

*partenze...
per l'adolescenza*

Sara Marconi SOBRIETÀ
Francesco Mele FELICE

Otto incontri
e una rivoluzione possibile

edizioni la meridiana
p a r t e n z e

2011 © edizioni la meridiana
Via G. Di Vittorio, 7 – 70056 Molfetta (BA) – tel. 080/3346971
www.lameridiana.it
info@lameridiana.it
ISBN 978-88-6153-000-0
Il disegno di copertina

*Non è proibito niente
ma tutto non si può.
Puoi cavalcare l'onda del mare
ma tutto il mare no*
Francesco De Gregori, *La luna e il dito*

*Non si tratta di tornare indietro:
si tratta di re-inventare*
Serge Latouche durante la serata conclusiva
di Terra Madre 2010

Indice

Introduzione	9
A chi si rivolge il libro	13
Nota preliminare ai giochi	15

Parte Prima

IL LIMITE

1. Le regole come limite	19
2. <i>L'altro</i> come limite	25
3. Il <i>proprio corpo</i> come limite	31

Parte Seconda

IL DESIDERIO

4. Il desiderio come forza potente	39
5. Tanti desideri, tanta confusione	43
6. Pochi ma buoni	47

Parte Terza

LA SOBRIETÀ FELICE

7. Togliere cose: la semplicità al centro	55
8. Lo spazio: togliere per aggiungere	61

APPENDICE

9. Parlare agli adulti, giocando	69
10. Vocabolario minimo della decrescita	73
Bibliografia	75

Introduzione

Fare le valigie

È agosto, ci prepariamo a partire e facciamo le valigie.

Alcuni di noi viaggiano leggeri, con uno zainetto e magari una tenda; altri riempiono due valigioni per andare a trascorrere pochi giorni in una casa perfettamente arredata e accessoriata.

Tutti, però, mettiamo in valigia una percentuale minima delle nostre cose: una piccola parte dei nostri vestiti, dei nostri giochi (se siamo bambini), dei nostri libri, gioielli, scarpe, utensili di cucina e soprammobili. Probabilmente non ci portiamo nessuno dei nostri poster e dei nostri quadri, nessuno dei nostri album di fotografie, nessuno dei nostri elettrodomestici.

In realtà – insomma – viaggiamo tutti “leggeri” rispetto a come ci muoviamo nelle nostre case.

Eppure nessuno di noi pensa alle proprie vacanze come a momenti di privazione. In effetti la maggior parte di noi tende a pensare che siano tra i momenti di minor privazione della nostra vita. Come mai?

Per ognuno di noi la vacanza vuol dire cose diverse, ma si possono trovare alcune costanti: il rapporto col proprio corpo (lo sport, l'abbronzatura, il riposo...), il rapporto con la natura (al mare, in montagna, sul lago, in collina...) e con la cultura (paesi diversi, storia e tradizioni...), il rapporto con gli altri (gli amici o i parenti con cui si parte e quelli che si incontrano o si conoscono

durante le vacanze).

Tutte queste cose (e probabilmente altre, ognuno le sue) “fanno” la vacanza.

Gli oggetti diventano improvvisamente meno rilevanti.

Ci si sente più belli e si ha meno bisogno di mettersi vestiti sempre diversi, anzi, per molti è una liberazione poter vivere in pantaloncini e maglietta. Il fatto che il luogo dove si dorme (tenda, barca, stanza d'albergo o di casa) sia più spartano di quanto siamo abituati, spesso non solo non ci disturba ma, anzi, ci pare naturale: è un luogo semplicemente funzionale, deve consentirci di ripartire per una nuova giornata in spiaggia o a scalare una parete di montagna. E questo elenco potrebbe continuare a lungo.

Quello della vacanza e delle valigie è solo un tentativo di mostrare in modo immediato, con un esempio che conosciamo tutti, che il numero di oggetti di cui ci contorniamo non è necessariamente direttamente proporzionale al nostro livello di felicità: in vacanza abbiamo infinitamente meno oggetti che a casa ma siamo tendenzialmente più felici, perché in realtà ci occupiamo di altro, abbiamo altre priorità.

Facciamo questo esempio anche perché il territorio della sobrietà è un territorio minato, a rischio di interpretazioni sacrificali, buoniste e confusive. Quello che ci interessa qui – e che crediamo sia la vera “rivoluzione possibile” dell'idea di sobrietà felice – non è il buon vecchio ragionamento “mangia i cavoli (anche se li odi), pensa a quanti bambini muoiono di fame” riproposto in veste moderna. Non ci interessa parlare né di rinuncia né di sacrificio. Non ci interessa la privazione, il senso di colpa e neppure – in questo contesto – l'aspetto etico o di equità sociale della pratica della sobrietà.

Qui ci interessa solo la felicità.

Niente di teorico

L'esempio della vacanza è chiaro a tutti: nessuno direbbe di essere più povero in vacanza pur avendo – ovviamente – molti meno oggetti che a casa. Semplicemente gli oggetti escono di scena, sono meno importanti.

Viceversa ci si può trovare in situazioni in cui l'aver molti oggetti è sinonimo di disagio e sofferenza, come quando ci si trova a ereditare una casa con tutto il suo contenuto: le cose sembrano schiacciarsi, e si vorrebbe poterle portar via con una piccola ruspa, e fare pulito.

È ovvio, sono casi limite. Ma sufficienti a mostrare con chiarezza che il nesso cose/felicità non è così solido come pensiamo.

Ci sono molti libri che cercano di spiegare le ragioni per cui spesso diamo per scontato questo nesso – ragioni culturali, economiche, storiche. Alcuni di questi li citeremo, altri li troverete nella bibliografia. Ma neanche queste teorie sono il fulcro attorno al quale ruota questo libro.

Qui vogliamo solo far sperimentare a bambini e ragazzi una verità semplice e quasi banale: spesso le cose ingombrano e impediscono di stare bene e divertirsi.

Ovvero: togliendo cose può aumentare il divertimento. Togliendo cose si può stare meglio, essere più felici. Soprattutto: togliendo le cose si lascia spazio ad altro (proprio come in vacanza) e questo "altro" può rendere molto più felici delle cose.

Questo libro nasce dalla nostra esperienza.

Abbiamo lavorato per alcuni anni nelle scuole pratesi con un progetto sulla sobrietà felice promosso dalla Caritas Diocesana, dalla Provincia e dal Comune di Prato, dalla Fondazione Cassa Risparmio di Prato. Noi dovevamo trasformarlo in attività che avessero un senso per i bambini della scuola primaria e – dopo il primo anno – per i ragazzi della scuola secondaria di primo grado. Andando avanti abbiamo organizzato attività per gli insegnanti, per i genitori e poi anche per i catechisti della diocesi.

Siamo stati coinvolti in quanto esperti di quello che chiamiamo "comunicazione ludica", ovvero la possibilità di trasmettere dei contenuti attraverso il gioco; e abbiamo sposato in pieno il progetto perché già da tempo cercavamo di concentrare i nostri sforzi nell'ambito dell'educazione agli stili di vita alternativi, collaborando ad esempio con l'ufficio educazione di Slow Food.

Tutto quello che troverete in questo libro è di conseguenza stato sperimentato più volte, con tanti gruppi di bambini, di ragazzi, di adulti.

Sarebbe bello che si potesse replicare ovunque un progetto così completo, che restituisce alla scuola un ruolo educativo centrale.

La particolarità del progetto al quale abbiamo lavorato per alcuni anni in Toscana (ovvero fino a quando non ci siamo dovuti trasferire in un'altra regione) era la volontà di mettere l'accento sulla creazione di un nuovo sistema di comunicazione educativa che sottolineasse il ruolo della scuola come luogo di crescita e formazione per l'intera famiglia, ovvero come centro nevralgico del territorio in cui si vive.

Una volta questo era un dato scontato, a maggior ragione nei piccoli centri. Oggi – viceversa – la scuola ha perso questo ruolo, nella migliore delle ipotesi agli insegnanti è richiesta semplicemente la trasmissione di alcune nozioni (e nella peggiore viene loro affidato un ruolo puramente contenitivo). Naturalmente sono molti gli insegnanti che non si rassegnano e continuano a intendere la loro professione come fondamentale in un percorso di formazione intesa in senso più ampio (e comprendente per esempio le relazioni con gli altri e con la comunità, e dunque la partecipazione attiva, la responsabilità). Di questi alcuni hanno la capacità e la fortuna di riuscire a trasmettere il loro impegno anche alle famiglie dei propri allievi, innescando un circolo virtuoso che è uno dei grandi miracoli che può fare la società civile.

Il progetto pratese era una di quelle occasioni: gli insegnanti si facevano portavoce di stimoli che

raggiungevano non solo bambini e ragazzi ma anche i loro genitori e che a loro ritornavano arricchiti dall'esperienza.

A chi si rivolge il libro

Il libro è rivolto a insegnanti, educatori, animatori, catechisti, genitori di bambini/e e ragazzi/e indicativamente tra i 6 e i 13 anni.

La bibliografia proposta alla fine del testo vi consentirà di contestualizzare questo lavoro nel panorama degli studi sulla decrescita e sulla sobrietà, mentre nel glossario verranno riproposti e spiegati in modo semplice alcuni dei termini di quelle teorie; infine il libro presenta trentadue giochi che possono servire a raccontare questa verità semplice: il meno non sempre è peggio, il più non sempre è meglio.

Il modo in cui i giochi sono proposti segue un percorso in tre passaggi, ognuno dei quali costituito da due o tre incontri di gioco, per un totale di otto incontri di gioco di un'ora-un'ora e mezza.

Un percorso in tre passaggi

Si è partiti dall'idea di *limite*. Il limite è un elemento fondante della condizione esistenziale umana: il limite per definizione è la morte, i limiti di tutti i giorni (*questa* quantità di soldi, di tempo, di spazio, di amici, di amori...) ce la ricordano e ci fanno paura.

Cerchiamo tutti di sfuggire al limite, di combatterlo. In parte questo è naturale, ci permette di crescere, di evolvere, di cambiare. In parte, però, è una spirale che rischia di essere senza

fine, frustrante: i limiti *ci sono* ed è bene imparare a convivere e a stare bene *all'interno* dei limiti (i propri e quelli dati dalle cose intorno a noi).

Vengono qui proposti tre incontri sul limite su temi molto importanti su cui bambini/e e ragazzi/e si devono confrontare: il primo sulle regole, il secondo sull'altro come limite, il terzo sul proprio corpo come limite.

Il secondo passaggio del percorso riguarda il *desiderio* e i *desideri*.

Il desiderio nasce come volontà di superare il limite che sentiamo come afflizione e in questo senso – come già detto – può aiutare a crescere; i desideri però – se molteplici, contraddittori, ridondanti – possono schiacciare e diventare costrizione.

Il tema è molto complesso e si è cercato di affrontarlo in altri tre incontri (uno introduttivo sulla forza del desiderio e due sui due lati della medaglia: i desideri che confondono e i desideri che aiutano a crescere).

Infine – tirando le fila del ragionamento – si è arrivati alla *sobrietà felice* che, di fatto, era il tema sotteso anche ai primi sei incontri, ma alla quale si è voluto dedicare due incontri più espliciti: il primo è stato incentrato sul “togliere cose” e sul piacere della semplicità; il secondo sulle possibilità che si aprono grazie all'alleggerimento dagli oggetti e, in particolar modo, al piacere della relazione.

La metodologia: la comunicazione ludica

La metodologia proposta dal percorso è ludico-esprienziale, grazie alla quale i bambini e i ragazzi fanno esperienza in modo immediato e

concreto di quello che si vuol dire – giocando, divertendosi – e solo alla fine alcune cose possono essere spiegate o (meglio) *mostrate*.

È importante che questo aspetto metodologico sia chiaro all'educatore che proporrà i giochi: non si tratta di una lezione frontale, la relazione tra chi gestisce il gruppo e presenta l'argomento e chi partecipa all'incontro non è quella che intercorre tra "chi sa" e "chi non sa", ma tra esperienze e saperi diversi che si incontrano nel territorio del gioco.

Non è necessario dire tutto a parole, spegnere l'entusiasmo del gioco appesantendolo e avvilendolo con un'interpretazione forzata che lo ricondurrebbe nella dimensione più tradizionale della relazione docente/discente. Alcune cose verranno tematizzate dagli stessi bambini e ragazzi; altre potranno essere esplicitate o sottolineate, quando necessario; altre ancora resteranno non dette, ma saranno state sperimentate, vissute; e troveranno la loro strada col tempo, emergendo magari dopo anni, in modo inatteso.

Concludendo

Cosa si intende, dunque, per "sobrietà felice"? La nostra risposta è chiara: avere meno del sovrabbondante; avere e fare ciò che serve davvero e nulla di più; disporre dello spazio tra le cose, della virgola tra le parole, della pausa tra due respiri.

In una parola, stare *meglio*.

Certo, è uno stare meglio che aiuterebbe anche il resto del mondo a stare meglio.

Certo, consumare meno o in maniera più oculata permetterebbe di ridurre gli sprechi, risparmiare risorse, inquinare meno, ridistribuire almeno in parte le ricchezze e sanare alcuni macroscopici disequilibri.

Tutto questo è vero ed è stato detto da molti studiosi, in varie forme e con vari linguaggi.

La ragione per cui noi pensiamo che questa rivoluzione – la liberazione dal sovrabbondante – sia possibile, non è tuttavia legata al suo valore etico e alla sua portata planetaria: è piuttosto connessa alla dimensione individuale e a quella del piacere.

Scegliere questa strada vuol dire stare meglio, concretamente, davvero, tutti i giorni; basta sperimentarlo una volta per coglierne i vantaggi radicali e provare il desiderio di invertire rotta. Non per rinunciare o vivere nella privazione, ma per essere più leggeri, per avere più spazio per altro, per *altri*. Non per essere più buoni o più giusti, ma per essere più felici.

È un'ottima ragione per provare a cambiare la felicità.

Nota preliminare ai giochi

Ogni gioco proposto dichiara i propri obiettivi e viene spiegato in modo semplice e lineare.

Tutti i giochi sono pensati per gruppi di 10-30 persone (indicativamente), richiedono pochissimi materiali (spesso nulla) e hanno come primo obiettivo quello di far divertire chi partecipa. L'idea di fondo, infatti, è che soltanto sperimentando la leggerezza come divertente si possa sceglierla: la sobrietà è appunto "felice", ovvero assai distante dall'etica del sacrificio e della rinuncia gravosa.

Il fatto che la maggior parte dei giochi proposti richieda pochi o nessun materiale non è casuale: anche nella scelta delle attività si è cercato di mettere in primo piano contenuti e relazioni mostrando la minor importanza degli oggetti, delle *cose* . Ciò nonostante è consigliabile – lì dove possibile – di lavorare sempre con la musica (la musica dello stereo, disponibile in quasi tutte le scuole), che dà il ritmo, suggerisce pause, aiuta l'attenzione, scandisce i diversi momenti dell'incontro. Suggeriamo – dove possibile – di fare altrettanto.

Molti dei giochi sono giochi della tradizione, altri sono giochi proposti da altri autori; alcuni di questi sono stati modificati, altri, invece, lasciati esattamente com'erano: questi ultimi, infatti, vanno considerati come *esempi* ; vi viene proposto un percorso possibile, invitando il lettore a seguirlo utilizzando la sua creatività, modificando, integrando, rimescolando le carte. L'unica cosa che non bisogna mai dimenticare è che la decodifica dei giochi deve essere data

dopo averli svolti, ovvero che bambini/e e ragazzi/e devono poter *prima* sperimentare alcune cose sulla propria pelle, in modo non mediato, e soltanto *poi* siano spinti a riflettere su ciò che questo significa nella vita di tutti i giorni.

PARTE | *Il limite*
PRIMA

1. Le regole come limite

Le regole no

Bambini e ragazzi incontrano continuamente *regole* sulla loro strada e, spesso, le incontrano come divieti: questo non si fa, questo non si può fare...

Le regole sono il modo più immediato con il quale essi si confrontano con i limiti, e quasi mai in modo indolore: sono sentite come costrittive, frustranti, negative.

Eppure le regole (come sanno gli adulti che le mettono) possono essere molto utili.

È un concetto praticamente impossibile da comunicare a bambini e ragazzi in modo frontale: la “lezioncina” sul fatto che “questo non si può fare ma lo dico per il tuo bene” è quasi sempre inutile; quello che si vede in superficie – quello che bambini e ragazzi colgono univocamente – è che le regole (e i divieti) frustrano dei desideri e che perciò sarebbe molto meglio che non ci fossero.

Attraverso il gioco si può ovviare a questa *impasse*: i giochi hanno regole e l'assenza delle regole li renderebbe molto meno divertenti.

Le regole sì

Tutti i giochi hanno regole, anche quelli spontanei ed elementari che bambini e ragazzi fanno da soli. Se per esempio due bambine giocano a “fare finta che” si suddividono i ruoli (per ipo-

tesi: io ero la mamma e tu la figlia, o io ero il domatore e tu il leone, o io ero l'imbianchino e tu il muratore) e quei ruoli devono essere mantenuti per tutta la durata del gioco, altrimenti il gioco “non funziona”.

Nei giochi codificati ovviamente la cosa è ancora più chiara: durante una partita di calcio un attaccante non può improvvisamente decidere di mettersi a difendere la porta.

Questa è una cosa molto facile da capire anche per i bambini più piccoli: quando qualcuno di loro viola una di queste regole subito tutti gli altri lo riprendono, pretendono che rientri nel suo ruolo e che – dunque – rispetti le regole.

E non basta: nel gioco si mostra perfettamente che le regole non soltanto non inibiscono la creatività ma, anzi, la consentono.

Tornando all'esempio della partita di calcio: una partita di calcio è sempre diversa proprio perché ha sempre le stesse regole – non ha bisogno di non avere regole perché sia garantita la creatività dei singoli.

Infine, attraverso i giochi, si può sperimentare la funzione rassicurante delle regole che costituiscono confini precisi all'interno dei quali muoversi liberamente. Anche questa è una cosa che bambini e ragazzi fanno senza bisogno che venga loro spiegata (e infatti, se si propone loro di provare a cambiare una regola di un gioco noto, la reazione è spesso di fastidio e irritazione: quel gioco “si fa così”, pensarlo diversamente agita e confonde).

Le regole buone

Il problema delle regole nei giochi non è mai il fatto che ci siano; il problema è quando le regole sono troppe, inutili, incomprensibili, ridondanti; quando invece di rendere le cose più fluide le complicano, quando invece di esaltare la creatività la umiliano.

Si vedono spesso genitori in difficoltà coi figli ai quali hanno dato troppi divieti, magari perfino in contraddizione tra loro: quasi sempre questo provoca reazioni violente, scenate e pianti; del resto come fare a districarsi dal viluppo?

Se ci pensiamo bene questo è anche quello che succede a noi adulti quando ci lamentiamo della burocrazia: la maggior parte di noi non vorrebbe vivere nel Far West, vorrebbe semplicemente un sistema più semplice, con poche regole facili da seguire e non contraddittorie tra loro.

Diciamo questo perché non vorremmo che si leggesse questo incontro come lode delle regole e dei limiti in quanto tali: è ovvio che ci sono situazioni in cui regole ingiuste e limiti incomprensibili vanno combattuti. Si tratta appunto di saper distinguere le regole “buone” dalle regole “cattive”, i limiti “giusti” da quelli “ingiusti”: operazione di discernimento che può essere fatta solo a patto di riconoscere il senso delle regole “buone”.

Le regole e gli altri

Ci sono alcune regole che semplicemente servono a garantire l'incolumità degli individui (“non ci si deve sporgere dalla finestra” o “non si deve guidare contromano”) ma la maggior parte delle regole che incontriamo hanno a che fare con la nostra relazione con gli altri.

Si potrebbe dire – semplificando – che ci aiutano a stare meglio insieme, proprio come le regole nei giochi aiutano a divertirsi di più insieme.

Per questo è molto importante che bambini e ragazzi ne colgano il valore; sono un tassello fondamentale dell'educazione alla cittadinanza e alla partecipazione, ovvero della formazione completa di un individuo, strumenti indispensabili per stare felicemente con gli altri.

Le regole nel nostro percorso

Una delle molle per arrivare alla sobrietà non in modo “privativo” ma godendone tutte le potenzialità, è il superamento della spirale “desiderio inappagato-desiderio appagato-nuovo desiderio inappagato” e così all'infinito.

Per riuscire a sentirsi appagati da un numero *finito* di cose (soldi, tempo, spazio, amici, amori...) bisogna scendere a patti con il limite, bisogna riconoscere, cioè, che la vita può funzionare proprio come quella partita di calcio di cui dicevamo prima: un campo limitato, un numero di giocatori limitato, regole precise (precisissime, nel caso del calcio!) eppure... possibilità infinite, creatività infinita, partite sempre diverse.

Non *nonostante* i limiti ma *grazie* ai limiti: concetto, questo, difficilissimo anche per noi adulti, eppure immediato durante una partita di pallone – ennesima conferma del grande potere pedagogico del gioco.

I giochi proposti

Da quanto abbiamo scritto si capisce bene che quasi qualsiasi gioco potrebbe servire per illustrare questo primo passaggio.

Tuttavia abbiamo scelto di esplicitare il più possibile il tema, proponendo (dopo un gioco di riscaldamento che introduce l'idea di regole utili e un altro che aiuta a capire cos'è una regola in un gioco) due attività che permettono a bambini e ragazzi di misurarsi direttamente con l'idea di libertà: c'è maggior libertà (di gioco) all'interno delle regole o eliminandone alcune? E viceversa: “mettere regole” garantisce la creazione di un terreno di gioco divertente?

È nell'equilibrio tra questi due movimenti che si può lavorare ad una prima riconciliazione col

limite, espressa ludicamente nel rapido gioco conclusivo in cui i partecipanti sperimentano la capacità delle regole di dare senso ad un disegno altrimenti disorientante.