# faccio il pane e mı arram sugli alberi

Piccoli gesti di anarchia quotidiana: per vivere in maniera semplice e spregiudicata

### La Redazione

Spregiudicato: che giudica con assoluta libertà da preconcetti e pregiudizi, che manifesta piena indipendenza di pensiero, di modi, di atteggiamenti. Semplice: privo di decorazioni e ornamenti eccessivi, essenziale.

(De Mauro Paravia. Dizionario della lingua italiana)

🕇 abrina ha 34 anni. È web-designer e sviluppa siti internet. Ma ama anche cucire. Le sue creazioni sono fantasiose e mai uguali: pezzi unici. Lei la chiama "sartoria imperfetta".

Anche Andrea ha 34 anni. È un informatico. È anche radioamatore. Ama inoltre andare in bicicletta e camminare in montagna.

Sabrina e Andrea sono una coppia, sono sposati. Vivono in città. A Roma. Hanno due figli: Lorenzopedro e Zeno.

Sabrina e Andrea li ho conosciuti per caso, in una giornata invernale, nel corso di una interminabile navigata in rete. Non ricordo bene da quale link sono entrata nel loro mondo. Mi ricordo però di essermi resa immediatamente conto di aver fatto una bella scoperta.

Sabrina e Andrea sono due persone normali, semplici, qualunque. Sono come io e te. Due persone che, nella quotidianità, sperimentano un modo di vita semplice e spregiudicato.

Sembrano gesti minimi, piccole pratiche di consapevolezza e presa di coscienza del fatto che ciò che siamo passa intermente ai nostri figli, alle generazioni future. Fare il pane, costruire i giocattoli per i bambini, cucire, arrampicarsi sugli alberi e stare a contatto con la natura, non guardare la televisione, scegliere cibo biologico e locale, fare parte di un gruppo di acquisto solidale, utilizzare medicine alternative, spostarsi in bicicletta. Vivere semplice e spregiudicato (www.mediasuk.org/viveresemplice/) è il diario virtuale della loro famiglia, che documenta tutto questo e il modo in cui Sabrina e Andrea stanno tentando di crescere i loro figli: in modo sano e sensato.

Li ho contattati, col desiderio di farmi raccontare direttamente la loro esperienza di vita, di farla parlare. Sabrina è stata disponibilissima, rispondendo prontamente alle mie domande.

Quando mi sono imbattuta nel vostro sito sono stata colta da una meravigliosa sorpresa: la prima cosa che salta agli occhi è la capacità di comunicare in maniera semplice e diretta esperi e n ze di vita pro fonde e straordinarie. Si coglie che nella vostra vita c'è stato, ad un certo punto, un cambiamento. Da dove siete partiti e dove siete arrivati? Cosa ha permesso questa trasformazione?

Siamo partiti dall'essere una giovane coppia di Torino trasferita a Roma per lavoro, in carriera, presa dalla

Attraverso il fare (e non il comprare) si trasmette ai bambini un valore importante: la forza creatrice dell'uomo. L'uomo è forte, l'uomo può cambiare il mondo, forgiarlo secondo i suoi bisogni

mondanità della nuova città e dai nostri hobby personali. Per adesso siamo arrivati ad essere una famiglia vera (abbiamo due bambini di 2 e 4 anni) dove i ruoli (sociali, di coppia, di lavoro) nel tempo si sono definiti, ma sono anche sufficientemente elastici per dare spazio ad entrambi, per non starci stretti.

Ci siamo trasformati nel senso che ci siamo evoluti, ma siamo sempre gli stessi con i nostri pregi e difetti. Accolto in noi un nuovo sentire, nuove emozioni. L'essere padre e madre danno questa grande possibilità all'essere umano, e cogliere la sfida può essere un buon punto di partenza per sentire un nuovo vigore dentro di sé. È una sfida difficile perché vuol dire mettersi in gioco, darsi obiettivi ambiziosi (voglio essere un buon genitore, voglio essere presente ed assiduo con i miei figli, voglio imparare a giocare, voglio osservare e capire i miei figli, voglio essere calmo e paziente). Tutti questi "voglio" ci parlano di un'autoeducazione della volontà. Ecco forse questa è la chiave.

### Cosa significa per una famiglia oggi vivere in maniera semplice e spregiudicata?

Per noi significa aver trovato una strada che ci convince. Il mio compagno ed io avevamo capito ad un certo punto che c'era qualcosa che non ci convinceva nello stile di vita comune del tipo: vado al supermercato e mio figlio impazzisce perché vuole tutto – soprattutto march e che ha visto in mano ai compagni di scuola o schifezze confezionate – allora io mi arrabbio e lui si mette a





piangere. Ma è proprio obbligatorio tutto ciò? Allora per caso abbiamo conosciuto il gruppo di acquisto solidale e abbiamo scoperto che non è obbligatorio far la spesa al supermercato, ci sono anche altre vie.

Oppure abbiamo provato a costruire i giochi invece di comprarli e abbiamo visto i risultati sui nostri figli: sono fieri di noi e orgogliosi di giocare con qualcosa che "ha fatta papà", e questo da un'immensa gioia. Attraverso il fare (e non il comprare) si trasmette ai bambini un valore importante: la forza creatrice dell'uomo. L'uomo è forte, l'uomo può cambiare il mondo, forgiarlo secondo i suoi bisogni. L'uomo non è un passivo consumatore di merci progettate da altri, ma, al contrario, può soddisfare i suoi bisogni in autonomia se sa come usare le sue mani e ha la forza di volontà, l'entusiasmo e la creatività per farlo.

#### Come mai è così difficile oggi essere spregiudicati?

Credo che il motivo sia che l'uomo ha un forte bisogno di relazioni sociali, riconoscimento e apprezzamento. L'uomo è un essere sociale, non può vivere isolato. Nel suo fare l'essere umano si mette sotto un riflettore e tutti possono vedere ciò che lui ha fatto. Da qui il modo di dire "come fai sbagli", oppure "chi non fa non sbaglia". È molto facile stare fermi e giudicare il prossimo, oppure adeguarsi alla massa (nei consumi, nel modo di educare i figli, nel modo di vivere), nascondersi dietro a ciò che fanno tutti. Più difficile è operare secondo il proprio discernere, perché questo ci espone al giudizio degli altri, che spesso ferisce.





La famiglia al completo e Peo in un primo piano

Il "sottotitolo" del vostro sito suona più o meno così: "diario di una famiglia che vuole crescere i figli

È molto facile stare fermi
e giudicare il prossimo,
oppure adeguarsi alla massa
(nei consumi, nel modo di educare
i figli, nel modo di vivere),
nascondersi dietro a ciò
che fanno tutti

in modo sano e sensato". Cosa vi appare di insano e insensato nella quotidianità contemporanea e nel rapporto genitori figli?

Osservando i bambini piccoli vedo che sono dei piccoli adulti, precocemente istigati al ragionamento (e per questo capricciosi e volitivi) obbligati a compiere scelte e a prendere decisioni (preferisci fare nuoto o calcio?) che li rendono insicuri, spinti e compressi in mezzo ad un mondo che offre un ammontare insostenibile di oggetti da possedere, film da vedere, cose da comprare.

I bambini sono troppo esposti ad un mondo che non li rispetta e tenta di convincerli subdolamente che hanno bisogno di possedere un sacco di cose per essere felici.

## Per un zero virgola punto di PIL: riflessioni sulla descrescita

di Eduardo Zarelli

Che cosa è la decrescita? Un moto dell'immaginario suffragato dal più concreto realismo. Estraniarsi dai condizionamenti della società dei consumi per declinare la scienza, la tecnica, la società in una modalità culturalmente aderente alla natura, che è fatta di ciclicità virtuose piuttosto che di linearità illimitate.

L'ideologia economicista della modernità ha costruito un potentissimo artificio culturale spacciandolo per naturale, identificando progresso, evoluzione e sviluppo come crescita materiale dei beni che un sistema economico produttivo mette a disposizione dell'individuo per sopperire alla presunta scarsità naturale. Non è così: la crescita non misura i beni, misura le merci, cioè quegli oggetti e quei servizi che sono scambiati per denaro, mentre oggetti e servizi che non sono scambiati per denaro non fanno crescere il Prodotto Interno Lordo, quindi sono negati e rimossi. Il concetto di "merce" è completamente diverso dal concetto di "bene". Se la nonna accudisce suo nipote, produce un "bene", ma fa diminuire il PIL, perché quella famiglia non si rivolge al mercato per sopperire ad un bisogno. La produzione sociale di quella famiglia non fa crescere il PIL, lo fa diminuire, ma è un contributo sostanziale alla sussistenza della comunità.

Le comunità contadine – anche quelle dei nostri nonni – erano essenzialmente autosufficienti.

Ogni bene veniva autoprodotto e utilizzato su base locale, all'interno di filiere corte; la produzione di rifiuti era praticamente inesistente in quanto ogni scarto o materia prima secondaria era perfettamente riciclata; ogni risorsa era considerata preziosa ed il suo consumo era fatto con molta parsimonia; si cercava di prolungare al massimo la durata di vita degli oggetti; attraverso la coltivazione di piccoli appezzamenti di terra si contribuiva alla tutela del paesaggio, alla stabilità idrogeologica del territorio e alla salvaguardia di antiche varietà di frutta e verdura tipiche locali; molti beni autoprodotti in eccesso erano scambiati attraverso il dono reciproco; nonostante la vita faticosa si dedicava molto tempo alle esigenze spirituali, alle relazioni umane, familiari e sociali; in ogni famiglia gli anziani erano assistiti con amore; lo stile di vita di ognuno era più sobrio e semplice. Tutto procedeva in modo lento e legato ai ritmi della natura.

Di contro, l'attuale organizzazione della società ha bisogno, per potersi sostenere, di un enorme input di energia (per lo più derivante da combustibili fossili), di merci e risorse (di cui quasi più nessuna di provenienza locale) ed emette un enorme output costituito da grandi quantità di rifiuti, liquami ed emissioni inquinanti. Anche la vita delle persone è profondamente cambiata: ora le giornate trascorrono freneticamente, in un ambiente in molti casi snaturato; non si ha più il tempo e la capacità di autoprodurre molti beni che una volta erano fatti in casa e, conseguentemente, si è costretti ad acquistarli, magari avvolti da imballaggi, prodotti in modo industrializzato utilizzando materie prime di scarsa qualità e provenienti da chissà quale parte del mondo (con l'inevitabile inquinamento connesso al trasporto) e indotti con le più persuasive tecniche pubblicitarie. La mercificazione si è pian piano spinta a livelli una volta impensabili: non più solo cibo, vestiti ed oggetti ma ora si ricorre al pagamento anche per l'assistenza ai figli di pochi mesi negli asili nido e a quella degli anziani negli ospizi, perché nelle famiglie non si ha più il tempo per queste cose: ogni componente è costretto a lavorare per sostenere i propri consumi (spesso superflui o connessi a bisogni indotti), per far crescere il PIL e trainare l'economia.

La "decrescita" è un grido anticonformista. Un appello alle coscienze per indicare la necessità e l'urgenza di un'inversione di tendenza rispetto al modello dominante dello sviluppo e della crescita illimitati. La decrescita non è una utopia, ma un segnavia per intraprendere un realistico "ritorno alla Terra". Un percorso che ci conduca verso un nuovo immaginario, un paradigma alternativo.

Per concepire e realizzare una società della decrescita bisogna letteralmente uscire dall'economia e dal suo immaginario pragmatico e utilitarista. Rimettere in discussione il dominio dell'economia su tutti gli altri ambiti della vita, nella teoria come nella pratica, ma soprattutto nel nostro animo.



Helena Norberg-Hodge Il futuro nel passato Una lezione di saggezza dal Ladakh, il piccolo Tibet Arianna Editrice, 2005 Pagine 214 – euro 12,95

ACQUISTA QUESTO LIBRO SU www.ilconsapevole.it

E loro, che ancora non hanno sviluppato e maturato gli strumenti del raziocinio che più avanti li renderanno esseri in grado di decidere ciò che è bene e male per loro, sono esposti a radiazioni dannose per le quali non

Il pomeriggio, dopo scuola, i bambini ed io passeggiamo per un'oretta, e corriamo in mezzo al prato, e ci arrampichiamo sugli alberi, estate e inverno. E come una medicina

hanno riparo. I genitori tendono a non essere consapevoli di tutto ciò e non possono essere un valido sostegno per i bambini, nonostante credano di fare il meglio per loro. Il motivo fondamentalmente è che non si fermano ad osservare quello che succede ai loro figli quando sono, per esempio, davanti alla televisione, oppure quando scoppia una crisi e il bambino piange o fa un capriccio. Il genitore si chiede "perché mio figlio fa cosi?" e non sanno che se imparassero ad osservare i



loro figli e se stessi mentre interagiscono con loro, avrebbero molte risposte.

### Quali sono i gesti e i comportamenti che si possono mettere in atto concretamente per vivere in maniera semplice e spregiudicata?

Prima di tutto abbiamo capito che occorre imparare ad essere imperme abili al giudizio altrui. In secondo luogo smettere di giudicare se stessi e seguire ciò che ci dice il nostro buon senso, avendo fiducia nelle nostre possibilità/capacità/competenze di genitore e di essere umano. L'uomo, se libero dal condizionamento, tende a fare il meglio per sé e per le persone che lo circondano. Ad un certo punto noi abbiamo sentito come la necessità di aprire alcune porte percettive, dare un nuovo impulso alla nostra creatività, muovere le mani, fare, inventare. Ci siamo liberati dal torpore della vita cittadina e, benché continuiamo a vivere in un appartamento di città, abbiamo iniziato ad ave re un rapporto più assiduo con la natura. Andiamo a fare lunghe passeggi ate nelle zone più impervie dei grandi parchi, cerchiamo di metterci in contatto con la natura: un grande filtro che libera il nostro corpo e i nostri pensieri e ci riporta in uno stato di meraviglia e di gioia. Il pomeriggio, dopo scuola, i bambini ed io passeggiamo per un'oretta, e corriamo in mezzo al prato, e ci arrampichiamo sugli alberi, estate e inverno. È come una medicina. Tomati a casa siamo stanchi, ma pieni di energia nu ova, voglia di cucinare, fare il pane, voglia di continu are ad arrampicarsi sul divano di casa, o far finta che il tappeto sia una piscina e tuffa rcisi dentro.



La società in cui viviamo ci istiga costantemente al consumo e allo spreco.

Come è possibile nella vita pratica e di tutti i giorni mettere in atto comportamenti di vita semplice, e trasformare il "fare a meno di" in un valore?

Non si tratta di trasformare il "fare di meno" in un valore. Si tratta di credere che sia un valore. Se lo si crede fermamente anche per i nostri figli sarà cosi. Se abitualmente si ricicla, si donano ai poveri per strada le cose che non usiamo, si tenta di finire ciò che abbiamo nel piatto perché non vogliamo buttarlo, si mangia sano e si educa un istinto alimentare alla sobrietà e al piacere delle cose semplici tutto diventa naturale. È una scelta come un'altra. Non c'è nulla di eccezionale.

Una caratteristica di questa scelta è che bisogna spegnere la tele. Perché è più difficile fare una scelta del genere e poi avere una voce in casa che ti dice continuamente "compra questo, è meraviglioso e sarai una persona migliore se lo possiederai".

### Qual è il vostro rapporto quotidiano con la televisione e la pubblicità?

Non abbiamo la tele, ha smesso di interessari. La sera abbiamo un sacco di cose da fare. I bambini hanno il permesso di guardare un cartone animato per mezz'ora su dvd sul computer, qualche volta.

Quando vanno dai nonni o dagli amichetti hanno la libertà di vedere anche qualcosa in più.

Non si tratta di proibire, anche perché tutti sappiamo che la proibizione crea solo maggiore desiderio, si t ratta di temporeggi a re, aspettarefino a che av ranno 8 o 9 anni, quando av ranno più strumenti per poter discemere, e la televisione non sarà più così nociva come lo è ora.

Il fare e la manualità hanno una grande importanza nella vostra vita: preparare il cibo con le proprie mani, costruire i giocattoli per i vostri bambini, trasformare il terra zzo di casa in un piccolo orto, affondare le mani nella terra. Qual è il significato del fare?

La manualità è uno strumento pedagogico formi dabile e uno strumento di auto-formazione molto efficace. Nel fare si sperimenta la propria volontà, i propri limiti e le proprie capacità. E se il fare non è accompagnato dal giudizio (non sono capace, lascio perdere), serve da propulsore per riuscire a fare sempre di più. Il nostro fare deve essere legato ad un elemento di umiltà, dobbiamo essere indulgenti con noi stessi, lasciari il tempo per fare e sbagliare e poi rifare e migliorare. D'altronde la parola umiltà deriva di humus, terra fertile.

Una domanda per Sabrina: se oggi una donna decide di dedicare tempo alla famiglia, ai figli, al proprio compagno, alla preparazione del cibo, alla realizzazione degli abiti per la famiglia viene vista come un'aliena. Guai sottra rre tempo al lavoro e alla carriera! Soprattutto in un'epoca – questa – in cui se non hai un lavo ro che ti sfinisce, che non ti permette di godere di feri e, sabati e domenich e, che ti porta all'esaurimento nervoso sei considerata una totale inetta. Cosa diresti a tante giovani donne che vo rrebbero una vita diversa e che non hanno il coraggio di sfuggire allo stereotipo del "lavoro prima di tutto"? Direi di cercare in se stesse questo coraggio, di osservare se stessi e di guardarsi dentro fino a che questo coraggio si manifesti. Perché il coraggio è in noi, solo che non lo vediamo.

### Com'è il mondo che sognate e che state cercando di

Sogniamo un grande casale in campagna o in montagna dove vivere con altre famiglie a noi affini e dove far crescere i nostri figli, dove vivere la convivialità, stare insieme in modo solidale, dove poter scegliere il tipo di educazione da dare ai nostri figli e dove poter avere più tempo per sviluppare i nostri talenti e per stare in contatto con la natura. Sogniamo un lavoro che sia utile alla comunità e che ci permetta di vivere senza dover sacrificare tutto per uno stipendio.

### **Sito Internet**

www.mediasuk.org è la "piattaforma di sperimentazione e di innovazione" in cui Sabrina e Andrea raccolgono la loro esperienza.