

Meno cose, più felicità

Avete mai provato a scrivere una non-lista della spesa? Se avete mai pensato che meno è uguale a più, allora fate parte delle persone che «praticano» la «sufficienza». Scopriamo di cosa si tratta.

Intervista di Philip Gehri; Illustration: Laurie Rollitt

Efficienza, consistenza e sufficienza: questi tre termini sono al centro del dibattito che anima le cerchie di specialisti e professionisti dell'ambiente. Ma cosa significano esattamente? Efficienza significa ottenere la stessa cosa utilizzando meno materiale e meno energia. Una lampadina a LED produce, consumando molta meno energia, la stessa luce fornita da una lampadina alogena. Tutti trovano che l'efficienza sia una buona cosa. Eppure non tutti agiscono di conseguenza: le lampadine a incandescenza si vendono tuttora molto meglio di quelle a LED.

Decisamente meno noto, ma quasi altrettanto apprezzato è il concetto di consistenza: si tratta del termine generico che definisce le tecniche e i materiali che hanno un minore impatto sull'ambiente. Energia solare invece di energia atomica o riciclaggio invece di incenerimento, tutto questo è consistenza.

Il terzo termine, sufficienza, significa quanto basta, abbastanza. Ossia non troppo. Nell'ambito della strategia della sufficienza convergono molte idee che hanno tutte lo stesso obiettivo: essere (almeno) ugualmente felici consumando meno risorse.

La soluzione

Annette Jenny, psicologa dell'ambiente al WWF Svizzera, ricorda ancora molto bene il suo primo incontro con la sufficienza: «Mi aveva subito affascinato. Mi ero detta: è la soluzione ai nostri problemi ambientali! Ma era anche chiaro, che con questo concetto ci si poteva anche scottare le dita». Jenny, prima di approdare al WWF, aveva già cominciato a fare ricerca sulla sufficienza e a lavorare sulla tematica.

La sufficienza disturba: perché mai dovremmo essere felici con meno, quando potremmo avere di più? Allo stesso tempo affascina. Ogni anno ciascuno di noi produce circa 730 kg di rifiuti urbani, lascia marcire 110 kg di alimenti intatti e, unicamente con i voli per le proprie vacanze, causa in media l'emissione di 2 tonnellate di CO₂. I televisori sono grandissimi e nel garage di una casa svizzera su tre vi sono 2 o più automobili.

Ora spuntano le guide dedicate al tema della sufficienza. Le pubblicazioni portano titoli quali «Quel che basta è abbastanza», «Not buying it», «More fun, less stuff», «Vivere meglio con meno». Stefanie Brenner non ha mai letto una guida del

genere, ma non può che essere d'accordo: «Possedere meno mi offre maggiore libertà e indipendenza. Invece di pulire casa o riordinare, trascorro molto più tempo con i miei amici».

Brenner lavora nel team Internet del WWF Svizzera. Tempo fa, volendo partire per un lungo viaggio, ha deciso di sbarazzarsi di tutto quel che non ci stava nel suo zaino. Al ritorno ha ricomprato solo due o tre cose: «Mi capita spesso di scambiare vestiti e oggetti, così ho sempre qualcosa di diverso. La mia vecchia vita piena di cose fa non mi manca».

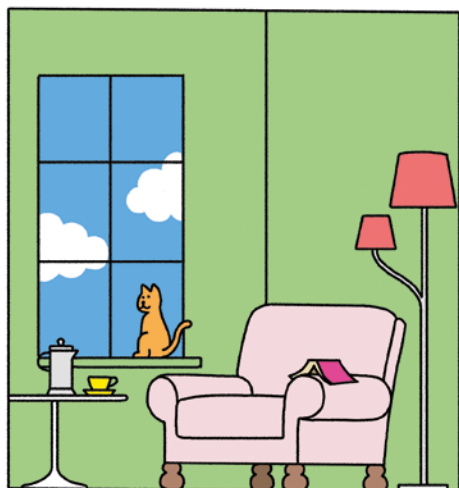
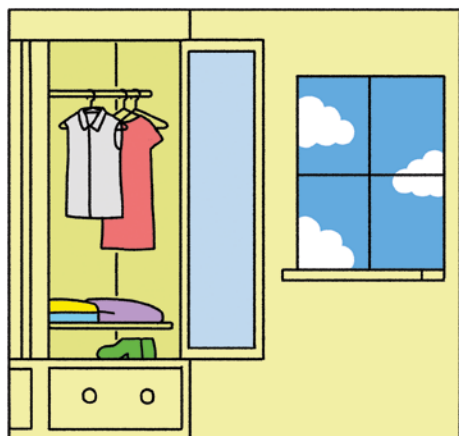
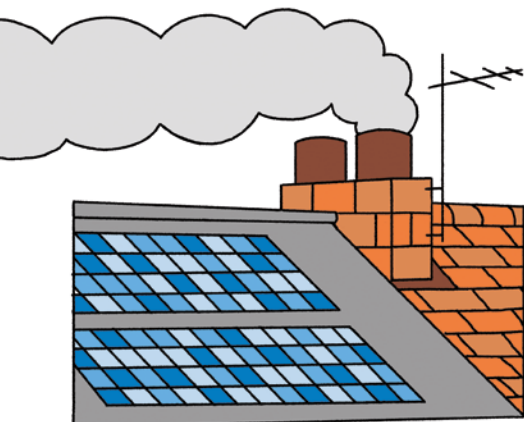
Più senso

Anche per Adriana Puente, attiva nel settore Lavoro regionale del WWF, la strada che conduce alla sufficienza è un viaggio pieno di scoperte. Siccome l'appartamento in cui vive è piuttosto piccolo, ha cominciato ad acquistare meno cose. E poiché l'eccesso di imballaggi la faceva sempre arrabbiare, ha aperto un negozio «senza imballaggi» a Winterthur. «A un certo punto scatta un click e ci si accorge che una vita con meno cose ha più senso». Scommettiamo che in futuro la sufficienza diventerà un megatrend? È tempo quindi di considerare 5 regole d'oro per vivere meglio con meno. ■

PIÙ SUFFICIENZA

- *Dimezzate la quantità di vestiti che tenete nell'armadio o di rifiuti che produceste (1/3 è già un ottimo inizio).*
- *Scrivete una non-lista della spesa: cose che non acquistate più o che avreste sempre voluto fare voi.*
- *Trovate tre nuovi negozi per prodotti senza imballaggio, negozi di seconda mano o borse di scambio.*
- *Prefiggetevi di trascorrere un anno senza volare.*
- *Prendete ispirazione: ad esempio dai libri di Bea Johnson e Harald Welzer, o da amici e vicini che hanno già adottato la strategia della sufficienza.*

Trovate tante idee e suggerimenti al sito: www.wwf.ch/quantobasta

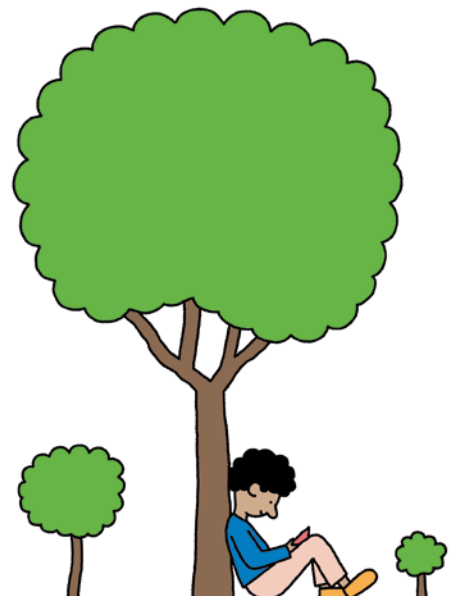


Tesi 1: L'UOMO VUOLE SEMPRE DI PIÙ

L'uomo non sarebbe fatto per la sufficienza, giacché nessuno vuole rinunciare a nulla: questo sembra quasi un assioma. Annette Jenny controbatte: «Consumiamo molte cose per abitudine o a causa di norme sociali, ma non possiamo ricondurre tutto alla natura umana». L'evidenza mostra che possiamo essere felici anche con poco. Per quanto riguarda il numero di apparecchi elettronici, la gente ritiene che solo la metà di essi siano davvero necessari, come ha dimostrato la ricerca di Jenny sulla «quantità soggettivamente sufficiente». Anche nel caso della superficie abitativa e della temperatura degli ambienti, tali quantità sono assai al di sotto degli attuali valori normali.

«Il consumo può essere benefico, soprattutto il consumo di eventi», afferma Jenny. Un concerto o un viaggio, due belle esperienze, possono renderci felici. Coloro invece che attribuiscono grande importanza alle cose materiali, sono tendenzialmente più infelici. «Primo, queste persone sono molto occupate a guadagnare soldi, e hanno meno tempo per i rapporti con gli altri; secondo, le persone orientate soprattutto alla materialità si paragonano più spesso agli altri, e ciò, è dimostrato, è fonte di infelicità».

Conclusioni: possiamo essere felici con poco.



Tesi 2: LA SUFFICIENZA È PER CHI SI GODE LA VITA

Chi sposa la strategia della sufficienza, intende fare qualcosa per l'ambiente, per cui limita le proprie spese: tesi vera solo a metà. «I motivi che spingono a organizzare la propria vita all'insegna della sufficienza sono diversi, e la tutela dell'ambiente non è per forza il più importante», afferma Jenny. Il desiderio di avere più tempo o una maggiore indipendenza, la critica del sistema o la spiritualità sono altri motivi. La sufficienza, secondo Jenny, non rende per forza felici, ma può farlo: «Alcuni studi mostrano come vi sia un legame positivo tra uno stile di vita semplice, comportamenti ecocompatibili e il benessere percepito». Anche il sociologo e «terapeuta del superfluo» Harald Welzer (der Spiegel) non cataloga la sufficienza sotto la categoria «rinuncia», ma piuttosto sotto quella di «perfezionamento» o «alleggerimento». Jenny aggiunge: «Dovremmo piuttosto discutere sulle cose cui rinunciamo nell'ambito di un consumismo illimitato: alla calma e allo spazio nelle città, alla natura intatta, alle necessità assolute».

Conclusioni: la sufficienza va bene anche per gli edonisti.



Tesi 3:

LA TECNOLOGIA VERDE NON BASTA

Auto elettriche, elettricità da solare, banane bio: tutte queste cose hanno un impatto sull'ambiente decisamente inferiore rispetto alle auto a benzina, all'elettricità da carbone o alle banane coltivate con i pesticidi. Per questo ne abbiamo sempre più bisogno. A quanto pare, tuttavia, la tecnologia verde non può risolvere tutti i problemi ambientali. Sinora nessun Paese è ancora riuscito a dissociare la crescita economica dal consumo di risorse. Certo, l'impatto ambientale nei Paesi ricchi cresce meno rapidamente rispetto all'economia, ma comunque continua a crescere.

Nico Paech, economista della post-crescita e guastafeste di professione, commenta caustico: volevamo semplicemente illuderci sui nostri peccati ambientali adottando un consumismo «verde», ovvero poter bere tè verde bio e nel frattempo acquistare un biglietto d'aereo. Diversi studi confermano tale conclusione: chi adotta un consumismo «verde» ha un impatto sul clima tanto pesante quanto quello dei consumatori convenzionali. Il motivo? Tendenzialmente sono i più abbienti a consumare in modo ecologicamente più consapevole, ma sono anche quelli che consumano più della media.

Conclusioni: le tecnologie ecosostenibili, da sole, non possono salvarci.



Tesi 4:

IL TEMPO VALE PIÙ DEL DENARO

I quadri aziendali lavorano molto e guadagnano molto. Fin qui non fa una grinza. Tuttavia, per l'ambiente – e quindi per la collettività – un reddito elevato non è per forza una buona cosa. Alcuni studi dell'Empa e della Città di Zurigo dimostrano che più il reddito di una famiglia è elevato, più elevati sono i suoi consumi finali e, quindi, il suo impatto ecologico. Perché quindi non ridurre il carico di lavoro e avere più tempo per altre cose? Molte persone, ovviamente, non si possono permettere di guadagnare meno. Alcune, tuttavia, sì. Perché queste ultime non sposano quest'idea, rinunciando a una parte del loro salario? Christoph Bader e Stephanie Moser, rispettivamente economista e psicologa, dirigono all'Università di Berna il progetto di ricerca: «Il tempo come nuovo indice di benessere: ridurre il tempo di lavoro individuale per promuovere uno stile di vita all'insegna della sufficienza». Bader: «Vogliamo capire se – e se sì, perché – carichi lavorativi minori possano contribuire a un consumismo più sostenibile, a un minor impatto ambientale e a un altro rapporto con il tempo, l'unica risorsa davvero rara». Le prime interviste raccolte dai ricercatori mostrano come si possa trarre un doppio vantaggio per l'ambiente e per il benessere.

Conclusioni: chi guadagna meno aiuta l'ambiente (e forse anche se stesso).



Tesi 5:

LA SUFFICIENZA SI IMPARA

Gli asceti non hanno bisogno di molto per essere felici. La sufficienza è forse una questione di indole? Per Annette Jenny una cosa è certa: la sufficienza si impara. «Cominciate per gradi, e datevi un primo obiettivo raggiungibile», raccomanda Jenny. «Molti iniziano sgomberando e sbarazzandosi di oggetti inutili. A tal proposito vi sono moltissime guide».

Un altro inizio potrebbe consistere nel chiedersi come sarebbe se per un anno si avessero meno soldi. Consumate quindi in modo più parsimonioso e mettete dei soldi da parte. L'organizzazione ecologista tedesca BUND propone di stilare una non-lista della spesa. Quest'ultima comprende, tra l'altro: fai da te, prendere in prestito, condividere, fare lavoretti, chiedere una mano, riparare, riutilizzare in modo diverso.

Conclusioni: la sufficienza, la si può semplicemente provare.

