

Giulia Settimo

Come vivere più felici con poco

red!

Introduzione

La felicità e i sogni basati su beni materiali sono fugaci, fragili, inconsistenti. Sobrietà è invece la giusta distanza dai beni materiali, è pensare un mondo regolato non dai prezzi, ma dai valori.

La sobrietà non è povertà, avarizia o rinuncia al benessere, ma la scelta consapevole di rifiutare il superfluo. Non è una costrizione e neppure una decisione di risparmio fine a se stessa. È un “sapere”, che si può imparare fin da piccoli, in famiglia, oppure adottare da adulti, come stile di vita. L’importante è però affrontarla come scelta, partendo dalla constatazione di quanto un’esistenza improntata al consumismo sia, tra l’altro, poco soddisfacente, per non dire addirittura faticosa.

Oltre che un’efficace strategia di prevenzione per molti problemi (l’abitudine al poco rende meno vulnerabili di fronte alle difficoltà) e una sorta di assicurazione contro l’incertezza del futuro, la sobrietà è in effetti anche un buon modo per risparmiare, ma, soprattutto, una garanzia di benessere e tranquillità d’animo in qualunque situazione.

Nel loro saggio *Scarcity*, Sendhil Mullainathan (economista ad Harvard) ed Eldar Shafir (psicologo a Princeton) fanno ricorso al paragone della valigia. Quando viaggiamo, facciamo tutti una valigia (il cui volume è, ovviamente, finito), lasciando di solito al suo interno uno spazio vuoto minimo o nullo. Una volta arrivati a destinazione, per decidere se comprare o no qualche cosa, valutiamo attentamente il posto ancora disponibile e magari rinunciamo all’acquisto. Lo schema mentale della povertà applica questa perplessità a ogni minima spesa. Il viaggiatore consumista, con la sua enorme valigia, non ha comunque mai posto per aggiungere qualche cosa di nuovo. La persona sobria è invece abituata a portare con sé solo il necessario e se, nel corso del viaggio, trova qualche cosa di interessante, ha ancora spazio nella sua valigia, che non è stata riempita all’inverosimile. Dopotutto, c’è stata, fino a non molto tempo fa, un’epoca in cui chi fa-

ceva scelte frugali neppure si accorgeva di farle, perché allora sembravano ovvie: si viveva (bene) così. Abituata da sempre alla frugalità, la gente si garantiva buoni margini di manovra ed era meno fragile se doveva affrontare qualche difficoltà. Educare anche i bambini in questo modo, insegnando loro a resistere alle tentazioni immediate, in vista di ricompense maggiori, è un buon modo per aiutarli non solo a diventare coscienti e responsabili, ma anche a crescere meglio, più preparati ad affrontare le difficoltà della vita. A pensarci bene, la sobrietà è una qualità “darwiniana”, perché rende più adattabile al mutamento chi la mette in pratica.

**Non sopravvive la specie più forte, né la più intelligente,
ma quella che più si adatta ai cambiamenti (Charles Darwin)**

Dunque la crisi di cui sentiamo parlare ogni giorno potrebbe diventare l'occasione per cambiare, per entrare in una nuova era di riscoperta dei valori etici e morali. Potrebbe aiutarci a ricreare e ridipingere la nostra vita, concentrando i nostri interessi più sull'essere e meno sull'avere, a considerare le eventuali perdite subite come un'occasione per cambiare ... in meglio. Sì, perché optare per una sobrietà intelligente non significa solo rifiutare gli eccessi e i danni del consumismo, ma anche sfrondare, semplificare, vivere in modo più semplice, saggio e riflessivo (ma non certo più infelice!), reimpostare la propria esistenza selezionando le cose davvero importanti, sostituire i piaceri derivanti dal possesso di beni materiali con nuovi saperi, nuove esperienze sensoriali e culturali. In questo modo si contribuisce anche a rallentare la progressiva distruzione delle risorse del pianeta.

**Vivere non significa attendere che passi la tempesta,
ma imparare a danzare nella pioggia (Ghandi)**

Il sistema in cui viviamo è basato su un'economia che, lungi dal governare bene la nostra casa comune (il pianeta), rischia invece di distruggerla. La progressiva devastazione dei terreni boschivi e agricoli, la perdita di biodiversità, il consumo smodato delle risorse (a cominciare da acqua e suolo) sono problemi che non si possono risolvere, se non attraverso alcuni cambiamenti fondamentali. Il sogno di una crescita infinita può trasformarsi nel peggiore incubo dell'umanità. L'unico modo per ribellarsi a questa follia è cambiare passo, cioè consumare meno, perché un altro mondo è possibile, un progresso epocale che nasce dalla consapevolezza dei disastri

causati dal primato dell'economia (o meglio di una certa economia) nella nostra vita. È arrivato il momento di ipotizzarne una diversa, partendo da ciò che ci è stato trasmesso dalle generazioni passate. L'economia del futuro dovrà basarsi sul "governo del limite", sulla consapevolezza che il senso del limite non è una rinuncia, ma piuttosto una conquista. Per riuscire a imporsi, l'industria dei prodotti di massa ha dovuto trasformare in oggetti del desiderio cose (e servizi) di cui prima si faceva tranquillamente a meno. A lungo andare, la "cultura del PIL", che incita a farlo crescere ininterrottamente, a misurare il progresso con il metro di un consumo (e uno spreco) in continuo aumento, così come quella del tutto-subito, ci ha resi di fatto più insoddisfatti perché, se desideriamo sempre ciò che ancora non abbiamo, siamo di fatto "poveri". E le cose che tanto vorremmo, una volta ottenute, si rivelano solo cose: possederle non ci rende migliori.

Negli ultimi decenni ha preso piede uno stile di vita fondato sull'eccesso. Se avere qualche cosa è bello, averne di più è ancora meglio: meglio allora lavorare 80 ore la settimana, invece di 40, meglio rimanere connessi 24 ore su 24 e 7 giorni su 7...

Forse è venuto il momento di mettere in discussione questa visione delle cose, perché comporta un prezzo troppo alto da pagare, per non dire addirittura insostenibile.

Come dice nel suo ultimo libro – *Cambiare Passo* (edito in Italia da Rizzoli) – Arianna Huffington, la famosa giornalista americana, fondatrice e direttrice del celebre giornale online "Haffington Post" (con cui ha vinto anche il premio Pulitzer), è ora di liberarsi della "certezza sbagliata" che l'unico cammino verso il successo sia "una specie di autostrada dell'infarto in direzione Stressopoli".

È venuto il momento di collegare l'idea di benessere a consumi meno impattanti e a prodotti a minor costo ambientale. Non è difficile e non comporta veri sacrifici, anzi, può essere l'effetto collaterale di uno stile di vita più consapevole, soddisfacente, sano e perfino ludico, basato sul "gioco delle R": rispettare gli altri e l'ambiente, riflettere, rivedere le proprie abitudini, recuperare, riparare, rigenerare, riutilizzare, riempire, ricaricare, restaurare, riciclare, risparmiare, ridurre, rallentare, rivalutare, restituire, ridistribuire, regalare...

In pratica, si tratta solo di decidere se consumare per vivere o vivere per consumare, perché, quando si consuma in modo compulsivo, non si è veramente liberi di scegliere. D'altronde, per evitare di distruggere equi-

libri sociali e ambiente non è affatto necessario rinunciare al comfort e al benessere. Cambiare certi comportamenti può aiutarci anche a ritrovare autonomia e libertà, a rinsaldare legami familiari e sociali. Forse è giunto il momento di imparare a guardare nella giusta direzione e da un altro punto di vista.

Il vero spirito della “decrescita felice”: intervista a Serge Latouche

Così Serge Latouche, professore emerito di Scienze Economiche all’Università Paris Sud, ci racconta la “decrescita felice”:

“Le conseguenze negative della ‘società della crescita’ – che si è lasciata fagocitare da un’economia di crescita infinita, fine a se stessa, fondata su una triplice illimitatezza: produzione, consumo, rifiuti (e inquinamento) – sono ormai sotto gli occhi di tutti. Del resto, la crescita infinita è evidentemente incompatibile con un pianeta finito. Si impone dunque un rapido cambio di paradigma, un’inversione di tendenza rispetto al modello dominante della crescita e dell’accumulazione illimitata di merci.

In una parola, bisogna *ridurre*. In primo luogo, l’impatto sulla biosfera dei nostri modi di produrre e di consumare, limitando il sovraconsumo e l’incredibile spreco generato dalle nostre abitudini (l’80% dei beni immessi sul mercato vengono utilizzati una sola volta prima di finire in spazzatura!). I paesi ricchi producono ogni anno oltre 4 miliardi di tonnellate di rifiuti: 760 chili per abitante negli Stati Uniti, 380 in Francia e 200 nella maggioranza degli altri paesi.

Anche l’eccesso alimentare (nel mondo 600 milioni di obesi convivono con 850 milioni di affamati) s’inscrive in modo più ampio nella dipendenza dal consumo, da cui il progetto di decrescita mira a liberarci. Sono poi auspicabili altre riduzioni, come quelle dei rischi sanitari o degli orari di lavoro. Per non parlare del turismo di massa: il consumismo chilometrico. Senza dubbio, il desiderio di viaggiare e il gusto dell’avventura, oltre a essere conaturati all’animo umano, sono una fonte di arricchimento che non si deve estinguere, ma la legittima curiosità e la scoperta culturale sono state trasformate dall’industria turistica in un consumo mercificato, che distrugge l’ambiente, la cultura e il tessuto sociale dei paesi ‘obiettivo’: secondo l’associazione Artisans du monde, su un pacchetto vacanze da 1.000 euro, in media soltanto 200 vanno al paese ospite. Questo bisogno di andare sempre più lontano, sempre più in fretta, sempre più spesso (e sempre più a buon

mercato), in gran parte artificiale, creato dalla vita ‘ultramoderna’, esacerbato dai media, sollecitato dalle agenzie di viaggi, da venditori di pacchetti e tour operator, deve essere rivisto verso il basso. Bisogna reimparare la saggezza del passato: gustare la lentezza, apprezzare il territorio. Tra i mille possibili – come scrive Bernard Revel – scegliere il luogo stesso dove il caso ci ha fatto nascere non è necessariamente mancanza di immaginazione. Può addirittura essere il contrario. Non è necessario muoversi perché l’immaginazione spieghi le ali”.

“Nessuna persona di buon senso – continua Latouche – contesta la necessità di ridurre lo spreco sfrenato, di combattere l’obsolescenza programmata delle attrezzature e di riciclare i rifiuti non direttamente riutilizzabili. Le possibilità sono numerose, diverse sono già state sperimentate su scala ridotta. Per esempio, in Svizzera è stato concepito e prodotto un tessuto per tappezzeria che si decompone naturalmente al termine del suo ciclo di vita. Altri hanno creato moquette fatte di materia organica che, una volta usurate, si possono utilizzare per la pacciamatura dei giardini.

In sostanza, non si tratta in nessun modo di colpevolizzare i consumatori per convertirli all’ascesi, ma di responsabilizzarli in quanto cittadini. La ricetta della decrescita consiste nel fare di più e meglio con meno. Questa formula non va intesa come razionalizzazione economica. Lo smantellamento dello stato assistenziale e i conseguenti tagli di bilancio danno luogo a una nuova gestione pubblica, che deriva dalla razionalizzazione delle scelte di bilancio. Si punta a ottenere risultati di politica sociale spendendo meno e facendo ricorso ad associazioni (o al volontariato), che entrano in concorrenza sul mercato delle sovvenzioni. Lo spirito della decrescita è agli antipodi rispetto alla ricerca ossessiva di economie di ogni genere e all’ideologia neoliberista che ne è il fondamento, con le sue parole chiave: efficienza, prestazioni, eccellenza, redditività a breve termine, riduzione dei costi, flessibilità, ritorno sull’investimento ecc... Il risultato è la distruzione del tessuto sociale. Qui parliamo di consumare meno le risorse naturali e limitate del pianeta, per stimolare invece la produzione di un di più extraeconomico: beni relazionali, come l’amicizia, il sapere, la conoscenza, l’arte, il cui ‘consumo’ non diminuisce le scorte esistenti, ma anzi le aumenta.

Chi dà non perde nulla e chi riceve prende, ma non toglie nulla all’altro (il teorema di Pitagora viene utilizzato da milioni di persone, applicato in migliaia di casi, senza che nessuno ne sia privato)”.

BENI E FELICITÀ CHE NON SI COMPRANO

“La felicità – diceva Raoul Follereau, giornalista e filantropo francese – è la sola cosa che si è sicuri di avere quando la si è data. È il godimento di quello che non si compra, il piacere che danno una conversazione animata, un pranzo tra amici, un buon ambiente di lavoro, una città dove ci si sente bene, la partecipazione a questa o quella forma di cultura (professionale, artistica, sportiva ecc.), e più in generale tutte le relazioni con gli altri. La maggioranza di questi ‘beni’, la cui base per eccellenza è la vita sociale, esistono soltanto se se ne gode insieme”.

Sobrietà fonte di benessere

Ogni anima diventa ciò che guarda (Plotino)

Secondo l'approccio eudemonico (godimento di uno stato d'animo interiore e spirituale che dona serenità a chi lo prova), proposto già da Aristotele nel IV secolo a.C. e confermato dalle più moderne conoscenze psicologiche, il vero benessere non si raggiunge attraverso la ricerca del piacere edonistico, ma piuttosto con la conoscenza di sé e l'impegno a diventare pienamente ciò che si è, dando libera espressione alle proprie migliori qualità e ai propri talenti. Il vero benessere non è fatto di denaro, consumi, potere e carriera, ma di autonomia e crescita personale, dell'attitudine ad aprirsi a nuove esperienze, a sentirsi indipendenti e cogliere le opportunità offerte dalla vita, evitando di farsi condizionare dalle pressioni sociali, che spingono a pensare e agire in un certo modo. È fatto della capacità di affrontare e superare le avversità, senza lasciarsene travolgere, e della sensazione di riuscire a realizzare il proprio potenziale. È fatto di buone relazioni con le persone, di empatia e di affetto, di autoaccettazione (anche degli aspetti meno positivi di sé), di ottimismo e dell'aver uno scopo nella vita. Anche l'impegnarsi in attività di volontariato, rendendosi utili agli altri, favorisce il benessere personale, perché rafforza la propria identità e aumenta il livello di autostima.

Sobrietà fa rima con felicità

Trovare la felicità - dicono gli esperti – è una questione di metodo e di allenamento per imparare a riconoscerla. In pratica, è possibile allenare la

LA SOBRIETÀ DI PAPA FRANCESCO

“Oggi l’umanità vive un tornante della propria storia”, afferma. E aggiunge che l’attuale crisi finanziaria, innanzitutto una crisi antropologica, dovrebbe spingerci a riscoprire valori etici, a sottrarci alla “deformità di un’economia che riduce l’uomo al consumo e considera lo stesso essere umano un bene di consumo”. Questo pontefice, capace di parlare a tutti con la forza dell’esempio personale, un anno dopo la sua elezione è di fatto il personaggio pubblico più popolare del pianeta. Nelle omelie mattutine, nelle interviste e quando si rivolge alla folla usa frasi semplici: “Prima che il vescovo benedica il popolo, vi chiedo che voi preghiate il Signore perché mi benedica”, “Buona notte e buon riposo”, “Buona domenica e buon pranzo!”, “A me fa male quando vedo un prete o una suora con un’auto di ultimo modello: non si può! La macchina è necessaria per fare tanto lavoro, ma prendetene una umile”, “La cortesia è sorella della carità, che spegne l’odio e conserva l’amore, la cortesia è il dono migliore che possiamo fare a noi stessi”, “Il denaro deve servire e non governare!”. Dice “Amo la scuola, perché ci educa al vero, al bene e al bello”, poi ricorda con affetto la sua prima insegnante e racconta di non averla mai dimenticata: “Sono andato a trovarla durante tutta la sua vita, fino al momento in cui è mancata, a 98 anni”. Con un vocabolario alla portata di tutti, ricco di esempi e di immagini tratte dalla vita quotidiana, ha fatto breccia nel cuore e nella mente dei fedeli (e non solo). Il suo è un linguaggio che pesca a piene mani dalla strada: parla degli insegnamenti dell’amata nonna, chiede spesso “per favore”, strappa un sorriso a un ammalato, chiedendogli se la moglie cucina bene... Propone i valori di sempre, ma in modo nuovo per un Papa. Deplora la visione mondana del potere, il carrierismo, la ricerca di vantaggi e privilegi che mal si addicono alla Chiesa. Non teme di apparire controcorrente, di usare espressioni poco diplomatiche, come “cristiani da salotto o da pasticceria”, “cultura dello scarto”, “globalizzazione dell’indifferenza”.

Jorge Mario Bergoglio ha davvero portato in Vaticano una ventata rivoluzionaria di normalità. Indossa un orologio da pochi euro, preferisce l’utilitaria all’auto blindata, spesso rompe il protocollo con gesti simpatici e spontanei: ogni suo atto sembra scegliere la strada dell’umiltà, per ridimensionare il potere e i privilegi della Chiesa. L’immagine del pontefice che sale la scaletta dell’aereo, tenendo in mano una borsa nera un po’ sgualcita (“Quando viaggio, porto sempre la mia borsa... dentro c’è il rasoio, il breviario, l’a-

genda e un libro da leggere”), e saluta sorridendo il personale di bordo ha fatto il giro del mondo. La sua *weltanschauung* (visione del mondo) è un forte richiamo all’essenzialità e alla semplicità: con pochi gesti emblematici, ci dimostra che la forma può essere sostanza. La rigidità inamidata, la compunzione autocelebrativa (delle cerimonie ufficiali) stanno subendo colpi ben assestati. Senza dubbio un segno di portata epocale.

mente alla felicità. Come? Per esempio, tenendo un diario, oppure stilando e aggiornando l’elenco di tutto ciò che ci rende felici nella vita quotidiana. Soprattutto non desiderando di essere felici come lo sono altre persone, perché pensare che ciò che conta per gli altri possa rendere felici anche noi ci impedisce di vedere e perseguire la nostra personale felicità. Guardate a ciò che avete, piuttosto che a ciò che vi manca, e siatene grati, altrimenti non vi sentirete mai appagati.

Non c’è strada che porti alla felicità: la felicità è la strada (Buddha)

Essere grati per ciò che si ha è già una buona strada verso la felicità, che spesso si può trovare proprio nelle cose più semplici: cucinare, sorseggiare un bicchiere di buon vino, fare un bagno caldo e profumato, parlare con gli amici, coccolare un animale amato, curare piante e fiori, godere una giornata di sole all’aria aperta, camminare e respirare a pieni polmoni in un bosco, prestando attenzione al canto degli uccelli e al fruscio del vento tra le foglie, osservare le bellezze della natura, ascoltare la musica preferita, svegliarsi la mattina insieme ai propri cari... Anche leggere un bel libro, visitare una mostra, andare a teatro, imparare una nuova lingua, memorizzare una poesia o un testo che piace, concedersi ogni giorno 5 minuti da dedicare a un’attività rasserenante, oppure 10 minuti per fare una cosa che non si è mai fatta prima (l’abitudine è nemica della felicità, perché impedisce di percepire la ricchezza del quotidiano)... sono tutti piccoli passi sulla strada della felicità. La felicità non si trova dunque nel denaro, nel successo o nello status sociale. La si costruisce dentro di sé, provando gratitudine per il fatto di essere vivi e coltivando ciò che dà valore alla vita: la sensibilità per le cose belle, l’amicizia e l’amore.

L’equazione della felicità

Poiché la felicità è data dal rapporto tra i nostri desideri e la loro soddisfa-

zione, anziché rincorrerla cercando di aumentare continuamente la quantità di soddisfazioni (immediate), possiamo raggiungerla più facilmente ridimensionando i desideri (cioè diventando più sobri).

Il gioco della felicità

Invitate gli amici per una serata in cui, a turno, ciascuno risponderà alla domanda “Che cosa è per te la felicità?”. Mentre uno parla, tutti gli altri ascoltano, senza fare commenti. Solo quando tutti avranno espresso la propria idea di felicità, si potrà dare inizio alla discussione: la condivisione di questo valore, aiuta a conquistarlo.

Sobrietà è anche cortesia e animo gentile

Arroganza, aggressività, egocentrismo, impazienza, incapacità di ascoltare gli altri... atteggiamenti spesso sopra le righe, indiscutibilmente deteriori, tuttavia sempre più diffusi nella “civiltà” dell'eccesso e del tutto-subito. La sobrietà invece si traduce anche nella capacità di esprimere garbo e delicatezza, che non sono una questione di carattere, ma di intelligenza e, perché no, anche di “allenamento”.

Volete allenarvi? Allora iniziate a mettere in pratica questi principi:

- Abbandonate i pensieri negativi: lo scontento si comunica inconsapevolmente attraverso espressioni del viso, parole e atteggiamenti poco cortesi.
- Quando salutate qualcuno, chiunque esso sia, fatelo esprimendo apertamente il vostro piacere di incontrarlo.
- Quando vi accomiate, fatelo con semplicità, ma nel modo più cortese possibile e con un sorriso.
- Sorridete, sorridete, sorridete e sforzatevi di farlo sempre, per non avere un'espressione irritata o insoddisfatta, che rivela pensieri mediocri. Nel momento in cui due sguardi si incrociano, chi sorride con naturalezza contagia anche l'altro.
- Non siate arroganti o presuntuosi, imparate ad ammettere i vostri errori e ad accettare qualsiasi tipo di valutazione, perché solo così riuscirete ad

Compiere piccole azioni altruistiche o semplici “esercizi di gratitudine” (come mandare una lettera di ringraziamento a qualcuno) fa sentire più felici. Provare per credere!

accogliere nel giusto modo anche i giudizi positivi e ad acquisire maggiore autorevolezza.

- Abituatevi a pensare che le vostre esigenze non sono sempre prioritarie, non pensate solo a voi stessi e fate tutto con il cuore: la generosità contribuisce a migliorare l'autostima.
- Affinate le vostre percezioni soffermandovi a guardare più spesso che potete tante cose belle: paesaggi naturali, piante e alberi nei giardini, oppure opere d'arte, architetture fuori dell'ordinario, accostamenti di colore armoniosi ... anche solo un oggetto particolare, ben disegnato e ben realizzato, oppure un fiore in un angolo della casa.
- In treno, in metropolitana, nei luoghi pubblici non parlate a voce troppo alta, mantenete un tono di voce basso.
- Esprimetevi lentamente, in modo chiaro e conciso, utilizzando un linguaggio che il vostro interlocutore sia in grado di comprendere facilmente, cioè alla portata del suo bagaglio culturale.
- Non parlate più del necessario, imparate piuttosto ad ascoltare, rimanete un po' in silenzio, prestando attenzione a ciò che dicono gli altri (anche per indurli a raccontare qualche cosa di sé). Quando però volete sapere qualche cosa della loro vita privata, dovrete prima parlare un po' di voi ed evitare di sottoporli a "interrogatori" troppo diretti.
- Non dite cose alla leggera (questo si riflette anche sul vostro modo di pensare e di agire), assumetevi la responsabilità di quello che dite e dell'effetto che le vostre parole potrebbero avere sull'interlocutore.
- Se avete un appuntamento, impegnatevi a non arrivare in ritardo o a non disdirlo all'ultimo momento, con frasi di circostanza e la scusa di un improvviso contrattempo.
- Non dimenticatevi di mantenere le promesse che avete fatto, anche se si tratta di cose poco importanti: se avete il dubbio di non poter mantenere una promessa, piuttosto non fatela.
- Affrontate con serietà anche le piccole cose a cui di solito non si attribuisce grande peso, perché potrebbero essere più importanti di quanto pensate.
- Non avanzate mai il cibo che vi viene offerto dagli altri. Al ristorante, se ordinate e pagate voi, tenete comunque nella massima considerazione i gusti e le esigenze degli altri commensali.

Certe volte, a cambiare in meglio l'umore bastano un "buongiorno", oppure una chiacchiera al caffè, due parole gentili scambiate sull'autobus, un'in-

dicazione o un consiglio dati per strada. Non si tratta neppure di attaccar discorso, ma di piccole cortesie in uno di quei momenti che sembrano vuoti di relazioni: anche se oggi hanno tutti le cuffiette nelle orecchie e parlare sembra perfino maleducato, il dialogo è (quasi) sempre un'esperienza piacevole e liberatoria, che riattiva i circuiti neuronali dell'emotività. Una parola, uno sguardo, un sorriso si vanno a inserire in una sequenza circolare stimolo-risposta-rinforzo che innesca un processo benefico di accoglienza, attiva i neuroni specchio, fa sentire le persone accettate e importanti.

Nella nostra società si è ormai consolidata una sorta di riluttanza verso l'estraneo, mentre in altre culture, come quelle del Mediterraneo, è del tutto naturale parlare anche con chi non si conosce, perché un tempo lo "straniero" rappresentava nuove possibilità di scambi e di commerci.

CUORI VICINI

Un Maestro indiano chiese un giorno ai suoi discepoli: "Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?".

"Gridano perché perdono la calma" rispose uno di loro.

"Ma perché gridare, se la persona è lì vicino?" ribatté il saggio.

"Gridiamo perché desideriamo che l'altro ci ascolti" replicò un secondo discepolo.

Il Maestro tornò a domandare: "E non possiamo parlargli a voce bassa?".

Furono date varie risposte, ma nessuna convinse il saggio, che alla fine disse: "Sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati? Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire questa distanza e potersi ascoltare, bisogna gridare. Quanto più sono arrabbiate, tanto più forte dovranno gridare per sentirsi. D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate? Non gridano, ma parlano dolcemente. E perché? Perché i loro cuori sono molto vicini, la distanza tra loro è piccola. A volte i loro cuori sono talmente vicini, che neppure parlano, sussurrano solo. E quando l'amore è più intenso non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi. I cuori si intendono. È questo che accade quando due persone si amano".

E concluse dicendo: "Quando discutete, non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che li possano distanziare oltre, perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tale che non incontreranno mai più la strada del ritorno".

Gandhi

È venuto il momento di consumi più sobri

Dopo decenni di crescita bulimica, di desideri moltiplicati all'infinito, di corsa sfrenata agli acquisti e di case riempite di ogni genere di bene superfluo, sembra sia finalmente arrivata una fase di ripensamento critico dei consumi (complice anche la crisi economica). Cominciamo a chiederci se sia davvero il caso di voler sempre cellulari e computer di ultimissima generazione, di riempire gli armadi di nuovi capi di abbigliamento, di comprare l'ennesimo paio di scarpe ...

Si inizia forse a capire che la cultura del consumo compulsivo non produce felicità e neppure maggiore benessere, che anzi un comportamento più responsabile e attivo fa bene al portafoglio, all'ambiente e, soprattutto, all'equilibrio psicofisico delle persone. Si impara a contenere, tagliare, riparare e acquistare in modo diverso, consapevoli del fatto che la vera differenza non è nella quantità, ma nella qualità. Del resto, osservare gli sprechi con curiosità e attenzione, ma senza sensi di colpa, aiuta a eliminarli (almeno in parte), senza sentirsi "più poveri". Tornare a una società frugale sarebbe anacronistico, ma, pur senza fare grandi rinunce, possiamo scegliere sulla base di considerazioni etiche e ambientaliste, valutando con maggiore attenzione anche la durata di ciò che andiamo a comprare: l'ottica non è più quella dell'usa-e-getta, ma quella della valorizzazione dell'energia e del tempo necessari, prima per produrre un bene e poi per smaltirlo, alla fine del suo ciclo di vita. La riscoperta della natura, del mondo contadino, del rapporto con il territorio e delle valenze relazionali sono motivazioni che orientano un numero crescente di persone. Ovviamente, uno stile di vita più sobrio consente di gestire più serenamente qualsiasi cambiamento, anche una minore disponibilità economica. Ci sono tante buone idee a cui ispirarsi, in tutti i settori, dall'abbigliamento alle attività nel tempo libero, dal guardaroba ai trasporti.

UN TRUCCO PER LIMITARE GLI ACQUISTI

Un trucco molto efficace per limitarsi negli acquisti (e i commercianti lo sanno bene!) è quello di usare denaro contante, anziché carte di credito o bancomat. Basta prendere quest'abitudine per un certo periodo di tempo, magari annotandosi tutte le uscite di denaro (data, importo, tipo di spesa). Si può anche scaricare www.budgetapp.com, un'app gratuita, molto intuitiva e semplice da usare, utile per tenere traccia delle spese sostenute e raggiungere i propri obiettivi di risparmio.

Fa' la cosa giusta!

Se volete trovare ispirazione e tantissimi suggerimenti per consumi più sobri, potete visitare la fiera del consumo critico e degli stili di vita sostenibili, che si tiene ogni anno a Milano Fieramilanocity e ora replica anche nel centro espositivo di Umbriafiere, a Bastia Umbra, in provincia di Perugia (www.falacosagiusta.org).

Partecipano a Fa' la cosa giusta! centinaia di espositori, che presentano idee, servizi e prodotti per rendere la nostra vita più sostenibile dal punto di vista ambientale ed economico. Oltre a una mostra mercato delle eccellenze produttive italiane, la fiera ospita tantissimi laboratori e workshop, attività per le scuole, incontri e spettacoli, in cui si approfondiscono tematiche ambientali e nuovi progetti sociali. Promuove le tecniche di autoproduzione e il piacere di fare da sé, l'alimentazione biologica, biodinamica e a filiera corta, il turismo sostenibile, la moda etica, la cosmesi naturale, l'arredamento in materiale riciclato, i prodotti equosolidali e ... molto altro ancora.

Particolare importanza viene data al tema della lotta agli sprechi alimentari e della riscoperta del cibo della tradizione popolare. Gli espositori della sezione Mangia come parli presentano frutta, verdura, prodotti da agricoltura biologica e biodinamica a filiera corta e grani antichi. Gli amanti della tradizione culinaria popolare hanno l'opportunità di riassaporarla, attraverso mostre, lezioni di cucina, degustazioni e incontri. Gli ingredienti, semplici ed economici, ma gustosi, sono quelli che erano sempre presenti, in mille forme, sulle tavole dei nostri nonni. Non mancano i laboratori per imparare ricette originali, che permettono di trasformare anche gli avanzi del giorno prima in stuzzicanti manicaretti.

Le sezioni tematiche di Fa' la cosa giusta! sono: Mangia come parli, Il pianeta dei piccoli, Abitare sostenibile, Critical Fashion, Sprigioniamoci! - Economia carceraria, Cosmesi naturale e biologica, Turismo consapevole, Mobilità sostenibile, Servizi per la sostenibilità, Pace e partecipazione, Commercio equo e solidale, Editoria e prodotti culturali, Green Makers - Innovazione sostenibile, Eco Wedding, Street Food.

L'area Green Makers è dedicata alle tecnologie digitali applicate alla sostenibilità ambientale, all'autoproduzione e all'inclusione sociale: idee, progetti, prototipi, servizi che contribuiscono allo sviluppo dell'innovazione sostenibile. Lo spazio Eco Wedding si rivolge alle coppie di futuri sposi che vogliono organizzare un matrimonio originale, rispettoso in ogni dettaglio dell'ambiente, del prossimo e delle economie locali, senza rinunciare all'emozione e all'incanto di una giornata così speciale. C'è poi una sezione dedicata al "turismo slow": viaggi ed escursioni a piedi, in bicicletta, tra i borghi, i parchi, i siti più nascosti e genuini del nostro paese, oppure verso mete lontane, in luoghi da sogno. Sempre però nel rispetto del territorio e delle popolazioni locali, provando le cucine tipiche e partecipando alle attività praticate in loco. Torna ogni anno anche lo spazio riservato ai percorsi a piedi e in bicicletta, con un ricco programma di incontri e momenti di confronto sui temi del cammino in città e in montagna. La sezione della Mobilità sostenibile raccoglie tutte le proposte per muoversi a basso impatto ambientale, riducendo le emissioni di CO₂ e le polveri sottili, contenendo i costi e potendo anche circolare nelle aree a traffico limitato. Non mancano le scelte sostenibili perfino nell'ambito dei servizi più complessi e delicati: banche, finanziarie, spazi di coworking, vending, fornitura di materiali usa-e-getta compostabili, servizi di consulenza, pulizie e raccolta di rifiuti. Gestiti nel modo giusto, possono diminuire l'impatto ambientale, in modo etico e comportando spesso anche un risparmio economico. La sezione Editoria e prodotti culturali ospita case editrici legate ai temi della sostenibilità, presentazioni e incontri con gli autori.

Aiutarsi, collaborare, fare gruppo

In tutte le crisi che possiamo incontrare nella vita, condividere è sempre una grande risorsa. Lavori di giardinaggio e bricolage, grandi pulizie e riordino degli armadi, preparazione di torte o di piatti particolari, assistenza per l'uso del computer, lavoretti sartoriali, baby sitting, aiuto per

UN MATRIMONIO SOBRIAMENTE ORIGINALE

Perfino quando si tratta di progettare un matrimonio in piena regola, con un po' di fantasia ed eventualmente l'aiuto di una wedding planner sensibile a questi temi, non mancano le possibilità di fare scelte etiche e sobrie, in cui tutto ciò che concorre all'organizzazione dell'evento (partecipazioni, abito della sposa, bomboniere, banchetto) si basi sull'idea di un consumo consapevole, senza sperperi e sprechi, oltre che sul rispetto dell'ambiente e dei lavoratori. Approfittando magari dell'occasione per dare anche una mano alle persone meno fortunate. Inviti fai-da-te in carta riciclata oppure preparati da persone disabili (rivolgendosi, per esempio, alla cooperativa sociale Inkarta: www.partecipazioninkarta.it), abiti confezionati con tessuti bellissimi, fatti a mano nei paesi del Sud del mondo, fedi nuziali create con l'oro proveniente da miniere che non sfruttano in modo selvaggio i lavoratori e l'ambiente, cibo a km 0, buffet bio allestito da ragazzi affetti da sindrome di down... (www.matrimonio.com). Il risultato sarà una festa sobria, ma sicuramente originale e perfino fiabesca. Oltretutto, la scelta di non spendere un patrimonio per sposarsi può aiutare una giovane coppia a realizzare prima questo sogno. Anche per un viaggio di nozze da ricordare tutta la vita, si possono comunque evitare le solite banalità extralusso a favore di una delle tante proposte di turismo responsabile (esistono ormai diverse agenzie specializzate in questo ambito).

i compiti a casa... quasi tutto si può condividere o scambiare con amici e conoscenti. Ci sono gruppi di genitori che si uniscono per sistemare gratuitamente le scuole dei loro figli: imbiancano le aule, dipingono ringhiere, riparano quello che si è rotto o che non funziona. In una scuola romana (la Di Donato, considerata fino a dieci anni fa "di frontiera" per il degrado del rione Esquilino) sono anche riusciti a recuperare 1000 mq di scantinati, che ora vengono utilizzati per svariate attività, che si prolungano fino alle dieci di sera: calcetto, minibasket, corsi di danza, di teatro e di pittura. Insieme, i genitori degli allievi hanno fatto della presenza di bambini provenienti da 45 paesi del mondo una straordinaria ricchezza culturale. Iniziative simili sono partite in molte altre città, dove la manutenzione partecipata della scuola diventa, oltre che una preziosa occasione di incontro per le famiglie, anche una forma di educazione al rispetto e alla cura del bene pubblico per i bambini.

Ci sono poi persone che si organizzano per lavorare in uno spazio condiviso e altre che scelgono di abitare con vicini aperti e disponibili, famiglie, nonne (vere o adottate) che, all'occorrenza, si occupano dei bambini, oppure persone più giovani, che si prestano ad aiutare quelle più anziane... Tutti insieme riescono così a risparmiare, rallentare e vivere meglio.

Il bello del coworking...

È una formula che, come altre, ci arriva dall'estero e si traduce nel lavorare in uno spazio condiviso, insieme ad altri liberi professionisti (mentre magari i figli piccoli giocano tutti insieme nella stanza accanto, assistiti da educatrici esperte, proprio come al nido). Si tratta generalmente di ambienti grandi, belli e luminosi, con postazioni (singole o utilizzate da più persone) attrezzate e previste per un uso flessibile, con wireless lan, stampanti, servizio segreteria, sale riunioni prenotabili a ore e spazi per eventi vari. A volte ci sono anche un bar/ristorante oppure un'area cucina dotata di tutte le comodità, zone relax (in alcuni casi anche verdi, all'aperto) con divanetti e poltrone, biblioteca per book crossing e riviste... In questi luoghi di lavoro condiviso si viene a creare una community che, attraverso incontri e formazione, consente ai coworker di unire le forze e creare nuove opportunità per tutti.

... e del cohousing

Sono esperimenti interessanti, basati su un nuovo modo di vivere e convivere, sulla sfida alle trappole della famiglia tradizionale, sempre più spesso in balia di separazioni e divorzi. Niente a che vedere però con le comuni degli anni Sessanta e Settanta, cresciute all'ombra delle ideologie e affossate spesso da montagne di piatti da lavare che nessuno lavava, dove regnavano grande approssimazione e una condivisione dell'esistenza portata all'eccesso. Né si adotta la tristissima soluzione della cassa comune, con i suoi meschini effetti collaterali. Qui le scelte sono meditate e consapevoli, l'amicizia e la solidarietà non escludono privacy, tolleranza reciproca e bon ton. Ci si ritrova, ci si invita a cena, si sa di potersi appoggiare agli altri, tutti sintonizzati sulla stessa lunghezza d'onda per interessi, stile di vita e magari stato anagrafico. Senza contare alcuni vantaggi pratici: ognuno ha le chiavi dei vari appartamenti, c'è chi si occupa dei gatti e chi di piante e fiori. A turno, i cohousers svolgono poi mansioni utili a tutti: acquisti alimentari collettivi (magari direttamente dai produttori), cura

Sommario

- 5 Introduzione**
- 8 Il vero spirito della “decrescita felice”: intervista a Serge Latouche
- 10 Sobrietà fonte di benessere
- 10 Sobrietà fa rima con felicità

- 16 È venuto il momento di consumi più sobri**
- 17 Fa’ la cosa giusta!
- 18 Aiutarsi, collaborare, fare gruppo
- 25 Sharing economy: condividere, prestare, regalare, usare senza possedere

- 29 Una casa più essenziale, fonte di benessere**
- 29 Pulizia e igiene senza esagerare
- 30 Eliminare le cose di troppo
- 31 La seconda vita dell’usato

- 37 Spostarsi e viaggiare sobriamente**
- 37 Riscoprire il piacere di andare a piedi
- 38 Usare la bicicletta
- 38 Mezzi pubblici e car sharing
- 39 Viaggiare in treno
- 40 Acquisto e uso sobrio dell’automobile

- 44 Un’alimentazione più semplice, buona, salutare**
- 44 Meglio poco cibo che cibo da poco
- 45 Slow Food: nutrirsi slow anziché fast
- 46 Scegliere la “filiera corta”
- 48 Quanto spreco!
- 56 Sobrietà è scegliere frutta e verdura di stagione

- 60 Il cibo autoprodotta: prove pratiche di autosufficienza**
60 Fare il pane da sé
60 Il miele di città
61 Pausa pranzo fai-da-te
62 Coltivare un orto
- 69 Cucina creativa e senza sprechi**
70 L'arte di riutilizzare gli avanzi
74 Specialità gastronomiche "al risparmio"
- 82 Il tempo della sobrietà, la sobrietà nell'uso del tempo**
83 La tecnologia ladra di tempo
85 Come evitare gli "sprechi" di tempo
86 Prendersi il tempo per dormire a sufficienza
88 Elogio della lentezza
90 Il tempo della vita, il tempo del lavoro
93 Cambiare lavoro per cambiare vita
- 97 Tempo libero**
98 Vivere "da turista" la propria città e magari fare anche da guida...
99 Leggere, un piacere da condividere?
100 Costruire, riparare, riutilizzare...
102 Meditare cucinando, cucinare meditando
103 Godere la bellezza e la magia della natura
105 Aiutare gli altri, dedicarsi al volontariato
107 Giardinaggio, una passione che ritempra lo spirito e allunga la vita
111 Il piacere di muoversi
- 128 Salute e stile di vita**
128 Fare un uso più sobrio dei farmaci
129 Il respiro, la più naturale delle medicine.
131 Alimenti che curano
134 I rimedi naturali per abbassare il colesterolo
134 La musica, un toccasana per il sistema cardiocircolatorio
134 Curare il mal di stomaco con la digitopressione
135 Una medicina quasi miracolosa, gratuita e alla portata di tutti
138 Gli effetti positivi della meditazione