

- Marina Tadiello -

- Patrizia Garzena -

# FELICITÀ SOSTENIBILE

Muoversi nella vita con passo leggero



NaturalLifeStyle

*“uno stile di vita naturale in ogni situazione e in ogni momento”*



NaturalLifeStyle

# FELICITÀ SOSTENIBILE

Muoversi nella vita con passo leggero

Marina Tadiello  
Patrizia Garzena

EDIZIONI  
LSWR

Felicità sostenibile | Muoversi nella vita con passo leggero

**Autrici:** Marina Tadiello, Patrizia Garzena

**Collana:** NaturalLifeStyle

**Editor in Chief:** Marco Aleotti

**Progetto grafico:** Roberta Venturieri

**Immagine di copertina:** ©haveeseen | Thinkstock

© 2015 Edizioni Lswr\* - Tutti i diritti riservati

**ISBN:** 978-88-6895-170-2

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.*

*Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org).*

*La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.*

*L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.*

*Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.*

**EDIZIONI  
LSWR**

Via G. Spadolini, 7  
20141 Milano (MI)  
Tel. 02 881841  
[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di maggio 2015 presso "Rotolito Lombarda" S.p.A., Pioltello (MI)

(\* Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di **LSWR GROUP**.



# Sommario

<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>7</b>
<b>1 LA FELICITÀ: UNA QUESTIONE DI PROSPETTIVE</b> .....	<b>11</b>
1.1 Dall'ansia del successo all'ecologia della mente.....	12
1.3 Concetti chiave: senso, coerenza, resilienza .....	20
1.4 La felicità è come una cipolla .....	26
1.5 La chiave di Watzlawick.....	27
1.6 Errori o momenti di crescita? .....	29
<b>2 DAL CONSUMO ALLA FRUGALITÀ: CASA E CUCINA</b> .....	<b>31</b>
2.1 Frugali e felici? .....	32
2.2 La spesa che non pesa .....	35
2.3 In cucina: la felicità tra i fornelli .....	40
La scelta del menu leggero .....	42
Idee per menu di basso impatto e alta soddisfazione.....	45
2.4 Pulizie eco-felici .....	54
La felicità nel risparmio facile.....	56
<b>3 FELICITÀ E CURA (SOSTENIBILE) DEL SÉ</b> .....	<b>59</b>
3.1 Il benessere, una questione di punti di vista .....	60
3.2 La riscoperta del riposo .....	69
3.3 Liberarsi dai pesi superflui... svuotando gli armadi .....	71
3.4 La cosmesi fai-da-te come scelta di vita .....	78
Teniamo da conto la nostra bellezza .....	79
Ricetta: Siero di bellezza .....	81
3.5 La filosofia KISS .....	82
<b>4 LA FELICITÀ COME CONDIVISIONE</b> .....	<b>85</b>
4.1 Felici sì, ma non da soli.....	86
4.2 Tecnologia e relazioni: Internet e TV.....	88

4.3 <i>Fare</i> insieme, per gioco e per lavoro.....	94
I giochi di carte.....	95
I giochi da tavolo .....	96
Insieme per il fai-da-te creativo .....	97
4.4 Condividere i nostri talenti .....	99
Suggerimenti per la terapia del dare .....	99
La nuova vita delle cose.....	99
Chi ha tempo non aspetti... ..	100
Vita di quartiere e di paese.....	100
Passioni da condividere.....	100
Scambia un libro, trova nuovi amici.....	101
Portiamo un sorriso alle persone sole.....	101
Indirizzi e siti utili.....	102
4.5 Parole, parole, parole.....	102
Come gestire meglio i contatti per via “tecnologica” .....	105
Status o necessità? .....	105
Il pulsante più importante .....	105
Falso allarme.....	105
L’eccesso di comunicazione... ..	106
Un romanzo non sta in 140 caratteri.....	106

<b>APPENDICE .....</b>	<b>109</b>
------------------------	------------



# Introduzione

Negli ultimi cinquant'anni, il modello di riferimento nella vita quotidiana si è spostato dalla grande famiglia allargata dei tempi contadini alla famiglia mononucleare, ormai sempre più spesso ridotta all'estremo del *single* che vive solo. Questo drastico cambiamento ha causato un'espansione abnorme di tutti i mercati che hanno per target le esigenze di vita più basilari: dall'abitazione all'arredamento, dalla cura dei più deboli alle pulizie di casa, all'esplosione dei mercati di cibi precotti e preconfezionati. Tutto questo si è reso necessario per ovviare a una carenza di risorse, non tanto economiche, quanto in primo luogo di tempo, di impegno umano e di energie, intrinseca nelle microfamiglie del giorno d'oggi. Uno degli effetti più eclatanti è l'aumento spropositato di sprechi e rifiuti, come rovescio della medaglia di una maggiore disponibilità di beni e servizi. È interessante notare, a questo proposito, come il fatto di spendere di più per procurarsi ciò che “non possiamo permetterci” di produrre direttamente ci costi automaticamente di più per smaltire gli eccessi.

Molto si potrebbe fare per arginare gli effetti devastanti di una società che traduce tutte le esigenze di vita in formulette semplicistiche di economia di mercato, dove si sfrutta cinicamente la scoperta che l'infelicità stimola la spinta all'acquisto.

Come la crisi ci sta dimostrando, i soldi non risolvono tutti i problemi e non è certamente spendendo genericamente “meglio” che si possono arginare i danni di un'economia sostanzialmente nemica dell'umanità. Ma se, da un lato, possiamo auspicare e sollecitare interventi dall'alto, ci sono un sacco di cose che possiamo fare rimboccandoci le maniche e dandoci da fare in prima persona.

In particolare, possiamo rimettere in discussione il concetto di felicità in quanto soddisfazione dei bisogni e delle aspettative personali e renderci conto che uno dei primi passi nella ricerca della felicità consiste nell'accettare che è possibile trovarla dentro se stessi e non nei modelli che ci vengono proposti (o imposti!) dall'esterno.

La nostra idea di felicità è legata a un concetto per noi fondamentale: quello della frugalità, della temperanza. Cominciamo col chiarire che la frugalità non è la virtù degli avari, ma la virtù di chi sa godere di quel che ha già, come nel detto secondo il quale *la felicità non è avere quel che si vuole, ma volere quel che si ha*. Gli esempi di chi vive felicemente con poco o nulla sono moltissimi, ma non sarà un caso che ne sentiamo parlare pochissimo e, quando capita, chi ne parla cerca sempre di convincerci che si tratta di casi eccezionali, non alla portata di noi cittadini “normali”. Eppure basterebbe pensare alle comunità monastiche, di qualunque confessione religiosa esse siano, alle isole felici di Gauguin e a tutti i Paesi che riescono a mantenere un sano distacco dall’economia dello sviluppo e che, proprio per questo, poco attirano l’attenzione dei media.

Per converso, l’infelicità crea situazioni ideali per il marketing: le spinte ad acquistare oggetti, a spendere soldi in viaggi e vacanze-benessere, a scommettere e investire sperando di avere di più in futuro, se da un lato rispondono al bisogno immediato di soddisfazione, dall’altro non fanno che generare ulteriore stress.

Negli ultimi anni, qualcosa si è mosso anche a livello internazionale, tanto che l’Organizzazione delle Nazioni Unite nel luglio 2012 ha introdotto nella sua agenda globale il concetto di *economia della felicità*, con l’obiettivo di calcolare il benessere dei vari Paesi con criteri diversi da quelli che ne determinano il Prodotto Interno Lordo. Il miglioramento dell’indice di felicità, o GNH (*Gross National Happiness*), viene tuttavia visto come un’utopia irrealizzabile per le società moderne, fondate sui debiti, dove la “decrescita felice” è impensabile in quanto mina alle fondamenta un sistema economico basato sullo sviluppo infinito e sul profitto incrementale. In effetti, negli studi commissionati dall’ONU si è evidenziato come l’aspetto del benessere economico venga ancora considerato determinante per stabilire il grado di felicità, tanto che i due *World Happiness Report* del 2012 e del 2013 vedono in cima alla classifica dei Paesi felici quelli del Nord Europa, mentre i più infelici sono tutti nell’Africa Equatoriale. Ma questo è un paradosso, perché le società nordeuropee sono anche quelle dove il tasso dei suicidi è più alto, e più alto è anche il numero di persone che annualmente si ammalano di depressione, o che, nel corso della vita lavorativa, fanno lunghi periodi di assenza dovuti a disagi di tipo psicologico.

Queste considerazioni ci confermano come la felicità sia da cercarsi “altrove” rispetto al benessere economico, e che occorra cambiare soprattutto la prospettiva



dalla quale giudichiamo la nostra vita. Per questo, in questo libro, riprenderemo un concetto che ci è caro, quello di **ecologia della mente**. Con questa espressione intendiamo un atteggiamento critico e consapevole, che impone di mettere in discussione il modello di consumo al quale siamo abituati per trovare una dimensione di vita a basso impatto ambientale e ad alta soddisfazione personale.

Secondo i principi dell'ecologia della mente, la ricerca della felicità diventa un pretesto per rallentare il passo e considerare noi stessi, il nostro ambiente di vita, la nostra casa, il luogo di lavoro da un punto di vista nuovo. Solo così si diventa – per usare un termine tanto di moda di questi tempi – dei veri *innovatori*.

Guidarvi passo dopo passo in questo cambiamento di prospettiva è il compito di questo libro: un invito a rallentare, a riscoprire il piacere di assaporare le piccole cose quotidiane, una serie di consigli per imparare a conoscere voi stessi e per liberarvi, progressivamente, di tutte le zavorre – mentali e materiali – che vi impediscono di godere appieno della vostra vita.

E, alla fine del percorso, ci auguriamo che i suggerimenti, le esperienze e gli spunti che condividiamo nel libro vi aiutino a mantenere quotidianamente la vostra felicità ritrovata, così come sono serviti a noi.