ftNews
freetopnews

Il paradosso della libertà: *come il capitalismo ha trasformato il «dovere» in «potere»*

domenica, 08 novembre 2026



di *Vita Maria Minò*

Un tempo qualcuno ci diceva che cosa dovevamo fare. Oggi siamo convinti di poter fare tutto. E proprio per questo non riusciamo più a fermarci.
Viviamo immersi in un curioso paradosso: ci sentiamo più liberi che in passato, abbiamo maggiori possibilità di scelta e possiamo costruire la nostra vita secondo desideri e aspirazioni personali. Eppure siamo spesso stanchi, ansiosi, insoddisfatti e incapaci di concederci una vera pausa.
Siamo liberi di scegliere, ma sentiamo continuamente il bisogno di dimostrare qualcosa. Dobbiamo lavorare meglio, essere più efficienti, prenderci cura del nostro corpo, coltivare relazioni, aggiornarci, raggiungere obiettivi e, possibilmente, essere felici.
Ma da dove nasce questa continua necessità di fare, migliorare e ottenere risultati?
Una risposta, tra le più lucide degli ultimi anni, la offre il filosofo coreano-tedesco Byung-Chul Han in *La società della stanchezza* . Han parte da un'eredità precisa, quella di Michel Foucault, per dirci che quel mondo è in gran parte finito: siamo passati dalla società del «devi» alla società del «puoi».

1. Dalla società disciplinare alla società della prestazione
Nel suo lavoro sulla società disciplinare, Michel Foucault descrive un modello di organizzazione sociale fondato sul controllo dei comportamenti. La fabbrica, la scuola, la caserma, l'ospedale e la prigione diventano luoghi nei quali gli individui vengono osservati, organizzati, istruiti e sottoposti a regole precise.
Il potere si manifesta attraverso la disciplina, la sorveglianza, il rispetto delle gerarchie e la possibilità della punizione. L'individuo impara a comportarsi secondo norme stabilite dall'esterno. Qualcuno impartisce ordini, qualcuno li esegue.
È la società del divieto e dell'obbedienza, nella quale il messaggio fondamentale è: devi fare questo, non devi fare quello.
Ma qualcosa, nel corso del tempo, è cambiato.
Nella società contemporanea, osserva il filosofo Byung-Chul Han, il potere non ha più bisogno di manifestarsi prevalentemente attraverso il divieto e la costrizione. Almeno in molti ambiti della vita, il controllo assume una forma diversa: non ci viene imposto soltanto ciò che dobbiamo fare, ma siamo continuamente incoraggiati a credere che possiamo fare tutto.
Il soggetto d'obbedienza lascia progressivamente spazio al soggetto di prestazione.
Non è più soltanto qualcuno che esegue un ordine, ma una persona che si pone continuamente nuovi obiettivi, cerca di superare i propri limiti e considera ogni possibilità come un'occasione da non perdere.
Il messaggio non è più «devi», ma «puoi».
Puoi avere successo, puoi realizzarti, puoi migliorare, puoi trasformare le tue passioni in un lavoro. Se non raggiungi un risultato, il problema sembra dipendere soltanto da te, dalle tue capacità o dalla tua mancanza di determinazione.
È qui che si nasconde il paradosso: quella che appare come una maggiore libertà può trasformarsi in una nuova forma di pressione.

2. La trappola dell'auto-sfruttamento
La conseguenza più insidiosa di questo cambiamento è la difficoltà di distinguere la libertà dalla costrizione.
Quando siamo sottoposti a un ordine esterno, possiamo riconoscere più facilmente chi esercita il potere su di noi. Possiamo anche opporci, protestare, rifiutare.
Ma cosa succede quando siamo noi stessi a imporci gli obblighi?
Secondo Han, nella società della prestazione l'individuo diventa contemporaneamente padrone e lavoratore di se stesso. Non ha più necessariamente bisogno di un sorvegliante esterno: interiorizza le richieste del sistema e finisce per esercitare su di sé una pressione continua.

È il fenomeno dell'auto-sfruttamento.
Oggi siamo portati a considerare la nostra esistenza come un'impresa da gestire e migliorare senza interruzioni. Il corpo deve essere efficiente, la mente sempre attiva, le competenze costantemente aggiornate. Persino il tempo libero rischia di trasformarsi in un investimento: leggere per imparare, viaggiare per arricchire il proprio bagaglio personale, praticare uno sport per migliorare le proprie prestazioni.
Anche il riposo sembra dover avere una giustificazione.
Quante volte controlliamo le e-mail durante le vacanze? Quante volte ci sentiamo in colpa perché non abbiamo concluso qualcosa? Quante volte, invece di goderci un momento di tranquillità, pensiamo a ciò che dovremmo fare dopo?
Il problema non è naturalmente il desiderio di migliorarsi o di raggiungere un obiettivo. Il problema nasce quando ogni momento della vita viene subordinato alla necessità di produrre un risultato.
In questo modo la libertà, anziché liberarci, diventa uno strumento attraverso il quale esercitiamo pressione su noi stessi.
Non lavoriamo soltanto perché qualcuno ce lo impone, ma anche perché abbiamo imparato a considerare il nostro valore in relazione a ciò che riusciamo a realizzare.
La prestazione diventa così una misura dell'identità personale.



3. Il prezzo psicologico della prestazione
Questa continua richiesta di efficienza ha conseguenze profonde sul nostro equilibrio psicologico.
Quando l'individuo vive nella convinzione che tutto sia possibile, finisce inevitabilmente per scontrarsi con un dato fondamentale della condizione umana: i nostri limiti.
Non possiamo fare tutto, non possiamo essere sempre disponibili, non possiamo raggiungere ogni obiettivo e non possiamo soddisfare continuamente le aspettative degli altri e le nostre.
Eppure la società della prestazione sembra non riconoscere facilmente questa realtà.
Byung-Chul Han individua proprio in questa contraddizione una delle radici del disagio contemporaneo. L'individuo, spinto a superare continuamente se stesso, rischia di esaurire le proprie energie fisiche e mentali.
Il burnout, la depressione e il senso del fallimento sono fenomeni complessi, che non possono essere ricondotti a una sola causa. Tuttavia, possono anche essere letti, nella prospettiva di Han, come espressioni di una società nella quale la pressione a fare, riuscire e dimostrare non conosce pause.
La stanchezza non deriva più soltanto da un lavoro eccessivo, ma dalla sensazione di non essere mai abbastanza.
Non basta aver raggiunto un obiettivo: bisogna già prepararne un altro. Non basta essere competenti: bisogna diventare ancora più competenti. Non basta avere successo: bisogna mantenerlo e possibilmente superarlo.
L'individuo finisce così per vivere in una competizione continua con se stesso.
È una forma di stanchezza particolare, perché non sempre nasce da un nemico riconoscibile. Non c'è necessariamente qualcuno da accusare, un padrone contro cui protestare o un'autorità da contestare. Spesso il giudice più severo è dentro di noi.
E quando non riusciamo a soddisfare le aspettative che ci siamo imposti, tendiamo a considerare il fallimento come una colpa personale.
La promessa di una libertà senza limiti si trasforma così in una nuova forma di alienazione.



4. Riconquistare il diritto di fermarsi
Di fronte a questo scenario, la domanda diventa inevitabile: come possiamo recuperare una libertà che non si trasformi in un'altra forma di schiavitù?
Forse il primo passo consiste nel riconoscere che non tutto ciò che possiamo fare è necessario, e soprattutto che non tutto ciò che possiamo ottenere contribuisce davvero alla nostra felicità.
Abbiamo progressivamente imparato a misurare il tempo in termini di produttività, risultati e opportunità. Ma esiste anche un tempo che non deve necessariamente produrre qualcosa: il tempo della contemplazione, della lettura, dell'ascolto, della conversazione e della semplice presenza.
In questo senso, il pensiero di Han ci invita a riscoprire il valore della lentezza e della contemplazione. Non come una fuga dalla realtà o come un rifiuto del progresso, ma come la possibilità di sottrarre almeno una parte della nostra esistenza alla logica della prestazione.
Questa necessità di fermarsi, tuttavia, non è una scoperta dei nostri tempi. Possiamo ritrovare un'intuizione sorprendentemente attuale anche in una tradizione filosofica molto più antica della nostra.
Già oltre duemilacinquecento anni fa, nel pensiero taoista, prendeva forma il principio del Wu Wei, generalmente tradotto come «non agire» o «agire senza forzare». Un'intuizione antica che, a distanza di secoli, conserva una sorprendente attualità.
Non significa rinunciare all'azione o rifugiarsi nella passività, ma imparare a riconoscere quando è necessario intervenire e quando, invece, è più saggio non farlo. È l'idea che non tutto debba essere forzato, controllato o trasformato in un obiettivo.
È una lezione che oggi appare quasi rivoluzionaria: non tutto richiede un intervento, non ogni possibilità deve diventare un obiettivo e non ogni desiderio deve essere inseguito. A volte la saggezza consiste proprio nel saper attendere, nel lasciare che le cose trovino il loro corso, senza volerle continuamente controllare.

In una società che ci spinge a fare sempre di più, forse abbiamo bisogno di riscoprire una sapienza di oltre due millenni: quella che ci insegna che anche il non fare, quando è una scelta consapevole, può essere una forma superiore di saggezza.
Fermarsi non significa essere improduttivi. Significa riconoscere che la vita non può essere ridotta a una successione di obiettivi da raggiungere.
Forse abbiamo bisogno di recuperare anche il valore del limite. Non ogni desiderio deve diventare un progetto, non ogni capacità deve trasformarsi in una prestazione e non ogni momento libero deve essere utilizzato per migliorare noi stessi.
La vera libertà non consiste nel poter fare tutto, ma anche nel poter scegliere ciò che non vogliamo fare.
In una società che ci invita continuamente a correre, il gesto più difficile potrebbe diventare proprio quello di fermarsi.
E forse è da qui che dovremmo ripartire: dalla capacità di riconoscere che il nostro valore non dipende esclusivamente da ciò che produciamo, dai risultati che otteniamo o dagli obiettivi che raggiungiamo.
Perché una vita non è un'impresa da ottimizzare, né una prestazione da dimostrare.
È, prima di tutto, un'esperienza da vivere.