempo per ascoltare e comunicare, in modo da prendere provvedimenti per ridurre la fatica. Anzi sostengono la sua utilità, e molto spesso la allenano e la premiano.

Nella nostra società chi non fa fatica non viene ricompensato, e viene considerato uno sfaticato, svogliato, vagabondo, lazzarone. Uno a cui non si può affidare un incarico. Un peso per gli altri.

Chi non accetta di fare fatica, e cerca alternative, corre il serio rischio di essere considerato un egoista. Di conseguenza chi fa fatica, e quindi si sacrifica e impone anche ad altri il suo adattamento alla fatica, è invece un altruista.

In sostanza chi cerca i modi per rendere meno pesante la fatica, nel campo delle relazioni, e soprattutto nelle relazioni di apprendimento, non viene accettato come un innovatore. Occorre ricordare che anche Socrate si scagliò contro il dio che aveva regalato la scrittura agli uo-

mini, accusandolo di rendere più facile la vita dei giovani che volevano apprendere e che, con la scrittura, potevano fare meno fatica a memorizzare (Platone 1967, pp. 790-792).

William Morris (1834-1896) ha scritto un breve saggio dal titolo *Lavoro utile, fatica inutile* che, pubblicato tra il 1888 e il 1894, resta una pietra miliare sulla riflessione della fatica e del piacere nel lavoro.

Come deve sembrare strana ai miei lettori la speranza nel piacere che si ricava dal lavoro! Eppure, ogni essere vivente ricava un piacere dall'esercizio delle proprie energie. Le sue mani sono guidate dalla memoria e dall'immaginazione, ma anche dai pensieri degli uomini delle epoche passate, ed egli crea in quanto è parte del genere umano. Se lavoreremo così, saremo uomini e i nostri giorni saranno felici. Ogni altro lavoro è privo di valore; è un lavoro da schiavi. Nient'altro che faticare per vivere e vivere per faticare. (Morris 2009)

Secondo criteri largamente seguiti da chi ha a cuore solo la produzione, o l'apprendimento, e non il benessere delle persone, il lavoro può e deve significare fatica. Il piacere e il benessere sono altrove.

Il risultato che ci aspettiamo dal lavoro e dallo studio, una volta raggiunto, non deve dare valore alla fatica che ci hanno imposto come unico modo per ottenerlo. Invece dovrebbe essere considerato poco razionale e assurdo pensare che sia stabile un sistema che pretende di produrre cultura, comodità e facilità mediante scomodità e fatica.

La fatica non solo dissipa la nostra intelligenza, ma le impedisce di trasformarsi in affetto e quindi in rinuncia al maltrattamento.

## LA FATICA INSEGNATA AI BAMBINI

Lo svolgimento dei compiti ritenuti necessari al raggiungimento dell'obiettivo educativo impone al bambino di accettare, senza nessun "capriccio", un modello basato su tre pilastri: dovere, rinuncia e sacrificio. In sintesi un adattamento alla fatica.

La formazione dei nuovi concittadini prevede che imparino a non sottrarsi a una certa quantità di fatica, anche quando i segnali di disagio diventano manifesti e prossimi alla intollerabilità. La forzatura dei propri limiti sembra l'unico mezzo per essere considerati affidabili.

Gli educatori si ritengono soddisfatti quando la fatica diventa un'abitudine, un automatismo, un non segnale.

A questo punto hanno selezionato persone che accettano la fatica senza discuterla pur di raggiungere l'obiettivo (in caso di insuccesso è prevista una sanzione, cioè maggiore fatica).

Gli individui, adattati a un sistema di relazioni nel quale la fatica è proposta come inevitabile, vengono condizionati a non cercare alternative. In questo modo la fatica perde il suo valore di stimolo per cercare modi migliori di rispondere alla maggiore richiesta di impegno.

Tutte le relazioni basate sul potere hanno effetti negativi, perché il potere si concentra sugli obiettivi ritenendo ininfluenza il modo in cui devono essere raggiunti. Il potere affronta gli effetti che la fatica ha sulle relazioni e sulla qualità della vita attraverso l'uso della forza, innescando un circolo vizioso.

Chi forma i nuovi cittadini sceglie di non mettere in discussione la fatica, perché teme che, attraverso la ricerca della facilità, si possa arrivare alla critica della gerarchia e delle relazioni basate sul potere.

Per questo il discepolo può reagire al divieto di evitare la fatica o attraverso un sempre maggiore sfruttamento delle proprie risorse, e quindi accumulando ulteriore fatica (fino alla sofferenza psicologica e alla rinuncia al benessere) o rifiutandosi di eseguire il compito.

La sua risposta torna a essere quella di tutte le altre specie animali – ON/OFF – e quindi si riduce di molto la possibilità di adattare l'ambiente alla soddisfazione dei suoi bisogni, primo tra questi il desiderio di avere una vita più facile e più comoda: cibo abbondante, case riscaldate, facilità di movimento e di lavoro, buone relazioni con gli altri e con se stesso. La scuola ha un ruolo centrale nel produrre innovazioni: se faremo fare meno fatica ai nuovi arrivati, la società che costruiremo sarà meno faticosa.

Distinguere una fatica inutile da una fatica legata all'esercizio delle nostre facoltà è un modo di restare nel pericoloso campo della fatica come unico sistema di umanizzazione. Mentre l'umanizzazione del nostro apprendimento significa riconoscere il diritto alla facilità nelle relazioni di apprendimento e di conseguenza di tutte le relazioni, fino a pensare che le relazioni scelte, come quelle amorose, devono garantire una vita più facile.

Per cui la lettura di un testo di filosofia viene resa progressivamente più facile proprio grazie al desiderio di rispondere al segnale “fatica” in maniera creativa e affettuosa, invece che trincerarsi dietro: un po’ di fatica non solo è inevitabile, ma è utile.

Il confine tra i segnali di fatica che impariamo a trascurare e quelli che invece vengono presi in considerazione è molto labile e rischia di spostarsi continuamente (adattamento fino allo stress).

La fatica per noi non è un segnale on/off. È il segnale che possiamo raggiungere lo stesso obiettivo rifiutando la scorciatoia della piccola dose di potere da esercitare su noi stessi per non creare intralci al raggiungimento dell’obiettivo che ci siamo proposti di raggiungere, anche a costo di stare male.

Una volta accettato questo sistema, arretrando dietro la minaccia che non esiste altro modo che quello che ci fa fare fatica, confermiamo che la relazione con noi stessi e con gli altri si basa sul potere che dobbiamo esercitare sui nostri segnali, per distinguere quelli da ascoltare da quelli da non tenere in considerazione.

Le relazioni di potere, e quindi di conflitto, generano la fatica. Chi pensa che sia la tecnologia ad asservirci alle macchine, dovrebbe riflettere sul fatto che è tutto il sistema di apprendimento che divide il mondo in chi comanda e in chi deve obbedire.

La fatica è un segnale che ci dice che deve esistere un altro modo di fare la stessa cosa o che se questo modo ancora non esiste, noi siamo decisi a cercarlo.

Noi adulti, invece, continuiamo a considerare i nuovi arrivati diversi, minori. Pensiamo che abbiano solo voglia di giocare e che il nostro compito sia selezionare quelli più adatti a sostenere la fatica che, a nostro parere, la vita impone, e quindi a tollerare un sistema che affonda le sue radici in un maltrattamento più o meno misurato.

Nel mondo dell’apprendimento la fatica viene sempre considerata come un valore di per sé, e si continua a fare un grande sforzo per produrre in chi impara la convinzione che evitare la fatica non sia possibile, e addirittura sia dannoso.

L’uso delle nuove tecniche di apprendimento, la cosiddetta didattica digitale, che sembrerebbe rendere più facile l’apprendimento, viene apprezzata dai ragazzi per il motivo che i computer sono molto più “umani” nei

loro confronti, nel senso che non soffrono di antipatie preconcepite e non sono così condizionati dal vizio di giudicare in maniera rigida il giusto e lo sbagliato. Gli insegnanti vogliono molte prove per cambiare il loro giudizio e sono piuttosto restii ad apprezzare i piccoli cambiamenti. Il computer no. Dai computer i ragazzi non si aspettano di essere amati. Da noi sì, e la continua delusione li rende amari e oppositivi, conflittuali. Nel modello che sceglie lo strumento della fatica, l'affetto e la cura (antidoti naturali alla fatica) escono dalla relazione formativa, lasciando spazio a esperienze in cui è autorizzata, di nuovo a fin di bene, una piccola dose di maltrattamento, necessaria a impedire che i ragazzi si facciano l'idea che diventare adulti, con l'aiuto degli adulti, può essere facile. Troppo.

## RISPOSTE ALLA FATICA

La fatica genera nell'individuo, e quindi nelle relazioni, tre tipi di risposte:

1. *Rifiuto della richiesta* (ci espone al rischio di essere rifiutati a nostra volta).

a. Una società che rispetti le *preferenze individuali* e che creda nella possibilità di ottenere un miglioramento della qualità della vita riducendo la fatica (una società che non tema il cambiamento delle regole di convivenza, anzi lo faciliti), accetta il contributo di chi vuole *interrompere* l'azione percepita come disagiata. Dopodiché tiene conto della sua richiesta di variare "i come". Di solito le persone che di fronte alla fatica si fermano, sono considerate più deboli e per questo meno adatte a rispondere alle pretese sociali: hanno incarichi di minore responsabilità. Nella nostra ricerca sono invece utili, perché informano il sistema che qualcosa non funziona nel metodo e che questa disfunzione dovrebbe essere presa in considerazione per essere risolta.

2. *Maggiore impegno* (questo è quello che di solito ci sentiamo chiedere).

a. Richiede un aumento della *forza* impegnata per conseguire l'obiettivo. La forza in più è, prima o poi, percepita come un maltrattamento, che viene vissuto come un'aggiunta alla dose di fatica, individuale e sociale.



- b. Una persona che fa fatica *contagia* anche le altre, rendendo più faticosa la relazione. Basta che uno solo consideri l'obiettivo più importante del benessere, che la fatica diventa non solo giustificabile, ma inevitabile. L'uso della forza riduce la lucidità e quindi cancella l'ipotesi di qualunque altra scelta di approccio.
- c. Il perdurare della fatica, quindi il non ascolto del segnale, peggiora la performance del sistema, deteriora la qualità dell'impegno, genera disagio, scontentezza, irritazione, indisponibilità a collaborare e, alla fine, conflitto. E di nuovo una richiesta, perentoria, di maggiore impegno.
- d. La fatica aumenta i costi relazionali, che diminuiscono in maniera evidente l'efficienza del sistema (una parte dell'energia impiegata finisce in attrito).

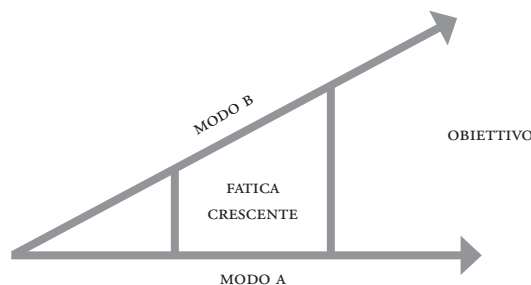
### 3. *Ascolto e impegno per trovare il modo di fare meno fatica.*

- a. Avere attivato la ricerca di *una condizione migliore* per ottenere lo stesso risultato, riduce la percezione (l'ostinazione e la non governabilità) della fatica.
- b. *I bambini*, per fantasia e creatività; *gli anziani*, per la forza decrescente; *gli scienziati*, per loro scelta, desiderano un modo meno faticoso di affrontare gli impegni della vita.

## IL CONFLITTO GENERA FATICA, CHE GENERA CONFLITTO

La fatica può essere considerata come la misura della gravità del conflitto. E al crescere della fatica cresce anche il maltrattamento necessario a non rinunciare.

Quando esistono due modi diversi di raggiungere lo stesso obiettivo, uno imposto e l'altro scelto, si può verificare quello che il disegno illustra.



Indipendentemente da quale sia il modo migliore, A e B entrano in conflitto. Maggiore è l'angolo che si produce tra le due posizioni, maggiore è la fatica che viene creata.

Se sull'asse delle ascisse viene misurato anche il tempo, si nota come con il passare del tempo la fatica tende ad aumentare.

Dover raggiungere il risultato "a qualunque costo" e "in fretta", porta a considerare la riduzione (fino alla perdita) di benessere (misurata inizialmente come fatica) come un costo accettabile e transitorio.

In realtà l'obiettivo viene raggiunto grazie a un elevato costo relazionale, che genera ulteriore resistenza e aumenta l'attrito. In questo modo il disagio aumenta e diminuisce la possibilità di cambiamento in meglio del sistema.

La fatica cresce al diminuire della libertà di poter scegliere (è direttamente proporzionale al senso di imposizione, costrizione).

La coercizione può essere esercitata dall'esterno (pretese della parte contrattualmente forte: insegnante, datore di lavoro etc.) o dall'interno del soggetto che subisce (che in questo modo pensa, in virtù dell'esperienza che lo ha educato, di ridurre il carico di fatica che gli proverrebbe dall'esterno attraverso provvedimenti punitivi inevitabili).

L'indice di facilità ha un valore diverso, a seconda del modo in cui si cerca di raggiungere il risultato, e, se rispettato, migliora la resa del sistema.

## **FATICA, COMPENSO, MOTIVAZIONE**

Quando si esegue un compito, l'energia impegnata deve essere ricompensata: riconoscendo il tempo dedicato, il lavoro, l'impegno, l'obiettivo raggiunto.

Si fa meno fatica quando si è approvati che quando si è disapprovati, a prescindere dal risultato.

In ogni caso si dovrebbero creare i presupposti per non considerare la fatica come parte integrante del lavoro, o come compensabile o motivabile.

La fatica segnala che il riconoscimento è inadeguato, o che la costrizione è maggiore di quella pattuita. In questo caso occorre una rinegoziazione, un cambiamento delle regole.

Le regole spesso generano fatica: invece di servire a migliorare la situazione, la irrigidiscono. Questo succede quando calano dall'alto senza nessuna possibilità di discussione (considerata una perdita di tempo e quindi di efficienza). Nel caso della scuola: i programmi prima delle persone.

Le regole, in un sistema che tiene conto del progetto di rendere più facile la vita, servono a rendere la situazione migliore, non solo a controllarla o a punire chi le trasgredisce. Se la fatica rende manifesto un peggioramento della situazione, le regole vanno ridiscusse. Soprattutto considerando che prioritario non è l'obiettivo, che può cambiare nel corso del tempo, ma il modo in cui lo si raggiunge, che si cristallizza nel tempo.

La formulazione e la condivisione di nuove regole (la riorganizzazione) richiede tempo. Uno dei motivi per cui spesso si decide di non intervenire per rendere le situazioni meno faticose è che interrompere quello che stiamo facendo, per creare condizioni di maggiori comodità, ci appare come una perdita di tempo. In questo modo non è mai il momento per ridefinire le condizioni di lavoro o la qualità del tempo di lavoro.

Altro elemento da indagare: la relazione tra fatica e tempo. Spesso fatica e tempo seguono vettori con direzioni opposte e la fatica viene spesso accettata come un buon sistema per risparmiare tempo.

In questo modo si crea una competizione tra tempo da risparmiare e fatica da accettare.

Come se la fatica non avesse un effetto negativo sulla qualità del tempo, non solo quello vissuto quando si tenta di raggiungere l'obiettivo, ma anche quello che dovrebbe essere il tempo del dopo fatica, che resta inevitabilmente condizionato dalla fatica prodotta.

Chi detiene il potere pretende di scandire il tempo. La paura di perdere autorità gli impedisce di pensare a un miglioramento delle sue regole.

La stessa cosa succede in ognuno di noi: ci pare di perdere tempo tutte le volte che dobbiamo interrompere un'azione per prendere in considerazione "come stiamo" mentre la svolgiamo. Spesso ci diciamo: tanto finisce presto.

E, in effetti, quello che stiamo facendo raggiunge il suo obiettivo; ma insieme produce l'effetto, indesiderabile, di rafforzare il modo in cui lo stiamo facendo, che diventa automatico e acquista sempre più potere, abitudine, inerzia e ingovernabilità.

I modelli automatizzati sono pensati per aumentare l'efficacia nel produrre il risultato, ma hanno un effetto collaterale: diventano difficilmente permeabili ai segnali di arresto e di riflessione che vengono considerati "trascurabili" al di sotto di una certa soglia, che viene progressivamente alzata fino a produrre ciò che la percezione della fatica poteva evitare: il punto di rottura.

D'altra parte le fatiche di cui stiamo parlando sono spesso superabili, all'inizio, intervenendo con un maggiore impegno. Non dobbiamo per questo sottovalutare che i fumi di scarico della fatica avvelenano la nostra capacità di cambiare in meglio.

Il cambiamento che produciamo per ridurre la fatica è migliorativo, ma richiede, nel breve periodo, un aumento di energia, come quello richiesto a un satellite per uscire da un'orbita. Questa energia viene recuperata nel brevissimo periodo.

Un sistema conservativo (di potere) non ritiene che esistano possibilità di riduzione della fatica: quello che stiamo facendo è già il massimo di quello che possiamo fare come sistema. Sostiene che, individualmente, possiamo chiedere e chiederci di fare un po' di fatica in più. Senza conseguenze negativa sulla qualità della nostra vita.

La fatica fa invece da ponte tra le richieste del mondo in cui apprendiamo o lavoriamo e il mondo in cui viviamo. La fatica diventa un modello esportabile in tutti i sistemi relazionali, e per questo va eliminata da tutti i sistemi relazionali.

## **INNOVATORI E CONSERVATORI**

Gli innovatori, che sanno produrre miglioramenti della nostra vita, sono costretti a fare molta più fatica di quanta sarebbe necessaria, perché devono riuscire a farsi ascoltare dai conservatori e a ottenere da loro il consenso a produrre il cambiamento.

Il progresso potrebbe essere definito come il frutto di scelte che rendono evitabili un certo numero di fatiche considerate, fino a ieri, inevitabili: siamo circondati da opere dell'ingegno umano che ci rendono la vita molto più facile di quanto i nostri nonni avrebbero mai potuto immaginare. La vita è per molti aspetti più comoda.

Il progresso sposta l'immaginaria linea di confine tra fatiche considerate

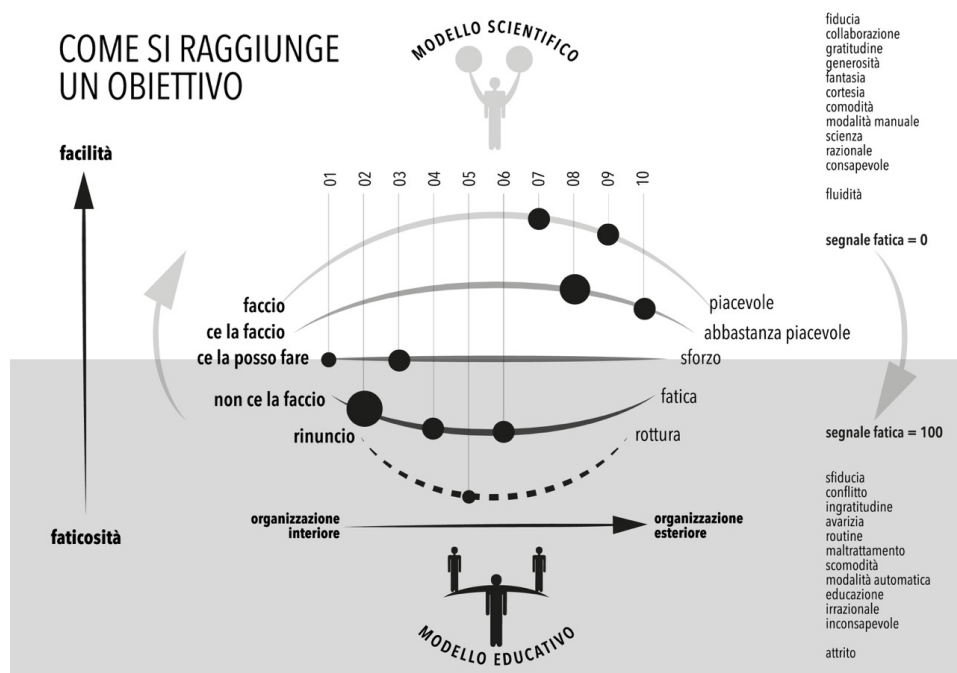
inevitabili e quelle considerate evitabili, rendendo sempre sorprendentemente più ampio l'insieme delle fatiche evitabili.

Questo però vale molto meno per la vita di relazione. Molti dati confermano che le richieste del progresso peggiorano la qualità delle relazioni. Distanze da coprire in macchina, traffico, fretta, delega della soddisfazione dei bisogni affettivi a terzi estranei, vengono vissuti come effetti collaterali del benessere economico. Molti di questi danni sono dovuti all'obbligo di accettazione incondizionata di fatiche presentate come inevitabili, anzi, raccontate come condizioni necessarie a migliorare il futuro.

## INDICE DI FACILITÀ RELATIVA

Ci sono diversi modi di fare la stessa cosa o di raggiungere lo stesso obiettivo. Si può attraversare un lago a nuoto, oppure passeggiando lungo la riva, oppure costruendo una zattera o con una barca a motore. E le possibilità non finiscono qui. La scelta del modo dipende dall'indice di facilità relativa legato a ciascuna scelta e a ciascuna esperienza individuale. Infatti una scelta risulta, soggettivamente, più o meno faticosa di un'altra. Oppure è la conseguenza di una costrizione interna o esterna (che genera fatica in chi costringe e in chi è costretto). Quello che dovremmo fare per garantire la sostenibilità delle scelte della nostra vita è diventare particolarmente sensibili al segnale fatica e imparare a considerarlo come una richiesta di valutazione di tutti i sistemi già disponibili, o di quelli che possono essere inventati, per superarla. In questo senso la fatica diventa l'innescò per il nostro senso della possibilità. Caratteristica che ci permette non solo di adattare l'ambiente alle nostre esigenze, ma di creare "sistemi di comodità", anche e soprattutto relazionali.

Nell'immagine vediamo la rappresentazione dei vari modi di realizzare un progetto su un piano cartesiano



Prima di analizzarla nei dettagli, vediamo come la facilità sia garantita da alcuni comportamenti: fiducia, collaborazione, gratitudine, generosità, fantasia, cortesìa, ricerca sella comodità, fluidità, rifiuto del conflitto. La scienza sta dalla parte della facilità. La facilità richiede di essere sempre al governo della propria vita: quindi una possibilità di tenere la leva su comando manuale.

La fatica invece si accompagna ad altri comportamenti: sfiducia, conflitto, ingratitude, avarizia, paura, maltrattamento, scomodità. L'educazione frequenta spesso la fatica e si lascia condizionare dalle sue necessità. La fatica preferisce gli automatismi, la routine. Si è fatto sempre in quel modo non si vede perché si dovrebbe cambiare. La fatica misura, come detto, l'attrito all'interno di un sistema.

Sull'asse delle ordinate, la parte negativa è quella in cui si fa fatica, la positiva quella in cui si misura la facilità. Sulle ascisse viene indicato il tempo.

La figura vuole mostrare come di fronte a un obiettivo da raggiungere (per esempio il trasferimento delle conoscenze) esistono diversi modi, ognuno dei quali percepito in maniera diversa. Per esempio svolgere lo stesso lavoro in un ambiente amichevole fa provare meno fatica di quan-

ta si prova quando l'ambiente è giudicante. Riuscire a capire perché lo si sta facendo diminuisce la percezione di fatica. E ognuno può esercitarsi a fare molti altri esempi. Fondamentale è che la fatica sia percepita come un segnale che richiede un cambiamento.

Nella parte superiore il modello scientifico, rappresentato da un uomo alleggerito da due palloncini, è caratterizzato dalla ricerca di una sempre maggiore facilità.

Il sistema educativo può invece essere rappresentato da un uomo sulle cui spalle stanno i suoi educatori, che impongono che ogni risultato sia raggiunto attraverso una dimostrazione di accettazione della fatica, ritenuta assolutamente necessaria a produrre il miglioramento desiderato (dagli educatori). Da qui la creazione di nuovi conservatori: se il cambiamento deve costare tutta questa fatica, tanto vale non provarci nemmeno.

La scuola è il luogo in cui si mette in pratica questa metodologia, con grande puntiglio. Lo scopo principale resta quello di realizzare un controllo su tutte le attività dei ragazzi. Per esempio la decisione di trattare i ragazzi come potenziali trasgressori delle regole, ha imposto il setting panottico della scuola, facendo vivere ai ragazzi l'esperienza dell'apprendimento come una vita da caserma, se la prendono bene, o come una prigionia, se la prendono male.

Mangiare, fare pausa, usare il bagno, sgranchirsi le gambe, rilassarsi, può essere fatto solo quando viene concesso.

Ecco che parlare di democrazia affettiva a scuola, trasformare la scuola in uno spazio affettivo, significa gettare le basi per un nuovo modo di stare insieme, nel quale la fatica è l'ultima tra le scelte desiderabili e possibili. Fintanto che la scuola non sarà anche dei ragazzi, in modo paritario, il dislivello di potere porterà a imporre una serie di regole che non supererebbero il tagliando dell'indice di faticosità relativa.

Vista la grande fatica che fanno tutti gli attori della rappresentazione scolastica, e dell'impegno che profondono ragazzi, genitori e insegnanti, sarebbe fondamentale tener conto della sostenibilità individuale del progetto formativo e ascoltare i contributi che possono migliorare la qualità dell'esperienza formativa.

Tutti noi sappiamo che i contenuti dei vari apprendimenti spesso vengono dimenticati, mentre resta una memoria permanente e condizionante

del come sono stati raggiunti: non tenendo conto dell'avvelenamento relazionale generato dalla fatica.

Per finire, una delle cause dell'insorgenza della fatica è la paura di lasciare liberi i ragazzi di imparare a collaborare con noi, attraverso il nostro esempio.

E torniamo al problema dei problemi: qualcuno ha paura della loro facile felicità.

## OSSERVAZIONI FINALI

L'esaltazione della fatica peggiora il presente nella prospettiva di costruire un futuro migliore. L'indice di facilità relativa tiene conto di un'altra idea: la costruzione di un futuro migliore, come progetto e non come speranza, è possibile solo partendo da un presente migliore. Sarebbe interessante capire perché la fatica, dal punto di vista relazionale, è stata così sottovalutata fino a oggi, o addirittura apprezzata e raccomandata. I costi relazionali infatti incidono pesantemente in tutte le cose che progettiamo e facciamo. Sono propenso a credere che questo dipenda dalle relazioni educative nelle quali l'apprendimento è indissolubilmente associato all'assuefazione a dosi crescenti di maltrattamento e fatica. Un metodo "scientifico" per misurare i vari livelli di facilità correlata alle azioni e alle relazioni fornisce uno strumento per scegliere tra due o più soluzioni, non solo in base al risultato atteso, ma anche alla diversa energia necessaria a ottenerlo (in fisica questo misura l'efficienza del sistema). Questo indice di facilità relativa avrebbe la stessa utilità del rasoio di Occam nel campo della logica. La metafora del rasoio, alla base del pensiero scientifico, suggerisce l'opportunità, dal punto di vista metodologico, di eliminare le ipotesi più complicate. L'indice di facilità identifica un metodo di lavoro in base alla valutazione dell'attrito/conflicto che produce nel sistema (attrito alto, facilità bassa e viceversa) e quindi propone come più efficaci e intelligenti quelle scelte che sprecano una minore quantità di energia psichica per contrastare la percezione di fatica. La sensazione di fatica fisica è facilmente riconoscibile e difficilmente trascurabile: genera un esaurimento delle forze insormontabile. La storia di Dorando Petri ci regala l'immagine dell'impossibilità a motivarsi a continuare quando le energie fisiche sono esaurite. Durante



i giochi olimpici del 1908 tagliò per primo il traguardo, sorretto dai giudici di gara che l'avevano soccorso dopo averlo visto barcollare più volte, stremato dalla fatica. A causa di quell'aiuto fu squalificato e perse la medaglia d'oro. Meno facile riconoscere la fatica psicologica, perché la nostra esperienza è ricca di forzature esterne al nostro senso del limite, con uno spostamento progressivo della soglia di sopportazione. Siamo educati, o meglio, condizionati, a considerare la fatica psicologica come utile e inevitabile. L'unico modo che ci viene proposto per diventare adulti è accettare di fare fatica: la fiducia che il risultato ci sarà, e sarà quello previsto, manomette tutto il pannello dei segnali, e impedisce di attivare una ricerca di una soluzione che, seguendo il metodo scientifico, ci farebbe capire che la fatica non è un buon modo di ottenere la facilità. Il sistema faticoso si auto mantiene proponendo, per la soluzione del problema generato dalla fatica, un aumento della fatica stessa. La fatica, nata come segnale che mette in moto il senso dell'alternativa, si trasforma, diventa uno strumento del potere, perde il suo legame con il senso della possibilità e quindi con quella affettività che è necessaria a rendere più comoda e protetta la nostra esistenza.

Più fatica e meno affettività generano l'errore ripetitivo, quell'errore che non si lascia correggere dall'esperienza.

La mancanza di intelligenza affettiva rende particolarmente difficoltoso determinare il ruolo della fatica nella nostra vita di relazione.

Nel campo della relazione, come in quello della fisica, la fatica è determinata dall'eccedenza di attrito, ovvero di contrasto e di conflitto, e genera usura del sistema.

Nel campo relazionale sembra che il "fin di bene" giustifichi non solo l'attrito esistente, ma anche una piccola dose di attrito generato volontariamente allo scopo di educare alla fatica (e alla sua inevitabilità).

Chi prende la decisione di far fare fatica può credere che la propria vita sia protetta da pareti impermeabili: far fare fatica all'altro non ha conseguenze su di lui. In realtà la società è un sistema molto permeabile e la fatica che imponiamo all'altro ci contagia e crea un pericoloso circolo vizioso.

La fatica genera costi relazionali, con gli altri, ma anche con se stesso, che sarebbe meglio prevenire.

Dovrebbe diventare patrimonio comune l'idea che il perdurare della fa-

tica, quindi il non ascolto del segnale di arresto, peggiora la performance di qualsiasi sistema, deteriora la qualità dell'impegno, genera disagio, scontentezza, irritazione, di cui si avvantaggia solo chi sostiene che la fatica è inevitabile.

Sarebbe interessante proporre una ricerca, ad esempio tra i docenti, come gruppo, e gli studenti, per sapere cosa pensano della fatica. E proporre di studiare la storia della fatica per tracciare un confine tra le fatiche ritenute inevitabile, in un certo periodo, divenute evitabili, nel periodo immediatamente successivo.

Il progresso scientifico e quello affettivo si devono misurare proprio osservando lo spostamento di questo confine in modo da diminuire le occasioni nelle quali facciamo ancora fatica.

Le fatiche che più resistono al progresso sono proprio quelle che si creano nelle relazioni.

Anche in questo caso il contributo dei nostri nuovi compagni di viaggio è grande.

Sapere che esistono modi meno faticosi, cioè meno maltrattanti e conflittuali, di raggiungere lo stesso obiettivo, potrebbe permetterci di fare scelte (essere liberi) diverse da quelle per le quali siamo stati educati.

Scelte meno faticose riducono l'attrito all'interno della relazione e permettono di costruire una società intorno al progetto di facilità.

Certamente se la ricerca di comodità/facilità diverrà un obiettivo per il mondo della scuola, potremo impegnarci a costruire relazioni di apprendimento, non solo delle materie di studio, ma anche dei modi di stare insieme, che non si basino sulla inevitabilità della fatica.

Da una scuola che non ha paura della comodità uscirebbero nuovi cittadini capaci di creare una vita nella quale saprebbero fare scelte affettuose. Per esempio non confonderebbero amore e maltrattamento.

Allo scopo di mettere al centro dell'attenzione dei vari insegnamenti il benessere, sarebbe utile creare, in ciascuna scuola, un garante della facilità nelle relazioni di apprendimento, che collaborando e consultandosi con ragazzi e professori, fosse in grado di far percepire agli uni e agli altri che l'interesse della scuola è dare a ogni cittadino gli strumenti per non avvalersi della forza nelle relazioni, e far sperimentare che esiste, o va costruito insieme, un diritto a esser trattati bene. Sempre.

**RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI**

Hofstadter D. R. (1984), *Gödel, Escher e Bach: un'eterna ghirlanda brillante*, Adelphi, Milano.

Morris W. (2009), *Lavoro utile, fatica inutile. Bisogni e piaceri della vita, oltre il capitalismo*, Donzelli, Roma.

Palma R. (2013), *Qual è la dose minima di maltrattamento accettabile?*, in "Educazione democratica", numero 6, giugno.

Palma R. (2017), *Dream, la democrazia affettiva entra a scuola*, in "Educazione Aperta", Numero 1, inverno.

Platone (1967), *Opere*, vol. I, *Fedro*, Laterza, Bari.

Zahavi A., Zahavi A. (1997), *The Handicap Principle: A Missing Piece of Darwin's Puzzle*, Oxford University Press, Oxford.