

Byung Chul Han. La società della stanchezza

Premesse.

- “Chi è venuto prima di noi ha già fatto molto, ma non ha fatto tutto” (Seneca): ecco perché è necessario continuare a studiare, a riflettere. Non è facile valutare la grandezza di un autore vivente. Può essere utile scoprire che la propria valutazione è condivisa da altri. Han è l’unico filosofo, citato espressamente in nota da Papa Francesco, nella *Dilexit nos!*
- “Essenziale alla nostra ricerca è il fatto che con essa non vogliamo apprendere nulla di nuovo. Vogliamo comprendere qualcosa che sta già davanti ai nostri occhi. Perché proprio questo ci sembra, in qualche senso, di non comprendere” (Ludwig Wittgenstein, Ricerche filosofiche). Con un tocco di umorismo, possiamo dire che un po’ stanchezza ce l’abbiamo tutti stampata in faccia: impariamo a vederla!

Byung Chul Han è un filosofo sudcoreano, nato nel 1959 a Seul. Dopo gli studi di metallurgia (la miglior propedeutica alla Filosofia!?) nel suo paese, nel 1985 è emigrato in Germania e a 26 anni ha iniziato gli studi di filosofia e teologia, conclusi nel 1994 con un dottorato su Martin Heidegger. Nei suoi testi – tutti molto brevi! – sa conciliare il rigore tedesco con la sobrietà asiatica. In ogni testo si confronta con qualche autore, con garbo ed acutezza, senza attacchi personali o giudizi affrettati. È stato paragonato, come filosofo, alle api: raccoglie materiale da altri, ma poi rielabora il tutto in modo personale e creativo. Professore di Filosofia, nel 2012 ha ottenuto la cattedra all’università di Berlino. La sua fama è dovuta alle numerose opere che si caratterizzano oltre che per la concisione, per l’attenzione agli sviluppi delle società occidentali. Già solo i titoli sono indicativi: *Il profumo del tempo*, *L’arte di indugiare sulle cose*, *La società della stanchezza*, *La società della trasparenza*, *Eros in agonia*. Ultima curiosità: Han è l’unico filosofo, citato espressamente in nota da Papa Francesco, nella *Dilexit nos!*

Il punto di partenza dichiarato della filosofia di Han sono le analisi e le tesi del sociologo francese Alain Ehrenberg, in particolare nel testo *La société du malaise*, *La società del disagio*, 2010, un testo non facile, ma illuminante. Ecco la tesi di partenza:

- Grazie alla rivoluzione del ’68 abbiamo superato la società disciplinare, autoritaria. Edipo ha ucciso un’altra volta il padre.
- Per approdare alla libertà? Alla libertà di poter fare a meno di padri e di maestri?
- No! Edipo si è mutato in Narciso. Siamo approdati alla “società del disagio”. Il termine fa chiaramente riferimento a una delle ultime opere di Freud, “Il disagio della civiltà”, ma la causa di questo disagio è molto diversa da quella prospettata da Freud: non il controllo e la frustrazione degli istinti, ma la totale liberazione di essi. Qui c’è la radice della stanchezza.
- La “società della stanchezza” è una definizione che accomuna Han a Catherine Ternynck, che così apre il suo libro *“L’uomo di sabbia”* (2011): “Un solo aspetto si stagliava nitido. Era l’impressione di una stanchezza. Sentivo bene che quell’uomo faceva fatica a portare la sua vita” (p. 9). E ancora: “Il cielo era troppo basso, il mondo troppo stretto. Sognavamo grandi spazi, una fraternità senza padre, un’educazione senza maestro, una terra senza memoria... Saremmo stati artefici delle nostre vite, costruttori, capimastri. L’utopia era grande, la delusione lo fu altrettanto: non tutto era possibile, non tutto poteva essere realizzato. Io sono l’uomo di questo disincanto. Mi scopro inquieto, stanco di dovermi portare. Imparo che il vuoto pesa” (p. 13).

Chi ha dimestichezza con la storia della Filosofia riconoscerà che queste tesi rinviano ad Heidegger, alla sua analisi dell'esistenza inautentica, ma prima ancora a Kierkegaard. Questi nell'opera *“La malattia mortale”*, del 1849 aveva individuato la possibile, alterna presenza nell'uomo di due forme di disperazione:

- “Disperazione della necessità”: quando l'uomo non scorge di fronte a sé vie di uscita, quando le ipotetiche infinite possibilità di scelta terminano in un vicolo cieco. È la disperazione di chi scopre che nella sua vita tutto è determinato, che non ha nessuna possibilità di scelte libere.
- “Disperazione della possibilità”: quando, essendo tutto possibile, vengono meno tutti i punti di riferimento: niente appare reale e l'uomo rischia di perdersi: in un correre senza meta o in un desiderio vago o in una melanconica fantastica che ricorda le fantasticherie adolescenziali. “Sono assolutamente libero: posso scegliere tutto. Ma l'imbarazzo della scelta diventa paralizzante: cosa scegliere? Come scegliere? In base a che cosa scegliere?”

Nella presentazione del pensiero di Han seguiremo un percorso in tre tappe: la sua riflessione sul tempo, l'analisi della società della stanchezza e alcune vie di liberazione.

1. IL PROFUMO DEL TEMPO

Il punto di partenza di Han (eredità heideggeriana?) è una riflessione sul tempo. Oggi abbiamo la sensazione che il tempo ci stia sfuggendo. Questo si deve alla scomparsa dei tempi di iniziazione, delle soglie: il tempo non è più scandito, ordinato; mancano i momenti decisivi, capaci di imprimere una svolta agli eventi. Le età si confondono, all'interno del mito della giovinezza, da raggiungere precocemente e da mantenere il più a lungo possibile.

“La vita è diventata più febbrile, più confusa, più disorientata. A causa della sua dispersione, il tempo non esercita più alcuna forza ordinatrice. Per questo nella vita non emergono momenti decisivi o tali da imprimerle una svolta. Il tempo della vita non viene più articolato attraverso tagli, conclusioni, soglie e transizioni, ci si affretta piuttosto da un presente a un altro. Così si invecchia senza diventare vecchi. E infine si perisce intempestivamente. Proprio per questo, morire è diventato oggi più difficile che mai” (Il profumo del tempo, p. 20).

La mancanza di soglie, cioè di articolazioni del tempo genera la sensazione che esso passi più velocemente: gli eventi si susseguono velocemente senza lasciare un'impressione profonda, senza diventare una esperienza. Nulla è importante. Nulla è decisivo. Nulla è definitivo.

Una vita vissuta di corsa è fatalmente una vita breve! Non la quantità degli eventi, ma la loro qualità rende più piena la vita. *“Una vita vissuta velocemente, scandita da esperienze fugaci che non incidono e non lasciano il segno resta comunque una vita breve” (Ivi, p. 43).* Come il cibo: chi si ingozza non lo gusta. La vita va assaporata: solo così se ne coglie il gusto.

2. LA SOCIETÀ DELLA STANCHEZZA.

- Come già detto, Han riprende le tesi del sociologo francese Alain Ehrenberg, secondo cui un nuovo imperativo categorico grava sui soggetti moderni e impone loro di riuscire a tutti i costi nella vita. È la società della prestazione, in cui l'individuo è dominato dal "dover essere" che si autoimpone: “Sii te stesso! Realizza i tuoi sogni! Fa' tutto il possibile! Fai fruttare al massimo i tuoi talenti!”. Questa impostazione di vita, che non prevede limiti, rende potenzialmente sfiniti, provocando uno stress e un'ansietà nuovi: “Il soggetto di prestazione, sfinito, depresso, allo stesso tempo è logorato da se stesso. È stanco, sfinito dalla guerra che fa a se stesso” (*La società della stanchezza*, p. 22).

- I cittadini della società della prestazione sono “imprenditori di se stessi”, chiamati ad investire e a far rendere al massimo il loro “capitale umano”. La società disciplinare ruotava attorno a due imperativi: “Non puoi fare questo! Devi fare quello!”; la società del disagio ne ha uno solo: “Puoi fare” o, se preferiamo l’inglese, “Yes, we can”. Il soggetto di prestazione iper-moderno non vive il lavoro come un obbligo, ma come libera scelta. Non dipende dal comando dell’altro, ma è lui che comanda se stesso. Al dovere subentrano il progetto e l’iniziativa. Il dovere era ancora intaccato dalla negatività dell’obbligo, da cui ci si poteva ribellare. Fin da bambini abbiamo imparato a dire: No! Il peccato originale è, in ultima istanza, la ribellione ad un divieto. La disubbidienza agli ordini è nel nostro DNA. Tra le nostre difese immunitarie c’è la difesa contro ordini e imposizioni di ogni tipo, se arrivano da altri. Manca la capacità di ribellarsi e resistere ad ordini che ci diamo noi stessi.

- Il mondo cosiddetto “sviluppato” è popolato da nuovi schiavi che, per produrre sempre di più non devono vedersi sfruttati da qualcuno: debbono essere spinti ad autosfruttarsi illudendosi di sentirsi liberi. Emblematica la battuta del film *Sorry, we miss you*, sul mondo dei riders: “*Da questo momento lei non lavora per noi, ma con noi*”. L’individuo soggiace a un esaurimento e a uno sfinimento, dovuti all’assenza di limiti, al poter fare illimitato e al dovere di prestazione. L’aggressività si rivolge contro noi stessi: non rende gli sfruttati dei rivoluzionari, ma dei soggetti repressi, che si sfruttano da soli nella falsa convinzione di realizzarsi. Il soggetto di prestazione non è più capace di elaborare il conflitto, di ribellarsi, perché questo richiede tempo e fatica: ecco la crisi del sindacato! È più facile ed efficace ricorrere agli antidepressivi o al doping.

Il mito di Prometeo come chiave di lettura di questa situazione.

La nostra cultura, filosofica e religiosa, è segnata dal mito di Prometeo (l’equivalente greco del peccato originale). Prometeo, colpevole di aver rubato il fuoco agli dei per offrirlo agli uomini, avviando così quel progresso che renderà gli uomini sempre più simili agli dei, viene condannato dagli dei ad essere legato ad una roccia. Ogni giorno un’aquila gli rode il fegato che però nottetempo ricresce. L’idea di una colpa originaria di cui tutti subiamo le conseguenze è presente anche nella Bibbia, sotto il nome di peccato originale.

L’uomo contemporaneo, avendo ucciso Dio e in qualche modo tutti gli dei, si illude di aver ottenuto la libertà. Il soggetto di prestazione, che s’immagina libero, in realtà continua ad essere incatenato come Prometeo. Nessuno l’ha incatenato; si è incatenato da solo. L’aquila che si ciba del suo fegato è il suo alter ego, con cui egli è in guerra. Il rapporto tra Prometeo e l’aquila è una relazione con il sé, un rapporto di autosfruttamento. Il dolore al fegato che ne consegue è la stanchezza infinita che lo assale e che lo accompagna notte e giorno.

La stanchezza è un virus

È invisibile e attacca innanzitutto il cervello. A differenza dei sistemi di altri nemici che fanno scattare le nostre “difese”. È interessante notare, nella storia dell’umanità, la successione dei nemici:

- Il lupo: il nemico esterno con cui ci si scontra e da cui ci si può difendere erigendo muri e case di mattoni, ma anche, in ambito sociale, associazioni, sindacati...
- Il ratto e lo scarafaggio: nemici che operano in modo sotterraneo e che vanno combattuti attraverso l’igiene, nel nostro caso, l’igiene mentale, il senso critico (l’Illuminismo ne è uno dei momenti più alti!)
- Il virus: nemico invisibile da cui è difficilissimo difendersi, perché si insinua nei nostri dinamismi vitali, trasformando in strumenti di morte meccanismi biologici e psicologici essenziali per la vita. Pensiamo al tumore che sfrutta la capacità delle cellule di reduplicarsi o al Covid che porta le nostre difese immunitarie all’eccesso mortale. Allo stesso modo, come chiamare virus la voglia

di lavorare, la passione per il lavoro, la voglia di far bene, il desiderio di migliorare? “*Si tratta di stati patologici da ricondurre ad un eccesso di positività, una sorta di obesità di tutti i sistemi. E in noi non esiste alcuna reazione immunitaria al grasso*” (*La società della stanchezza*, p. 17).

Nel nostro cervello non c'è il segnale di pericolo di fronte al grasso: ce lo segnalano prima lo stomaco con la fatica della digestione o la bilancia o l'asterisco di fianco al colesterolo alla prima analisi del sangue! Per millenni, l'eccesso di cibo non è mai stato una minaccia, ma una sicurezza cercata, ambita e invidiata. Lo stesso dicasi del lavoro, necessario per la sopravvivenza. Il nostro cervello non ci avverte quanto lavoriamo troppo. Ci pensa il nostro fisico, ma spesso troppo tardi!

Ciò che fa ammalare è spesso anche la mancanza di un punto di appoggio. Qui torna in gioco la morte del prossimo. Gli altri, gli “amici”, i contatti coltivati sulle reti informatiche non sono un punto di riferimento, ma un fattore di autostima narcisistica o di depressione. Non sono interlocutori, ma una rete di trasmissione di dati: una massa plaudente, che prima ci esalta, poi ci deprime. Oggi abbiamo a che fare con uno “sciame digitale”, cioè con un insieme di individui integrati nella Rete, ma di fatto isolati. Allo sciame digitale manca l'anima, lo spirito della vecchia folla che si radunava nelle piazze, che discuteva. È la morte della politica intesa come ricerca di soluzione dei problemi. Ricordiamo la celeberrima definizione di don Milani: “Il problema dell'altro è simile al mio. Cercare di uscirne insieme è la politica; uscirne da soli è egoismo”.

Le patologie del virus della stanchezza:

- La psicopatia da lavoro. Han, ne *La società della stanchezza*, cita questa ricerca inquietante: una università ha analizzato il profilo psicologico di 39 manager di successo, confrontandoli con quelli di criminali pericolosi. Ha tratto la conclusione che l'unica differenza è tra “psicopatici con successo” (manager) e “psicopatici senza successo” (criminali). Uno del primo gruppo ha confessato di non essere andato al funerale di sua madre “per non perdere tempo”. L'aveva fatto anche Stalin!

- Il punto di approdo più frequente è il collasso psichico chiamato burnout. Questa malattia deriva dall'autoriferimento esagerato, narcisistico, che assume caratteri distruttivi. Il depresso è logorato dalla lotta contro se stesso: si consuma come in una ruota da criceto che gira sempre più velocemente su se stessa. “*Il primo sintomo del burnout è, paradossalmente, l'euforia: ci si precipita euforicamente nel lavoro e, alla fine, si crolla*” (Ivi, p. 108). L'euforia è il virus cancerogeno che si insinua nei nostri meccanismi biologici e che si reduplica all'infinito, producendo prima iperattività, poi stanchezza, deficit di attenzione, depressione, burnout: la spia che ci avverte che il “carburante psichico” è finito.

3. PROSPETTIVE DI LIBERAZIONE

“*Non so offrire soluzioni veloci – ha dichiarato Han in una intervista – ogni soluzione trascina dietro di sé un problema ampio. In ciò la soluzione si distingue dalla liberazione, che è un processo lungo... Nei miei libri non mi limito a descrivere i sintomi malati della nostra società, però non offro soluzioni: in ogni libro, alla fine, apro a figure che sono in effetti prospettive di liberazione. Ad esempio ne *La società della stanchezza* contrappongo la stanchezza dell'io alla stanchezza del noi: la prima mi isola, mi atomizza, mi rigetta in me stesso. La seconda mi connette: in questo senso è una stanchezza liberatoria*”. Ecco allora alcune vie di liberazione.

1. Riprendere la padronanza del tempo attraverso i riti che scandiscono i ritmi della vita, a cominciare dal riposo settimanale dello shabbat, dal recupero di tempi e luoghi di meditazione: Han parla del “giardino”, inteso come invito a tornare alle sensazioni concrete, a ritrovare il contatto con la realtà materiale senza la mediazione del digitale, da un uso consapevole della tecnologia. Han non usa cellulari e rifiuta di usare i social network!

2. Ridefinire il rapporto con il lavoro. L'uomo non è nato per il lavoro. Secondo la Bibbia, la fatica del lavoro è una conseguenza del peccato originale. Chi lavora non è libero. Per Aristotele, l'uomo libero è colui che sceglie tra tre tipi di vita: coltivare il piacere delle cose belle attraverso l'arte, vivere i bei gesti della polis e scegliere la vita contemplativa, che indaga su ciò che è eterno e abita stabilmente nel regno della bellezza. Realmente liberi sono dunque gli artisti, i politici e i filosofi! (Ma Aristotele si dimentica di dire che a lavorare ci pensano gli schiavi!).
3. Un'altra strada promettente è il recupero di forme di socialità positive. Han invita a riflettere su un fatto tanto ovvio da sfuggire alla nostra riflessione: le abilità essenziali della vita – camminare, parlare, scrivere, pensare – non si possono apprendere da soli, ma necessitano dell'intervento educativo di altri. Riconoscere la nostra dipendenza da altri è una strada di liberazione, ed è una forma di apertura alla spiritualità: tesi solo accennata nell'opera di Han, ma estremamente promettente. Solo nella relazione è possibile resistere. Se sparisce l'altro, cosa resta? Resta il singolo, l'individuo, l'uomo solo davanti allo specchio che riflette inesorabilmente l'immagine di Narciso, un Narciso sempre più stanco e triste. Senza l'altro non è possibile diventare persone umane, non è possibile essere, non è possibile vivere.
4. Riscoperta del silenzio e del racconto. Tra le mani abbiamo oggetti autistici, lo smartphone su tutti, oggetti che non prevedono il confronto con l'altro, la relazione: tu percepisci te stesso, promuovi te stesso, comunichi ma ti manca la presenza dell'altro, il respiro dell'altro. A questo frastuono informativo, Han oppone il silenzio, lo stare in ascolto, l'atteggiamento religioso per eccellenza, il sacro tacere che eleva alla vita divina. Purtroppo, secondo Han, i social non favoriscono né la socialità né la memoria *“La memoria non è costituita dall'immagazzinamento di dati e informazioni. Tramite i ricordi ci raccontiamo piuttosto una storia. La memoria non è additiva, ma narrativa... Le tracce mnemoniche s'intrecciano in maniera sempre nuova, riferendosi le une alle altre. Così ci raccontiamo ogni volta una storia diversa”*. Il racconto è una forma di recupero di socialità, fondamentale per scoprire il senso della vita.
5. Arte del flaneur. Alla società odierna manca la placida andatura del *flaneur* (termine coniato da Baudelaire, per indicare il gentiluomo che vaga oziosamente per le vie cittadine, senza fretta, provando emozioni nell'osservare il paesaggio. Un'immagine che si può accostare all'*agorazein*, l'andare a passeggio nelle piazze che è stato indicato come l'origine della filosofia in Grecia). *“Invece di andare in giro placidamente, ci si affretta da un evento all'altro, da un'informazione all'altra, da un'immagine all'altra... In mancanza di punti di riferimento, non è facile per la vita, trovare il passo, ora più veloce, ora più lento: la vita è agitazione continua”* (p. 43-44) La nostra è una società che vive “di corsa” e, per dirla con Nietzsche, *“Per mancanza di quiete la nostra società sfocia in una nuova barbarie”*.
6. Recupero della religione? Han non ha mai esplicitato la sua posizione metafisica o religiosa e non si è mai pronunciato esplicitamente a favore di una confessione di fede: ha accenti ebraici quando parla dello shabbat, mentre il suo elogio della vita contemplativa sembra evocare stili di vita monastici, cristiani o buddisti. La sua, in ogni caso non è una religione di appartenenza, ma la classica “religione-fai-da-te”, elaborato da chi ha avuto una formazione atea.

CONCLUSIONE: OLTRE HAN?

- “Ognuno ha il suo modo di attraversare la propria epoca. Ognuno ha il suo passo. Ognuno ha il suo modo di stare al tempo e al mondo. Di questa diversità c'è motivo di rallegrarsi. Il solo sbaglio sarebbe essere assenti... Vivere il proprio tempo significa andargli incontro e tentare di capirlo... Spetta al secolo che viene raccogliere le conseguenze di questa traversata, ricostruire quello che nella tempesta

è stato distrutto, ritrovare quello che si è perduto. Non si può tornare indietro. La storia ci spinge. Siamo costretti ad andare più lontano Adesso sappiamo che non saremo mai del tutto liberi, né del tutto padroni delle nostre vite... Quel che manca oggi è la forza. Rafforzare l'umano dell'uomo sarà la sfida del XXI secolo in Occidente" (Ternynk).

- Qualcuno rileva che ormai è troppo tardi: dopo la stanchezza e il burnout siamo arrivati ai *Morti per disperazione*, (l'inquietante titolo del libro di A. Deaton, 2020). C'è una malattia che si sta impossessando del genere umano: la depressione collegata con la solitudine. Il 4,4% dell'umanità soffre di questo male oscuro: un esercito di solitari depressi vaga per il mondo. Negli USA, nel 2017 i "morti per disperazione" (suicidio, droga, omicidio-suicidio, strage) hanno superato i morti nelle guerre in Vietnam e Iraq!

- Secondo altri, sono già scattate forme di difesa paradossali come i NEET o gli YOLO. Ricordiamo che i NEET (*Not currently engaged in Employment, Education or Training*) sono quelle persone, molto spesso giovani, non impegnate in lavoro, studio o formazione. Il caso estremo e patologico è rappresentato dagli HIKIKOMORI: secondo una statistica del Gruppo Abele, solo in Italia sono circa 50.000. Più recente il fenomeno degli YOLO (*You Only Live Once*: Si vive una volta sola): esploso dopo la fine del lockdown, indica quelle persone che si sono licenziate dal lavoro, che al lavoro fisso preferiscono lavori saltuari, che lasciano tanto tempo libero. Secondo uno studio di Francesca Coin, *Le grandi dimissioni*, negli Stati Uniti, nel 2021 48 milioni di persone hanno lasciato il lavoro (per cercarne uno migliore!), nel 2022 il numero è salito a 50 milioni e mezzo. In Italia, nel 2021 ci sono state 2 milioni di dimissioni volontarie: una soglia superata nel 2022 e ribadita nel 2023.

Saranno questi i vaccini contro la società della stanchezza? Saranno questi i vaccini contro la società della stanchezza? "Ai posteri l'ardua sentenza". Rileviamo però che si tratta sempre di scelte individuali. Questo apre un ultimo interrogativo: non solo spiritualmente, ma anche socialmente, è possibile salvarsi da soli?