Controcorrente. Episodio 1 – Fatica

Alessandro Del Vecchio | 10/02/2026 | Orizzonte salute

C’è un filo invisibile che unisce i prossimi quattro martedì di Orizzonte Salute. Un piccolo percorso, dichiaratamente controcorrente, dedicato a valori che oggi tendiamo a scansare, a ridimensionare, talvolta perfino a deridere. Non perché siano sbagliati, ma perché richiedono tempo, presenza, responsabilità. In una parola: richiedono qualcosa da noi.

Per quattro settimane proveremo a fare un esercizio semplice e difficile insieme: fermarci a guardare ciò che evitiamo e chiederci se davvero ci faccia male, o se non sia invece una delle chiavi — dimenticate — del nostro benessere. Non un’operazione nostalgica, né un elogio del sacrificio fine a sé stesso, ma un tentativo di rimettere a fuoco alcune esperienze umane fondamentali, oggi date per superate.

Si parte dalla fatica.

La parola stessa mette a disagio. Evoca sudore, lentezza, ostacoli, frustrazione, fallimenti possibili. La fatica è diventata l’opposto di ciò che promettiamo a noi stessi: comfort, leggerezza, velocità, risultati immediati. Viviamo immersi in un racconto che ci ripete che se qualcosa pesa, allora non vale; se è faticoso, probabilmente stiamo sbagliando strada.

Non è sempre stato così. Per molto tempo la fatica è stata parte integrante della vita adulta. Non idealizzata, non romantica, ma riconosciuta. Il duro lavoro non garantiva la felicità, ma dava struttura alle giornate, dignità al tempo, identità alle persone. Oggi invece la fatica è diventata sospetta. Qualcosa da ridurre, da ottimizzare, da eliminare.

Perché siamo arrivati a questo punto?
Perché abbiamo iniziato a credere che faticare tanto non porti a nulla?

Una risposta possibile è che abbiamo confuso la fatica con l’abuso. Abbiamo visto troppe persone consumarsi in nome del dovere, troppe promesse non mantenute, troppe vite schiacciate da un’idea di lavoro che non lasciava spazio al resto. E così, nel tentativo di proteggerci, abbiamo buttato via tutto. Non solo lo sfruttamento, ma anche l’impegno. Non solo l’eccesso, ma anche la perseveranza.

Un’altra risposta è culturale. Viviamo in una società che celebra il risultato visibile e immediato, mentre fatica a riconoscere ciò che cresce lentamente, nel silenzio. La fatica non fa rumore, non si mostra bene, non si racconta in poche righe. E quindi sparisce dal discorso pubblico, relegata a qualcosa di antiquato, quasi imbarazzante.

Il problema è che eliminare la fatica non ci ha resi più sani.
Ci ha resi più fragili.

Dal punto di vista della salute — fisica, mentale, emotiva — la fatica ha una funzione che oggi sottovalutiamo: ci restituisce la percezione di noi stessi. Il corpo che lavora, la mente che si concentra, l’attenzione che resiste alla distrazione costruiscono un senso di competenza profonda. Non l’euforia breve del successo immediato, ma la soddisfazione più solida di sapere di poter reggere.

Chi ancora fa della fatica un valore — non per masochismo, ma per scelta — spesso sviluppa una relazione diversa con il tempo. Accetta che non tutto sia subito, che l'errore faccia parte del percorso, che il limite non sia un fallimento ma un confine entro cui muoversi. Questo non rende automaticamente più felici, ma rende più stabili. E la stabilità, in termini di salute, è un bene sempre più raro.

È davvero un vantaggio, allora, faticare?
Sì, se la fatica è orientata. Se non diventa l'unica misura del nostro valore. Se non è subita, ma scelta. La fatica sana non è quella che consuma, ma quella che costruisce. Non è l'esaurimento, ma l'impegno consapevole. È ciò che ci permette di distinguere ciò che desideriamo davvero da ciò che vogliamo solo evitare.

Abbiamo paura della fatica perché ci mette di fronte a una verità scomoda: non tutto dipende dagli altri, dalle circostanze, dal sistema. Alcune cose dipendono anche da noi, dalla nostra capacità di restare, di insistere, di attraversare momenti complessi senza scappare subito. Questa responsabilità pesa. Ma è anche ciò che ci restituisce potere personale.

In questo primo episodio abbiamo provato a rivalutare la fatica non come un dovere morale, ma come una possibilità di salute. Nei prossimi martedì questo discorso si allargherà, mettendo in dialogo valori diversi ma profondamente connessi tra loro.

La prossima settimana parleremo di vita lenta.
Non come lusso o privilegio, ma come scelta necessaria in un mondo che corre troppo. E scopriremo che, senza una certa familiarità con la fatica, anche la lentezza rischia di restare solo un'idea affascinante, ma impraticabile.