

Corpo e mente

La fatica attraverso i secoli dai guerrieri medievali allo stress

Nel libro di Vigarello un excursus ricco di curiosità. I "tonici" dell'Illuminismo e le "calorie" degli operai

Oggi la spossatezza è soprattutto psicologica ed emotiva, legata alla frustrazione sul lavoro

LA RECENSIONE

FERDINANDO FASCE

Il grave incidente occorso al Reagan Airport di Washington ha riportato all'attenzione dell'opinione pubblica le criticità del sistema di sicurezza del traffico aereo e le difficoltà del settore dei **controllori di volo**, regolarmente sotto organico (pare accertato che anche gli operatori del Reagan siano afflitti da questo problema) e affetti da gravissime forme di **burnout**, cioè di stress cronico. Erano queste le risultanze di un'indagine svolta su di loro nel dicembre 2023. L'indagine preannunciava l'inevitabilità di incidenti mortali, in assenza di interventi mirati di riassetto organizzativo e incremento degli organici.

Di **burnout**, del resto, si parla sotto tutte le latitudini a proposito di numerosi altri settori, in testa quello sanitario, viste le spesso insostenibili condizioni di lavoro e di vita di **medici e infermieri**. In Francia nel 2017 oltre un terzo dei lavoratori dipendenti ha dichiarato di essere stato colpito da **burnout**. Due anni dopo la sindrome da affaticamento è stata riconosciuta come un disturbo occupazionale dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. La stanchezza, scrive lo storico francese Georges Vigarello nella sua recente **"Storia della fatica. Dal Medioevo a oggi"** (ilSaggiatore, pp. 521, euro 35), si manifesta

oggi sul luogo di lavoro, ma anche a casa. Si insinua nella società, nella sfera privata, influenzando il rapporto con gli altri e con noi stessi.

Ma è sempre stato così? Le locuzioni latine *fatigatio* e *defatigatio* rivelano l'origine antichissima del termine "fatica". La fatica è infatti insita nel cuore dell'essere umano. Al pari della malattia, incarna un suo limite ineluttabile. Simbologgia la fragilità dell'uomo. Però, si sa, tutto cambia. Tutto ha una storia, anche la fatica e l'attenzione degli umani verso di essa.

Nel **Medioevo**, in una società nella quale il valore più alto è rappresentato dalla figura del soldato, ad attirare l'attenzione è **la fatica dei combattenti**. Le si rende omaggio, è protagonista delle narrazioni, mentre, al contrario, è completamente ignorata **la fatica del contadino**. Secondo un'antica tradizione, tributaria della nozione per cui gli elementi del corpo sono liquidi, fluidi, in questa fase la condizione fisica della fatica è associata alla perdita di umori. Un corpo affaticato è un **corpo essiccato**, che andrà rigenerato con l'assorbimento di liquidi. Un corpo esangue è la rappresentazione ultima di una fatica altrettanto estrema.

Con l'**Illuminismo** non sono più gli umori, ma le fibre, la rete nervosa, le "correnti" e i nervi a dare un senso alla fatica. Vengono alla luce nuovi sintomi e nuove sensazioni: la spossatezza è ora le-

gata a un'eccitazione straripante e mal gestita. Ne consegue la ricerca non più di semplici compensazioni liquide, ma di mezzi più specifici, capaci di rafforzare la tempra dell'individuo, come i "tonici" e gli energizzanti. Con le loro promesse di benessere essi riempiono le prime inserzioni pubblicitarie dei quotidiani ottocenteschi.

Proprio mentre avanzano le fabbriche e con esse si fa strada una nuova concezione di fatica, quella operaia, sintetizzata nel modello meccanico dell'**uomo-macchina**, forgiato da Frederick Winslow Taylor, col suo inamancabile cronometro in mano, e dai rigidi impianti delle catene di montaggio di Henry Ford. Fra i bagliori della Belle Époque il lavoro diventa una forma di combustione organica. La fatica è la perdita del fuoco vitale, la sensazione di una privazione di robustezza che va combattuta mediante "ricostituenti", in grado di ripristinare le riserve energetiche. È scoccata l'ora del dispendio calorico. **"Caloria"** è la nuova parola magica. Introdotta dai chimici, che ne fanno l'architrave della loro teoria degli elementi sottesa alle indagini dell'epoca sul corpo e sul cibo, viene adottata a inizio Novecento da Jules Amar, autore dei primi studi sulle razioni alimentari necessarie a ripianare il deficit calorico prodotto dal lavoro. Ma questa visione meccanica non esaurisce l'ampio spettro delle indagini sulla fatica fra Otto e Novecento.

Nell'epoca della velocità e presto dello swing, mentre si allargano le fila del lavoro impiegatizio, all'insegna delle macchine da scrivere e delle tabulatrici, alla classica fatica che tormenta i muscoli si affianca quella che arrovella il pensiero. Si comincia a parlare di **stress** e di **nevrosi**. Lungo una strada che, col procedere del secolo, porta alla psicologia del lavoro dell'australiano Elton Mayo e del francese Georges Friedman. Da notare che nel frattempo ci sono volute catere di morti e infortuni e tanta mobilitazione sociale perché si parlasse di sicurezza sul lavoro.

Sino ai nostri giorni, alla scoperta dei disturbi muscolo-scheletrici (tensioni e infiammazioni a livello muscolare e articolare, frutto di stress e **cattive posture**, imposte dalla logica implacabile della connessione permanente) e del **burnout**, la sensazione di svuotamento ed esaurimento emotivo, il crollo della motivazione e il desiderio di mollare tutto. Che una recente ricerca ha rilevato fra il 57% dei lavoratori statunitensi.

Da un'indagine francese risulta che l'80% della popolazione attiva usa in primo luogo il termine **"stress"** per indicare il lavoro. La stanchezza, conclude Vigarello, è diventata una compagna familiare delle nostre vite. Saremo capaci di riservarle un po' della nostra attenzione collettiva per invertire la tendenza finché siamo in tempo? —

IL SECOLO XIX



A sinistra, un guerriero crociato in un poster di Lady
Sopra Charlie Chaplin alla catena di montaggio
in "Tempi moderni" e un'impiegata stressata