

DEMOCRAZIA AFFETTIVA

Identità gentile. Comunicazione orizzontale.
Attenzione alla fatica

DEMOCRAZIA AFFETTIVA



Scortesia
Comunicazione inefficace. Accettazione della
fatica

Tratterò la fatica
come un **valore** o
come un **segnale**?

**qualità
della vita**

=

**qualità
delle relazioni**



**sistema di autovalutazione
della facilità**

Sistema di autovalutazione della facilità



Ciò che è bello ci appare facile

La ricerca di facilità ci rende umani

Riposta alla fatica

- **ON/OFF**
- **ON/OFF e COME?**

Il senso della possibilità non è solo ingegnosità

- **La paura del cambiamento: come si rende superstizioso un animale**
- **La facilità guardata con sospetto: facilità = 1/approvazione**
- **Il desiderio e l'invenzione della facilità relazionale: alla ricerca del fare insieme**

Fatica come motore del miglioramento

Il progresso può essere definito come il frutto di scelte che rendono evitabili fatiche considerate inevitabili (lo spostamento di pesi, il viaggio etc.)

L'angolo evolutivo: le nuove generazioni hanno una vita più facile

L'angolo relazionale: un motivo di fatica.

SISTEMA DI AUTOVALUTAZIONE DELLA FACILITÀ

La motivazione, l'armonia e la collaborazione tendono a ridurre la percezione della fatica.

La comunicazione e l'attenzione al segnale riducono la fatica.

La demotivazione, il conflitto, la disarmonia e il valore positivo dato alla fatica non fanno percepire la fatica come un segnale.

Attenzione al segnale

Un sistema di relazioni, e di lavoro, funziona meglio quando la sensazione di fatica è assente. Quindi quello che dovremmo fare per garantire la sostenibilità delle scelte della nostra vita è diventare particolarmente sensibili al **segnale fatica.**

**L'ATTENZIONE AL SEGNALE È UTILE PER SPERIMENTARE
RISPOSTE NON AUTOMATICHE CHE RIDUCANO LA
PERCEZIONE DI FATICA**

**Qualsiasi sia il prodotto finale,
tutte le aziende producono facilità.
Perché non si prova ad aumentare
la sensazione di facilità
in chi lavora?**

Domanda di facilità > lavoro > produzione di facilità

Domanda di facilità > chi lavora fa fatica? > fatica relazionale > produzione della stessa facilità a costi più elevati (i costi più elevati incorporano la maggiore fatica)

Come i conservatori
controllano gli innovatori
(trasformando la fatica in un valore)

**Obbligandoli a fare
fatica per essere
integrati (da
Sissipole a Unsipole).**



Il lavoro produce un aumento della facilità

**Riusciamo ad adattare il mondo che ci circonda
ai nostri desideri grazie al lavoro.**

**Riusciamo a immaginare di poter adattare le modalità
di lavoro al nostro desiderio di non fare fatica?**

Lavoro e fatica non sono sinonimi.

Differenza tra fatica e impegno.

qualità
della vita

qualità
della relazione

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E



Sono davanti al computer a trascrivere frasi di un libro che adoro. Un po' affaticata, la schiena dà qualche segnale nonostante la sedia ergonomica.

- A. Interrompo, mi alzo cambio posizione, prendo un'albicocca secca, mi verso la tisana di ginger, un piccolo break e poi ritorno
- B. Aspetto mio marito e mi faccio dettare, lo coinvolgo e questo è un piacere
- C. Mi dico ancora un poco ce la puoi fare, resisto
- D. Mi distraigo di tanto in tanto nella falsa illusione di un qualche recupero, invece di cambiare posizione
- E. Ho un crampo alla schiena

1/10

Sto trasportando qualcosa di pesante, la mano manda un segnale. Il punto dove devo depositare il carico è a una ventina di metri da me.

- A. Mi fermo e cambio mano, ho ascoltato il segnale, se il caso la alternerò di nuovo
- B. Mi fermo e proteggero la mano dal fastidio, ad esempio con un fazzoletto
- C. Mi dico ancora un piccolo sforzo, faccio una pausa e tiro avanti
- D. Mi irrito e mi dico che mi tocca sempre fare tutto da solo
- E. La mano non ce la fa

2/10

Ho appena indossato un paio di scarpe nuove per un incontro importante di lavoro. Sono in ritardo. Il piede fa male, ma per ora non così tanto.

- A. Ho già fatto un po' di strada ma decido di tornare a casa a cambiare le scarpe
- B. Cammino cercando di non usare la parte che mi duole
- C. Cerco sul cellulare una farmacia per fermarmi a prendere un cerotto e intanto soffro
- D. Mi irrito con il mio piede, traditore
- E. Zoppico vistosamente

3/10

Sono appena arrivato nella mia casa di campagna: stasera avrò ospiti di riguardo e vorrei cenare in giardino, ma l'erba è troppo alta.

- A. Provo a cercare il giardiniere, perché venga subito a tagliarmi l'erba... è un amico, non mi dirà di no
- B. Decido di apparecchiare per la cena dentro casa e non in giardino
- C. Non taglio l'erba e confido sulla comprensione altrui, metto più cura nel preparare le pietanze
- D. Prendo il tosaerba, di corsa, faccio una gran sudata ma taglio tutta l'erba
- E. Taglio male l'erba, sono stanco e scontento: il mio umore è un disastro

4/10

**Sto leggendo ad alta voce un mio progetto a una collega.
Ho un abbassamento della voce e mal di gola.**

- A. Chiedo alla collega di continuare al posto mio
- B. Mi fermo con un senso di fastidio e bevo un bicchiere di acqua prima di continuare la lettura
- C. Continuo a leggere, ignorando il dolore.
In fondo sono solo due pagine
- D. La voce si spezza continuamente, ma devo finire.
continuo a schiarire con rabbia le corde vocali
- E. Non sopporto che la mia voce non collabori.
Penso: che figura mi sta facendo fare?

5/10

Voglio migliorare il livello del mio inglese. Domani vedo di nuovo la mia insegnante. Devo ancora vedere un film in lingua. Ho pochissimo tempo, sogno solo un letto, ma stasera non si scappa!

- A. Mi ripasso alla svelta un film in italiano che ho già visto, poi domani lo racconterò a Giulia in inglese
- B. Cerco di rilassarmi sul divano e avvio il film, arriverò fin dove riesco, domani mi giustificherò con Giulia
- C. Vedo il film sul pc a casa mentre trangugio qualcosa da mangiare
- D. Mi crolla la testa, ma insisto
- E. La mia mente si rifiuta di eseguire il compito, sono troppo stanco

6/10

Finalmente è arrivato il momento di staccare. Arriva un'altra mail. Il collega mi invia il progetto definitivo, con la preghiera di leggerlo, approvarlo e inviarlo il prima possibile.

- A. Scrivo al collega di fare a meno della mia approvazione, mi fido del suo lavoro
- B. Mi dà la classica spinta e cerco di togliermi il fastidio il più velocemente possibile
- C. Ci lavoro mentre preparo la cena
- D. Ho una specie di nausea nel leggere il documento. Non riesco
- E. Penso che non ci sia nessun rispetto per il mio tempo: ci lavoro perché devo, mangio tardi

7/10

Oggi pomeriggio devo discutere con la nuova Direttrice Risorse Umane dei fabbisogni formativi dei miei collaboratori. La nuova Direttrice ha già dimostrato di non avere autonomia rispetto al direttore generale. Lei non decide nulla!

- A. La incontro portandole già il Piano formativo 2018 scritto da me
- B. So che spreco il mio tempo, ma vado ugualmente
- C. Chiamo direttamente il direttore generale con una scusa e incontro lui per definire il Piano
- D. La incontro, e sono scortese perché provo rabbia per l'eccessiva burocratizzazione
- E. Invento una scusa e non la incontro

8/10

Entro domattina devo inviare la Relazione Annuale sulle attività dell'Ufficio Controlli. Laura, la capo ufficio, non scrive con chiarezza e ogni volta devo migliorare la forma delle sue relazioni. Sono già le 18 e mi ha appena mandato la bozza.

- A. Penso che posso farlo domani
- B. Non è poi così drammatico, basterà una piccola rifinitura
- C. Correggiamo la bozza insieme a Laura.
Le chiedo di riportarmi il testo entro le 20
- D. Mi chiudo in ufficio, stacco il telefono, salto la cena e rivedo la bozza.
Con una crescente irritazione
- E. Che impari a scrivere una buona volta!
Non ne posso più di fare il lavoro degli altri

9/10

**È tutto il giorno che il telefono squilla.
A ogni telefonata divento sempre più scortese.
Squilla di nuovo.**

- A. Gli rispondo che sono molto stanco e che ci possiamo sentire la mattina dopo, ora ho voglia di fare una corsa
- B. Rispondo cercando di risolvere il problema senza crearmene uno più grave
- C. Comincio a essere un po' didattico. Più cerco di essere chiaro, più lui mi sfugge
- D. Faccio capire al mio collaboratore che lo considero un cretino
- E. Esco dai gangheri, minaccio fuoco e fiamme.
Chiudo la telefonata sgarbatamente

10/10

**È tutto il giorno che il telefono squilla.
A ogni telefonata divento sempre più scortese.
Squilla di nuovo.**

- A. Gli rispondo che sono molto stanco e che ci possiamo sentire la mattina dopo, ora ho voglia di fare una corsa
- B. Rispondo cercando di risolvere il problema senza crearmene uno più grave
- C. Comincio a essere un po' didattico. Più cerco di essere chiaro, più lui mi sfugge
- D. Faccio capire al mio collaboratore che lo considero un cretino
- E. Esco dai gangheri, minaccio fuoco e fiamme.
Chiudo la telefonata sgarbatamente

10/10

DELFINO



TONNO



POLPO



GRANCHIO



CONCHIGLIA



Il lavoro: come ci cambia la vita?

Lavoro significa fare fatica?

**La percezione del tempo: esiste un tempo
del lavoro e un tempo personale?**

**Il lavoro serve a migliorare la qualità della vita
di chi lavora anche mentre lavora?**

vendere il presente per il futuro

Sistema di autovalutazione della facilità

La fatica va valutata sul piano

Fisico

la fatica fisica è un segnale prepotente e comporta una necessità non rinviabile di rispetto del segnale

Sistema di autovalutazione della facilità

Psichico

la fatica psichica viene continuamente allenata e la soglia oltre la quale diventa necessario sospendere il carico viene continuamente spostata e quindi ammette molte forzature e maltrattamenti

Sistema di autovalutazione della facilità

Relazionale

I segnali di fatica relazionale sono troppo spesso sottovalutati e generano un circolo vizioso: al crescere dei costi relazionali cresce la scortesia e quindi la fatica

Parliamo di fatica

Un sistema di relazioni, e di lavoro, funziona meglio quando la sensazione di fatica è assente. Quindi quello che dovremmo fare per garantire la sostenibilità delle scelte della nostra vita è diventare particolarmente sensibili al **segnale fatica.**

**L'ATTENZIONE AL SEGNALE È UTILE PER SPERIMENTARE
RISPOSTE NON AUTOMATICHE CHE RIDUCANO LA
PERCEZIONE DI FATICA**

Fatica come segnale

La fatica, a differenza dell'impegno, è un segnale non gradevole che genera tre tipi di risposte, fra loro alternative:

1. Desiderio di interrompere l'azione percepita come faticosa.

Questo desiderio viene soddisfatto solo in un sistema che rispetti le preferenze individuali e che si fidi della possibilità di ottenere lo stesso risultato con una minore fatica.

Fatica come segnale

La fatica, a differenza dell'impegno, è un segnale non gradevole che genera tre tipi di risposte, fra loro alternative:

1. Desiderio di interrompere l'azione percepita come faticosa.

2. Aumento della forza impegnata per conseguire l'obiettivo.

La forza spesso è percepita come un maltrattamento e genera un senso di ingiustizia, di lamentela. Nasce una resistenza.

Nessuno può accettare che l'obiettivo diventi più importante del benessere

Fatica come segnale

La fatica, a differenza dell'impegno, è un segnale non gradevole che genera tre tipi di risposte, fra loro alternative:

1. Attivazione della ricerca di un'alternativa nel modo di ottenere lo stesso risultato.
2. Aumento della forza impegnata per conseguire l'obiettivo.
3. Desiderio di interrompere l'azione percepita come faticosa.
4. Abbandono

**LA FATICA MISURA L'ATTRITO O IL CONFLITTO:
RIDUCE L'EFFICIENZA DEL LAVORO**

Fatica come segnale

Il perdurare della fatica, quindi il non ascolto del segnale, peggiora la performance del sistema, deteriora la qualità dell'impegno, genera disagio, scontentezza, irritazione e di nuovo fatica.

La fatica riduce la lucidità, aumenta l'irritabilità, impone la scelta di risposte incongruenti con lo scopo.

La tatica è proporzionale al conflitto

Il conflitto è disfunzionale, sia nelle relazioni con gli altri, sia nella relazione con se stesso. La negoziazione, che tende a motivare lo sforzo oltre un certo limite, può diventare il primo passo verso il conflitto aperto.

Indice soggettivo di facilità relativa

Proviamo a fare un elenco delle fatiche inevitabili e di quelle evitabili?

Il confine tra i due campi è rigido?

Esistono più modi di raggiungere un obiettivo.

A ognuno di questi modi potrebbe essere attribuito un **indice di facilità relativa, strumento indispensabile per fare scelte che migliorino la qualità della vita.**

Indice soggettivo di facilità relativa

QUESTO INDICE CONSIDERA PIÙ EFFICACI E INTELLIGENTI QUELLE SCELTE CHE RICHIEDONO UNA MINORE QUANTITÀ DI ENERGIA FISICA, PSICHICA O RELAZIONALE PER CONTRASTARE LA PERCEZIONE DI FATICA

UNA POSSIBILITÀ: RIDURRE L'ATTRITO DEL SISTEMA

UNA OPPORTUNITÀ: AUMENTARE LA GENTILEZZA



modello scientifico

FATICA = 0



faccio



ce la faccio



ce la posso fare



non ce la faccio



rinuncio



FATICA = 100

Modello educativo dove si imparano le regole della relazione con la fatica





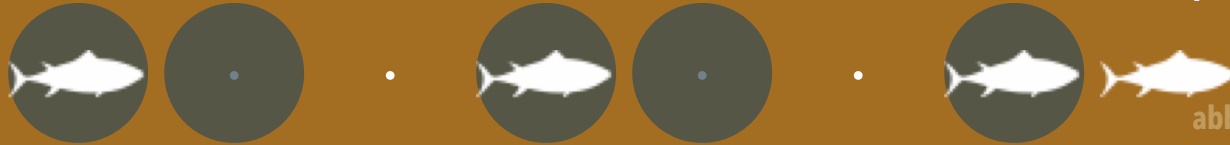
modello scientifico

FATICA = 0



faccio

piacevole



ce la faccio

abbastanza piacevole

ce la posso fare

sforzo

non ce la faccio

fatica

rinuncio

rottura

FATICA = 100

organizzazione interiore

organizzazione esteriore



modello educativo

FATICA = 100

DONNA 60-69





modello scientifico

FATICA = 0



faccio



piacevole



ce la faccio



abbastanza piacevole



ce la posso fare

sforzo

non ce la faccio

fatica

rinuncio



rottura

organizzazione interiore

organizzazione esteriore



modello educativo

FATICA = 100

DONNA 50-59



Modello scientifico

La fatica mette in moto il senso della possibilità

faccio

ce la faccio

ce la posso fare

non ce la faccio

rinuncio

fiducia
collaborazione
gratitudine
generosità
fantasia
cortesìa
comodità
modalità manuale
scienza
razionalità
consapevolezza
fluidità

Modello educativo

Esaltazione della fatica

faccio

attrito

sfiducia

conflitto

ingratitude

ce la faccio

avarizia

maltrattamento

ce la posso fare

routine

scomodità

non ce la faccio

modalità automatica

educazione

rinuncio

irrazionalità

inconsapevolezza



Modello lavorativo

Esaltazione della
fatica

Approccio educativo

Modello lavorativo

Ricerca della facilità
Approccio scientifico

faccio

ce la faccio

ce la posso fare

non ce la faccio

rinuncio