Philippe Lahille

Vivi SEMPLICE, vivi MEGLIO

130 consigli pratici per una vita essenziale, appagante e senza sprechi

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Philippe Lahille

VIVI SEMPLICE, VIVI MEGLIO

130 consigli pratici
per una vita essenziale,
appagante e senza sprechi

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Introduzione 9

Il consumo 13

Una smisurata voglia di spendere.....14
Niente pubblicità, grazie.....16
Un mese senza acquisti.....18
Un nuovo modo di offrire regali.....20
Perché acquistare cose nuove?.....21
Acquisti d'occasione.....22
Fare spese: i negozi di quartiere.....25
Tecnologia a non finire.....26
Aggiustare 28
Riutilizzare, riciclare, recuperare 29
Far da sé 30

Scambi, turismo e vacanze.....35

La condivisione dei beni culturali 36
La condivisione di beni materiali.....37
Condivisione dei servizi e sistemi di scambio.....39
Ospitare e scambiarsi l'alloggio 41
Lo scambio di alloggi 41
Ricevere turisti a casa propria (couch surfing) 43
Turismo equo o solidale.....45
Vacanze zen 46
Scoprire il naturismo.....48

La cultura e gli svaghi.....49

Il libro e la biblioteca.....52
Scrivere.....53
La televisione.....54

Parlare, scambiare, comunicare.....57
Una festa a tema.....58
Alcune idee in ordine sparso.....59
Giochi di società in famiglia.....60

La famiglia e gli amici.....**61**
Avete amici veri?.....61
La coppia.....63
I figli.....66
Il bambino.....67
E l'adolescenza?.....68
Abiti firmati?.....69

L'abitazione.....**71**
Alcune regole basilari.....71
Scegliere il proprio ambiente.....73
Sbarazzarsi di ciò che è inutile senza temere il vuoto.....76
Costruirsi uno spazio di vita dedicato alla cultura e al benessere...77
Decorazioni fai da te.....78
In bagno.....79
I prodotti per l'igiene e la bellezza.....81
Pulizie e cura della casa: soluzioni alternative e naturali.....83

Il giardino.....**87**
Come coltivare un orto.....87
Piantare alberi da frutta.....89
Recuperare l'acqua piovana.....89
Irrigazione a goccia.....90
Il compostaggio.....90
Costruirsi un laghetto.....91
Piscina o biopiscina?.....93

La cucina e l'alimentazione.....**95**
I pasti, un momento di condivisione.....95
Imparare a cucinare e a conservare.....97
Prodotti locali.....98
Il consumo equosolidale.....101
Acquistare il cibo in base ai propri bisogni.....102
Bandire i prodotti usa e getta e gli imballaggi in eccesso.....103
Fare ordine in cucina.....103
Bere o filtrare l'acqua del rubinetto.....104

La salute **107**
Farsi carico della propria salute 107
Il digiuno 111
Gli spostamenti **113**
Recarsi al lavoro condividendo l'auto: il carpooling 114
E il treno? 116
Quale auto? 117
L'eco-guida 119
Sbarazzarsi di qualunque veicolo inutile 121
La bicicletta 122
Riscoprire la camminata 123
Il denaro **125**
La mia banca, i miei soldi e io 126
I servizi bancari 126
La pubblicità 126
Riscattare i propri debiti 127
Mantenere un unico conto corrente 128
Mantenere un'unica carta di credito 128
La Borsa 129
I conti, mese per mese 129
Sbarazzarsi delle scartoffie inutili 130
Il lavoro **131**
Lavorate con piacere? 131
Il lavoro: uno spazio di arricchimento personale 132
Il lavoro da casa o telelavoro 133
Lavorare in proprio 135
Un anno sabbatico? 136
Lasciare questo mondo in tutta semplicità **139**
Funerale "minimal" 139
E adesso, cosa faccio? 143
Bibliografia generale e sitografia 151
Nota sull'autore 155

INTRODUZIONE

Questo libro intende principalmente invogliare il lettore a scegliere *volontariamente* uno stile di vita semplice. Per caso, la sua stesura ha coinciso con un periodo di recessione economica, significativo calo del potere d'acquisto, conseguente aumento del costo delle derrate alimentari e di altri beni di prima necessità.

Pertanto, l'obiettivo diventa duplice: vivere semplice per vivere meglio, certo, ma anche perché i vari consigli vi porteranno a tenere sotto controllo i consumi, risparmiare in maniera sostanziale e riscoprire un intelligente potere d'acquisto.

Non si tratta, tuttavia, di stringere la cinghia. Il concetto di semplicità volontaria risponde a un approccio del tutto diverso. È la scelta di un nuovo stile di vita che preferisce l'*essere* all'*avere*, il *comparire* all'*apparire*, la *frugalità* allo *spreco*. Evitando le sirene del consumismo, avrete accesso in maniera del tutto naturale a una maggiore libertà, una miglior soddisfazione e una vera coscienza ecologica nella quotidianità.

Come correttamente afferma Serge Mongeau, tra i fondatori nel Québec del movimento per la semplicità volontaria, "Il sistema, la società dei consumi in cui vivo ci rinchiude, individualmente e collettivamente, in una gabbia che ci permette sempre meno scelte concrete e vere libertà. Che le sbarre della gabbia siano d'oro non cambia la realtà profonda, ossia l'alienazione dei prigionieri" (*La simplicité volontaire, plus que ja-*

mais..., ed. Écosociété, 1998).

Questa guida non è un trattato economico o filosofico. Molti autori dalla penna più attenta hanno scritto sull'argomento (*v. bibliografia a fine libro*). È invece un piccolo manuale che vi invita a scoprire e a mettere in pratica nuovi gesti quotidiani così semplici e pervasi di buonsenso da sorprendervi di non averci pensato prima. Occorrerà, naturalmente, essere già convinti della fondatezza dell'approccio, in modo che ogni cambiamento sia vissuto come un progresso e non come uno stress da subire.

La vostra vita ne risulterà allora rapidamente trasformata. Contemplerete con salutare distacco la frenesia della nostra società consumista e sfacciatamente sprecona, come colui che passeggia osserva dall'alto della sua statura il frenetico brulicare di un formicaio.

Riprenderete in mano le redini della vostra vita, ritroverete la fiducia di chi sa di essere nel giusto, di chi sa "quando possiede abbastanza". Diverrete rapidamente insensibili alle mode, estranei alla superficialità.

Questa nuova distanza nei confronti dei beni materiali creerà inevitabilmente un vuoto, se non compensata da una ricchezza interiore (eppure, non è forse per l'appunto il vuoto ad aprire le porte della ricchezza interiore?). Abbandonerete il concetto del "sempre di più", cioè lascerete andare il consumismo. Ma come compenserete il vuoto che vi si aprirà dinnanzi? Vi ritroverete nella situazione di un tossicodipendente in fase di disintossicazione, poiché il consumismo è proprio una dipendenza come tutte le altre.

La ricompensa verrà dall'interno: amicizia, amore, creatività, dono di sé, dei propri talenti o del proprio tempo, condivisione, cultura, ricchezza interiore. Questa ricchezza che non vi abbandonerà mai, questa fortuna che porterete alla luce dal vostro intimo sono valori non soggetti alle fluttuazioni degli

indici di borsa. Queste conoscenze, queste capacità personali nessun ufficiale giudiziario verrà mai a sottrarvele. Imparerete finalmente a *essere voi stessi*, a elaborare le vostre opinioni, a diventare liberi pensatori in questa società del "pensiero preconfezionato" e del "consumo in serie" che non si dà tregua finché non ha incanalato i vostri desideri verso i propri interessi.

In maniera del tutto naturale, ricercherete la differenza e l'anticonformismo. Le vostre letture seguiranno una nuova direzione che vi aiuterà a capire meglio la nostra società, ad analizzarla in profondità e a prendere le distanze dalla frenesia circostante.

Sceglierete i vostri valori, che diventeranno sicuramente i nuovi modelli delle generazioni future.

Vivere tutti semplicemente
affinché tutti possano
semplicemente vivere.

— Gandhi

Il denaro non fa la felicità
ma solo i ricchi lo sanno.

— Jean d'Hermine

Non cambierai mai le cose
combattendo ciò che esiste già.
Per cambiare le cose,
costruisci un nuovo modello
che renda quello vecchio obsoleto.

— Buckminster Fuller

Istruzioni per l'uso

Questa guida contiene molti consigli numerati da 1 a 130 e classificati da 1 a 5 ♥ in termini d'importanza economica, ecologica e a livello di benessere. A fine volume abbiamo riportato un calendario per programmare i propositi da adottare. Dopo un'attenta riflessione, scegliete soltanto quelli che vi sono accessibili. Se fissate troppo in alto l'asticella o cercate di introdurre troppi cambiamenti in una sola volta, vi scoraggerete.

Tra i suggerimenti dati, alcuni li mettete già in pratica, mentre molti altri li accetterete con facilità, ma ce ne sarà sempre qualcuno che non fa al caso vostro, che magari andrà contro la vostra personalità o i vostri principi. Siamo tutti diversi ed è davvero un bene. Niente sarebbe più deprimente di un mondo uniforme.

Quindi, come per ogni cosa, fate scelte realistiche, distribuite nel tempo e davvero alla vostra portata. Sarà ancora più facile rispettarle. Mettete la vostra famiglia al corrente di queste scelte. Non decidete i cambiamenti da soli, altrimenti rischiate di innescare conflitti con chi vi circonda. Fate leggere questa guida al coniuge e ai figli, chiedete anche a loro di scegliere i propositi che appaiono sensati. E iniziate a mettere in pratica quelli che sono stati selezionati da tutta la famiglia. Attuarli diventerà una sfida o persino un gioco.

Mi auguro che questa guida divenga il compagno inseparabile della vostra vita, che dia inizio a profondi cambiamenti, per una semplicità e una gioia di vivere maggiori.

Buona lettura!

IL CONSUMO

Quante volte in un grande magazzino, un catalogo per corrispondenza, un sito web commerciale avete ceduto a un oggetto che sembrava così... tentatore! *Tentatore*, ecco il problema. Tentatore come la *tentazione*. Eppure lo sapete bene, il commercio e la pubblicità hanno un unico scopo, quello di farvi "cadere in tentazione".

Una volta acquistato l'oggetto, portato a casa il nuovo gingillo, vi sentite appagati. Ma per quanto? Qualche settimana, qualche giorno, a volte qualche ora... L'oggetto tanto ambito diventerà ben presto poco interessante, per finire poi in soffitta (o al mercatino dell'usato).

Tutti abbiamo vissuto questo scenario tantissime volte. È ciò che a quanto pare fa funzionare la società dei consumi e quando i consumi funzionano, funziona tutto. Come l'appetito.

Cosa fare per arginare questo ineluttabile bisogno di possedere l'ultimo gadget alla moda?

Una smisurata voglia di spendere

Ecologia: ♥♥♥ Economia: ♥♥♥♥ Benessere: ♥♥♥

Ecco un metodo molto semplice, che vi costerà meno di un euro in cartoleria. Acquistate un taccuino da tenere in tasca o in borsa. Annotatevi l'oggetto dei desideri (anziché acquistarlo), la data del giorno in cui lo avete visto e imponetevi una settimana di riflessione.

Sette giorni dopo, lo volete ancora? Curiosamente no. Il capriccio è passato, forse scacciato da un altro (che a sua volta registrerete nel vostro nuovissimo taccuino). Oppure il collega vi ha spiegato che l'ultimo gadget elettronico è per l'appunto solo un gadget, infatti lui si morde le mani per averlo acquistato!

A seconda della persona, questo metodo funziona fino al settanta per cento dei casi. Eliminerete così il settanta per cento di oggetti inutili in casa. Se avete bisogno di risparmiare, è un processo estremamente efficace. Ma anche se il vostro conto in banca è florido, adottate comunque questo metodo per un semplice motivo: quel lettore mp3 che una settimana dopo continuate a desiderare... e se vi regalaste invece un modello di fascia alta, di una marca più affidabile e con una garanzia estesa? Inoltre, il momento di riflessione autoimposto vi permette di fare confronti migliori e guardarvi attorno. Varie riviste in difesa dei consumatori offrono schede davvero complete con numerosi confronti, che vi guideranno a fare acquisti intelligenti.

La semplicità volontaria non è un modo indiretto di "tirare la cinghia". Il suo scopo è quello di spronare a consumare meglio, ad acquistare prodotti belli e affidabili, di ottima qualità, ove possibile di produzione locale e aggiustabili. Pazienza se costano il doppio. Pensate a quanto risparmiate non comprando decine di altri oggetti superflui. Sarete sempre voi i vincenti.

E allora, questo taccuino lo adottate?

☐ **001** Faccio esperienza. Acquisto il taccuino dal:

_____

Utile, bello e durevole

Il taccuino di cui abbiamo parlato può ridurre gli acquisti impulsivi del settanta per cento. Ma cosa fare del restante trenta? Qualsiasi decisione di acquisto deve rispondere a tre criteri di base: è utile (intendo davvero utile, quindi indispensabile), è bello e pregiato, è durevole?

Acquistate solo ciò che è assolutamente necessario, dopo un'attenta riflessione. E quando siete convinti che l'acquisto abbia un senso, non precipitatevi sul primo modello che trovate. Informatevi, valutate, confrontate, provate e scegliete quello che unisce qualità ottimale (funzionale, silenzioso, ecologico, affidabile) ed estetica perfetta (bello, di fattura e materiale pregiati). L'oggetto in questione costa il doppio? Aspettate il doppio del tempo prima di acquistarlo, ma investiteci. Non acquistate, *nell'attesa*, cose di scarsa qualità o... rimarrete delusi. Una qualità scarsa dura metà tempo (pertanto non fa risparmiare) e inquina con la sua mediocrità il vostro modo di vedere le cose.

Qualsiasi oggetto deve abbellirvi la vita. Che sia utile o decorativo (deve combinare le due cose), il pregio lo renderà sacro ai vostri occhi. Sarà sempre un piacere ammirarlo e maneggiarlo con attenzione, ve ne prenderete cura e lo conserverete in maniera perfetta. Nella vostra casa gli sarà riservato un posto speciale.

Semplicità deve rimare con bellezza e utilità, mai con mediocrità.

Niente pubblicità, grazie

Ecologia: ♥♥♥♥♥ Economia: ♥♥♥ Benessere: ♥♥

E se semplicemente bastasse non farsi tentare... in altre parole, sfuggire al martellamento pubblicitario? Ogni giorno la cassetta postale viene inondata da pubblicità di promozioni una più allettante dell'altra, per lo più riguardanti prodotti di cui non avete alcun bisogno.

Lo sapevate?
Ogni famiglia francese riceve nella cassetta della posta (o meglio, nella "cassetta della pubblicità") trentacinque chili all'anno di propaganda, cioè un milione di tonnellate di carta. Questo equivale al trenta per cento dei documenti cartacei stampati e quindi al trenta per cento della carta prodotta. Alcuni volantini pubblicitari di grandi distributori alimentari vengono stampati in diversi milioni di copie. Non lasciatevi ingannare, il conto lo pagate voi, perché il budget pubblicitario di questi distributori (o dei loro fornitori) si riflette sul prezzo finale dei prodotti.

Applicate alla vostra cassetta un adesivo che rifiuti la pubblicità:

Niente pubblicità o annunci pubblicitari
NO PUBBLICITÀ
Riduciamo i rifiuti!
Grazie
SÌ a informazioni di pubblica utilità

In internet se ne trovano di vario tipo da scaricare. In alternativa, rivolgetevi ad associazioni di tutela ambientale o disegnatelo

da voi. Chi recapita la pubblicità ne terrà conto.

Per quanto riguarda la **posta pubblicitaria** a voi personalmente indirizzata (spesso proposte di credito finalizzate unicamente a indebitarvi fino al collo), nulla di più semplice. Prendete la busta di risposta preaffrancata e restituite la pubblicità unendovi una lettera standard (ne stamperete varie copie in anticipo) con il seguente testo:

Il vostro indirizzo nell'intestazione

```
Spett.le X
Non essendo interessato/a alla vostra
pubblicità, vi chiedo cortesemente, in
base al d. lgs. n. 196/2003 (trattamen-
to dei dati personali), di eliminare in
modo permanente i miei dati dai vostri
archivi.
```

Unitevi il documento pubblicitario che riporta il vostro nome, indirizzo ed eventuale codice cliente. Se non è presente nessuna busta di risposta preaffrancata, dovrete usare una busta bianca e affrancarla voi. Da alcuni anni infatti le Poste Italiane non recapitano più posta non affrancata, che viene restituita al mittente previo pagamento dell'importo oppure distrutta. Ripetete questo passaggio ogniqualvolta necessario e, se è il caso, denunciate chi persiste al Garante per la protezione dei dati personali (www.garanteprivacy.it).

Alleggerite ulteriormente la cassetta postale chiedendo che fatture e altri conti vi vengano inviati in formato elettronico. Ognuno ne uscirà vincente: sia il mittente sia il destinatario.

Mettete poi un freno alla pubblicità telefonica, iscrivendo il vostro numero al **Registro Pubblico delle Opposizioni** (www.registrodelleopposizioni.it), in modo da non dover subire mar-

keting non richiesto.

Non limitate la vostra azione alla pubblicità postale o telefonica. In linea generale, rifuggite tutte le forme di pubblicità, che si tratti di televisione, radio, riviste o email. Preferite canali televisivi privi di pubblicità, ascoltate programmi radiofonici intelligenti, leggete articoli che stimolino la riflessione e invitino all'analisi, anziché riviste patinate costituite per l'ottanta per cento da pubblicità, che sono un insulto al buonsenso ecologico. Queste riviste vivono grazie agli inserzionisti e divengono portavoce dell'ufficio marketing di questi. Pubblicando trenta annunci pubblicitari all'anno, alla tal casa cosmetica non verrà mai rifiutato un articolo che ne loda le creme o gli unguenti.

☐ **002** Applico sulla mia cassetta postale l'adesivo NO PUBBLICITÀ.

☐ **003** Mi iscrivo al Registro delle Opposizioni.

☐ **004** Mi cancello sistematicamente da tutte le *newsletter* indesiderate nella posta elettronica.

Un mese senza acquisti

Ecologia: ♥♥♥♥ Economia: ♥♥♥♥♥ Benessere: ♥♥♥

Che abbiate o meno problemi ad arrivare a fine mese, fate comunque questa esperienza: un mese senza shopping. Per un mese intero, acquistate solo alimentari, prodotti per l'igiene e ciò che è essenziale alla cura della casa (quantunque in quest'ambito vi invitiamo a fare riferimento al capitolo "L'abitazione", in cui proponiamo di fabbricare da sé i prodotti per la pulizia). Nessun acquisto di abiti, libri, CD, DVD, elettrodomestici, giochi e giocattoli, gadget elettronici ecc. A ogni desi-

derio, ditevi che aspetterete il prossimo mese. Osservate quindi il risparmio ottenuto. Curiosamente, vi accorgerete di non consumare il doppio il mese successivo. Inoltre, per un mese non trascorrerete il sabato pomeriggio a percorrere i corridoi dei centri commerciali. Avrete dunque del tempo libero, per esempio per le vostre attività ricreative. Se l'esperimento avrà successo, ripetetelo una volta all'anno, preferibilmente un mese prima di andare in vacanza. Darete così una boccata d'ossigeno al conto in banca, per vivere al meglio le vostre vacanze.

Analogamente, perché non provare una "settimana senza...". Le idee non mancano. Una settimana senza carne, senza telefono, senza sigarette, senza alcol, senza ristoranti, senza notizie (né radio né TV), senza pulizie domestiche (mandate a quel paese germi, batteri e laniccio) ecc. E cosa ne pensate di una settimana senza coniuge né figli? Ecco una bella occasione di trovarsi faccia a faccia con se stessi per fare il punto sulla propria vita e sul suo orientamento.

☐ **005** Scelgo il mio mese senza acquisti nel mese di:

_____

Provo una settimana senza:

☐ **006** carne	☐ **007** telefono	☐ **008** sigarette
☐ **009** alcol	☐ **010** ristoranti	☐ **011** radio
☐ **012** televisione	☐ **013** faccende domestiche	☐ **014** figli
☐ **015** coniuge	☐ **016** _____	☐ **017** _____