

natural
ENERGY

il piacere della FRUGALITÀ vivere secondo natura

Riduci le porzioni a tavola. Iscriviti a un Gas. Baratta gli oggetti che non usi più. Sono soltanto alcune delle pratiche virtuose per dire basta al consumismo sfrenato. Avere molto non significa stare bene. Essere frugali, al contrario, ti permette di cogliere l'essenza della vita e delle relazioni con gli altri. Comincia con una lista dei desideri e impara a riconoscere quello di cui hai davvero bisogno per essere felice

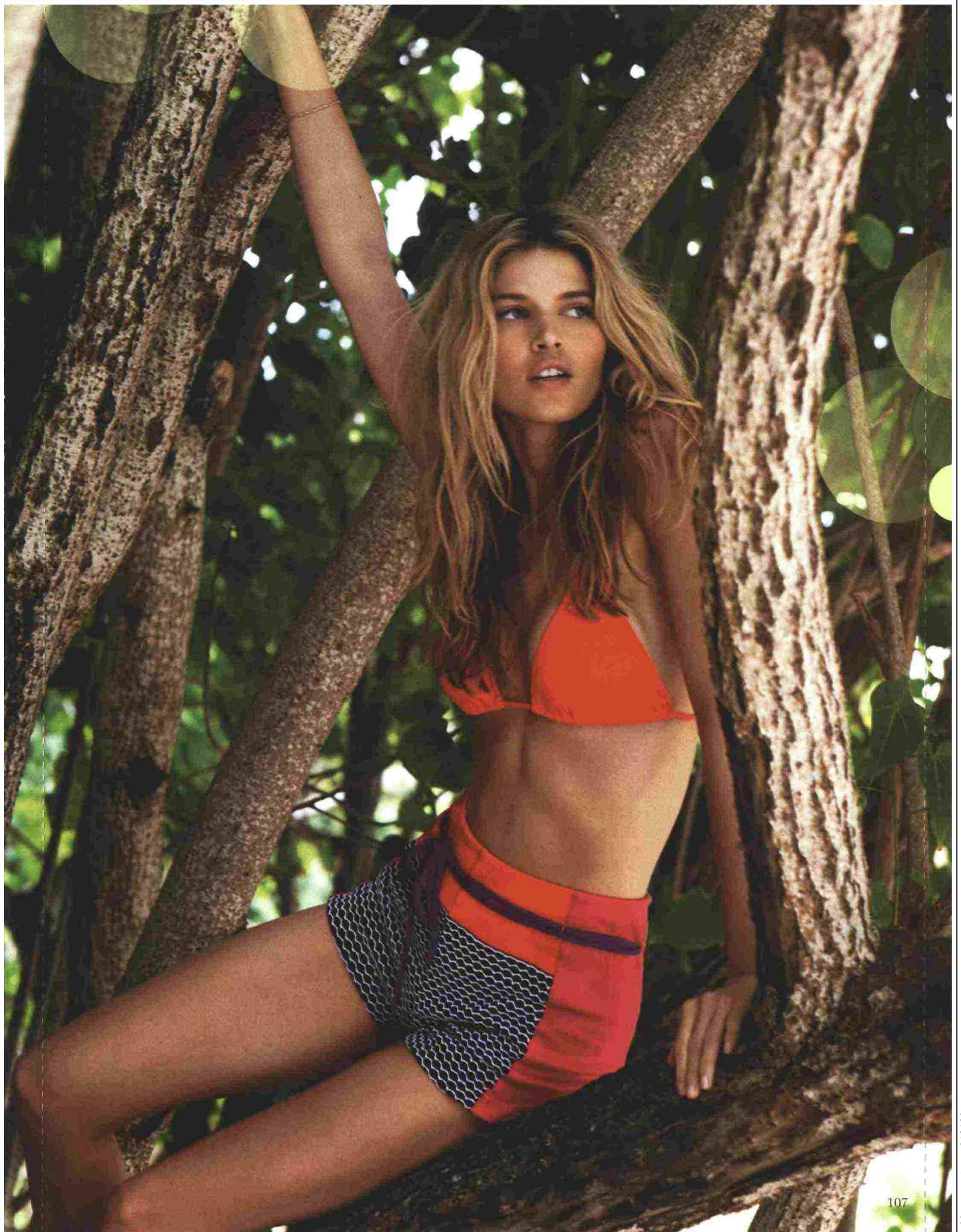
Ne
parliamo
con

PAOLO LEGRENZI

Psicologo e docente di Psicologia cognitiva all'Università Ca' Foscari di Venezia, Paolo Legrenzi nel suo libro *Frugalità* (il Mulino, 12 euro) indica in questa parola una scelta consapevole di chi sa che non si può continuare a consumare il mondo che ci circonda con i ritmi degli ultimi decenni. Millenni di vita in ambienti ostili e di lotta per la sopravvivenza hanno plasmato un uomo proiettato verso l'accaparrare risorse, soprattutto dalla natura. Oggi, in tempo di crisi, possiamo andare avanti così? Per l'autore, la soluzione non è tornare a un edenico quanto irrealista passato, ma abitare il presente e proiettarsi nel futuro puntando su ambiente, educazione, ricerca, arte, scienza.

DI
ANTONELLA
FIORI

C'è una nuova parola che dovremmo imparare a usare. C'è una nuova virtù che dovremmo insegnare ai nostri figli. La parola e la virtù sono: frugalità. Se guardi sul dizionario, a questa accezione ti appaiono significati che a volte si allontanano, altre si avvicinano al suo senso. Chi è frugale sarebbe austero, claustrale, economo, misurato, monacale, morigerato, parco, severo, temperante. In realtà frugalità, parola che appare nella prima metà del Trecento in un testo di Giovanni Cassiano dove si parla di "virtù frugali", assomiglia più a semplicità che ad austerità e ha molto a che fare con la temperanza. Una qualità da possedere in un tempo dove l'imperativo è quello dell'"abbondanza" ma dove qualcuno comincia a ricercare una "leggerezza" che non è soltanto fare la "dieta", ma assomiglia di più a una voglia di semplicità, del corpo e dello spirito. Ma che cos'è davvero la frugalità e perché è tanto importante oggi, al punto che le si dedicano saggi? ►



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

natural ENERGY FRUGALITÀ: VIVERE SECONDO NATURA

UNA PRESA DI COSCIENZA

Innanzitutto c'è da dire che frugalità non significa povertà. Si diventa "frugali" per scelta, mentre poveri lo si è per una condizione che purtroppo oggi in Italia coinvolge, secondo l'Istat, almeno 5 milioni di persone. Tanto per capire di cosa stiamo parlando, ho chiesto in giro di trovarmi un sinonimo di frugalità e alcuni l'hanno paragonata all'avarizia, scambiando la morigeratezza con un trattenere, un non voler dare. Tutt'altro. Come spiega Paolo Legrenzi nel suo saggio *Frugalità*, mentre l'avarizia è qualche cosa che può diventare un'ossessione, la frugalità ha un'accezione molto più sottile. Diciamolo, non è una decisione di risparmio, anche se quello che avvicina il risparmiatore e il frugale è il fatto del non voler consumare ossessivamente, assieme al rifiuto del superfluo. Non è collegata al risparmio come cuscino di sicurezza per tenersi pronti a far fronte a qualsiasi evenienza, per avere margine di manovra nelle scelte di vita. È altro.

DIRE BASTA AL SUPERFLUO

Si dice che i ricchi siano più frugali perché non spendono. Non è esatto. La frugalità è uno stile di vita, in opposto a un modello dominante. Significa fare a meno di molte cose senza che questo rappresenti un sacrificio. «L'abitudine al poco è un'ottima strategia per affrontare le incertezze, le difficoltà», mi dice Maria, 43 anni, che ha deciso di andare a vivere con il suo com-

pagno in Toscana, più precisamente in Garfagnana, rinunciando alle comodità di Roma dove faceva la grafica. Nel suo rustico raggiungibile soltanto con una stradina a piedi c'è un generatore che porta energia elettrica, mentre d'inverno a riscaldare ci sono il camino e una grande stufa a legna. Sembra un po' la storia di Henry David Thoreau, che si ritirò in una capanna e scrisse *Walden ovvero Vita nei boschi* (box sotto). «Una volta, chi faceva scelte frugali spesso non le compiva consciamente, era normale: si viveva così», continua Maria. Giusto: ma oggi ha ancora significato arrivare a questi estremi?

UN'EDUCAZIONE AL NON SPRECO

Nassim Taleb nel suo saggio *Robustezza e fragilità. Che fare?* (il Saggiatore) distingue tra robustezza e antifragilità: la seconda è imparentata con la frugalità e implica il sapersela cavare in ambienti ostili, l'aver bisogno di poco, e non soltanto in termini materiali. La frugalità è, in questo senso, quasi un concetto darwiniano: ci rende più adattabili a scenari in rapido mutamento. La robustezza economica, infatti, ci lascia comunque in balia degli eventi e ci difende soltanto dalle avversità finanziarie, non da quelle della vita. Torno da Maria per chiederle se il suo ritirarsi nell'eremo abbia a che fare con questo senso di flessibilità. Mi spiega che "essere frugali" significa certamente essere più pronti ad affrontare tutto quel che la vita ti dà, nel bene e nel male, giorno dopo giorno, e che i consumi ridotti non sono il fine, ma la strada per raggiungere qualche cosa di più profondo. "Un uomo è ricco in proporzione al numero di cose di cui può fare a meno", affermava Henry David Thoreau. Ma come possiamo rinunciare a consumare oggetti che il mercato ci impone come sempre più desiderabili anche se sappiamo che perderanno appeal in poco tempo, costringendoci a sostituirli con altri alla moda? Accade per i computer, i telefonini ma anche gli elettrodomestici, dal televisore al forno a microonde. «Io utilizzo un tostapane di 25 anni fa, il computer è sempre lo stesso da anni, lo continuo ad aggiornare con vari assemblamenti», dice Maria, che aggiunge un tassello ►

LA SEMPLICITÀ SPIEGATA DAL PADRE DELL'ECOLOGIA

È uno dei libri più rivoluzionari dell'800. *Walden ovvero Vita nei boschi* (Bur) è il resoconto dell'avventura dell'autore, Henry David Thoreau, che dal 1845 dedicò ben due anni, due mesi e due giorni della propria vita nel cercare un rapporto intimo con la natura in una società che non rappresentava ai suoi occhi i veri valori da seguire, ma soltanto l'utile mercantile. Thoreau voleva dimostrare che l'uomo riesce a vivere anche in condizioni di povertà materiale e, anzi, da questa può trarre una maggior felicità imparando ad apprezzare maggiormente le piccole cose. Il libro fu scritto durante il soggiorno in una capanna, costruita in gran parte da solo, sulle sponde del lago Walden, vicino alla cittadina di Concord, nel Massachusetts.

108

A TAVOLA: SE MANGI MENO STARAI MEGLIO

«Nell'ultimo trentennio le porzioni sono lentamente ma regolarmente aumentate, diventando da due a cinque volte più grandi. Anche i carrelli dei supermercati sono sempre più voluminosi così come le dimensioni dei nostri frigoriferi. Lo scopo è di farci consumare sempre di più», scrive Dominique Loreau ne *Il piacere della frugalità* (Vallardi). «Impara a ridurre progressivamente le quantità dei cibi che metti nel piatto, servendoti della dimensione della tua mano o di un oggetto che hai in casa». Loreau suggerisce di calibrare le porzioni all'incirca così:

- **Ortaggi:** il volume del tuo pugno chiuso
 - **Legumi:** una pallina da golf
 - **Carne o pesce:** un palmo di mano o un mazzo di carte
 - **Cereali, pasta, riso, patate:** una saponetta
 - **Patatine fritte:** dieci
 - **Olio d'oliva, burro:** un ditale
 - **Formaggi stagionati, salumi:** una pedina da domino
- Ricorda: ogni giorno avrai bisogno di: due/tre porzioni di verdure, carboidrati, proteine, due noci di grasso (olio, burro, maionese), due o tre frutti a seconda della grandezza.

LA SPESA FRUGALE: POCO, MA DI TUTTO

«Quando fai la spesa pensa alle regole del tre: calibra cioè i tuoi pasti combinando insieme i tre nutrienti base», scrive la Loreau. «Oltre ai cereali (riso, pasta, farro) compra ortaggi di tre colori: uno rosso, uno giallo e uno verde. Lo stesso vale per le proteine: un po' di pesce, un po' di carne, uova o tofu. La frutta invece puoi consumarla, di ogni varietà, ogni giorno a tuo gusto».

natural ENERGY FRUGALITÀ: VIVERE SECONDO NATURA

importante. «La frugalità è un'educazione al non spreco, ma non si può imporre come ideologia». Così, quando viene a trovarla sua madre, accende la stufa e un termosifone, anche se di solito tiene acceso solo il camino. «La frugalità non è un diktat, non ha niente a che fare con il fatto di voler ritornare indietro di cinquant'anni. Se dovessi definirla direi che è uno stato di pulizia ed essenzialità che dà grande soddisfazione a chi la pratica».

IMPARIAMO A SCALARE LA MARCIA

La scelta di Maria assomiglia a quella di Simone Perotti, che ha fatto una scelta radicale ed è andato a vivere in Val di Vara, in Liguria, lontano dai ritmi disumani delle dinamiche aziendali, dei quali era stato parte integrante. Nei suoi saggi *Adesso basta* e *Avanti tutta* (Chiarelettere) racconta i vantaggi del recuperare il senso del proprio tempo, riconciliarsi con i gesti che compongono le nostre giornate, rinunciare agli sprechi. Dobbiamo smettere di vivere per produrre, per acquistare beni che non ci servono e restare inseriti in un mondo che ci accoglie solo per ciò che abbiamo. Infatti, mentre sprechiamo quel che siamo in questa occupazione di cui, in fondo, ci importa poco o nulla, i nostri anni vanno via, le nostre passioni scolorano, i nostri sogni muoiono prima di essere stati generati. Di più, il meglio della nostra vita è strangolato dall'ansia, dalla fretta, da responsabilità inutili e inumane, che premono sui nostri

cuori, troppo presto stanchi. Il punto è di scalare la marcia, di provare a vivere in un modo dove si possa recuperare tutto il tempo possibile, non per dedicarlo a se stessi "consumisticamente" ma per approfondire quelli che sono i nostri veri bisogni, le nostre più autentiche passioni.

RICONOSCERE I VALORI

La felicità, il benessere, la qualità della vita non hanno alcuna relazione diretta con la ricchezza materiale. Avere molto non significa stare bene. Al contrario: staremo meglio se sapremo proporci come obiettivo non il meno, ma il meno quando è meglio, scrive Maurizio Pallante in *Meno e meglio. Decrescere per progredire* (Mondadori). Dalla crisi di oggi, ambientale, energetica, morale e politica, oltre che economica, si potrà uscire se la società del futuro saprà accogliere un sistema di vita e di valori fondato sui rapporti tra persone, sul consumo responsabile, sul rifiuto del superfluo, sottolinea l'autore. Una scelta che ha molteplici vantaggi, come spiega Paolo Legrenzi nel suo saggio: «La frugalità ha come effetto collaterale la tranquillità d'animo». Difficile? Sì, se si pensa che sia impossibile opporsi a uno stato di cose che, per le nostre abitudini, sembra ineluttabile vista l'infinita offerta che ci arriva ogni giorno dal mercato. Per dare una chance alla frugalità, possiamo provare a trovare un compromesso: essere "frugali quanto basta", senza esagerare né demonizzare gli oggetti ma cominciando a praticarla attraverso una semplice domanda che tutti possiamo farci: "Ma io ho proprio bisogno di questa cosa, di questo oggetto? Davvero non posso farne a meno?". Spetta ai genitori il compito di educare i figli a resistere alle sirene del consumo. Se non si apprezza la frugalità sin dall'infanzia, sarà impossibile farlo in seguito, conclude Legrenzi che invita a cercare di avere un po' di buon senso. Perché se non si trova un sinonimo, certamente c'è un contrario. E quello è "smodatezza", "ubriacatura". A cui opporre sobrietà, equilibrio. In pratica: frugalità. ♣

PRATICA LO SCAMBIO

«La scelta più ecologica per vestirsi con il minimo impatto è trattare i propri capi con cura, ripararli con l'aiuto di una sarta per poterli poi scambiare. Uno degli effetti secondari della fast fashion, la moda rapida ed economica delle grandi catene, è la maggiore presenza di capi di abbigliamento quasi nuovi nei negozi dell'usato», scrive Alessandro Pirlo nel suo manuale *La strategia del colibrì* (Sonda). Secondo un recente sondaggio, in ogni guardaroba femminile ci sono in media 22 abiti che non vengono indossati. Per ridurre gli sprechi e contrastare il consumismo sfrenato, partecipa agli swap party (www.swapclub.it), feste in cui si barattano i vestiti per rinnovare il guardaroba a costo zero.

FAI VACANZE SLOW

Viaggiare a ritmo lento, è un modo per scoprire il territorio, rispettandolo, consapevoli del proprio impatto ambientale. Sul sito di Slow Tourism (www.slowtourismclub.eu) trovi l'elenco degli hotel, b&b, agriturismi, ristoranti che adottano buone pratiche per valorizzare la cultura locale e le risorse naturali in Europa.

COSA VUOI DAVVERO?

Scrivi su un foglio di carta i tuoi desideri materiali: un paio di scarpe nuove, un abito, una borsa. Appendilo sul frigorifero e aspetta un mese. Riprendi in mano il foglio e rileggilo. Quasi sicuramente la metà delle cose in lista non ti interessano più, soppiantate da altri desideri. È anche un modo per riflettere su cos'è davvero importante nella vita.

DECRESCITA FELICE: COSÌ PUOI MIGLIORARE IL MONDO

Trasformare il nostro modo di vivere e di stare insieme per ritrovare il senso della misura, prima che i nostri forsennati consumi distruggano il pianeta. È ciò che auspica l'economista francese Serge Latouche ne *Il tempo della decrescita. Introduzione alla frugalità felice* (Eleuthera). Come? «Non si tratta di produrre e consumare meno, ma meglio». Per questo la decrescita abbraccia un'economia di prossimità. Che significa, in pratica? Che dobbiamo sostenere i piccoli produttori, comprare dai contadini più vicini a casa (a chilometro zero), da negozianti locali o iscriverci a un Gas, un gruppo d'acquisto solidale (www.retegas.org). Meglio anche prediligere frutta e verdura di stagione e biologici. Piccoli gesti, per risolvere problemi globali.