



Associazione ONLUS – Cooperativa Sociale

**Scuola di Formazione 20 Novembre 2007  
Casa Nazaret – SAN VITALIANO (NA)**

**Argomenti:** Le 4 R del fare

**Obiettivi:** “La sobrietà attraverso il ridurre, il riusare, il riciclare, il recuperare”

**Destinatari:** Soci della Cooperativa, aderenti all’Associazione, “neofiti”

**Materiale/temi di preparazione:**

- Scheda sulle 4 R (dal manuale Nuovo Modello di Sviluppo di F.Gesualdi).
- Volantino “Dacci un Tappo”.
- Scheda sulle R del Ridurre (curata da P.Piccolo).

**Contestualizzazione:** La sobrietà è uno stile di vita che sa distinguere tra i bisogni reali e quelli imposti, che si organizza a livello collettivo per garantire a tutti il soddisfacimento dei bisogni fondamentali con il minor dispendio di energia, che dà alle esigenze del corpo il giusto peso senza dimenticare le esigenze spirituali, affettive, intellettuali e sociali della persona umana.

*Ciò che sono (le 4R dell’essere)*



*Ciò che faccio (le 4R del fare)*

Fonti utilizzate:

Guida al Consumo Critico di Nuovo Modello di Sviluppo - F.Gesualdi

Siti web

## LE 4 R DEL FARE

La sobrietà ha profonde radici nell'essere, nel proprio modo di intendere il rapporto con sé stessi, con le persone e con la natura che ci circondano. Ma "essere sobri" significa anche operare scelte concrete nel proprio vissuto quotidiano, che siano la conseguenza pratica della bonifica del proprio microcosmo.

**La sobrietà poggia infatti su quattro imperativi che iniziano tutti con la lettera "R".**

Il primo è "**Ridurre**", ossia ridurre i propri bisogni e badare all'essenziale.

Il secondo è "**Recuperare**", ossia raccogliere ciò che per gli altri è rifiuto e che invece può essere reinserito nel circuito di riuso e di riciclo.

Il terzo è "**Riusare**", ossia riutilizzare lo stesso oggetto finché è servibile.

Il quarto è "**Riciclare**", ossia produrre la minor quantità di rifiuti possibile, riciclando tutto ciò che può essere rigenerato.

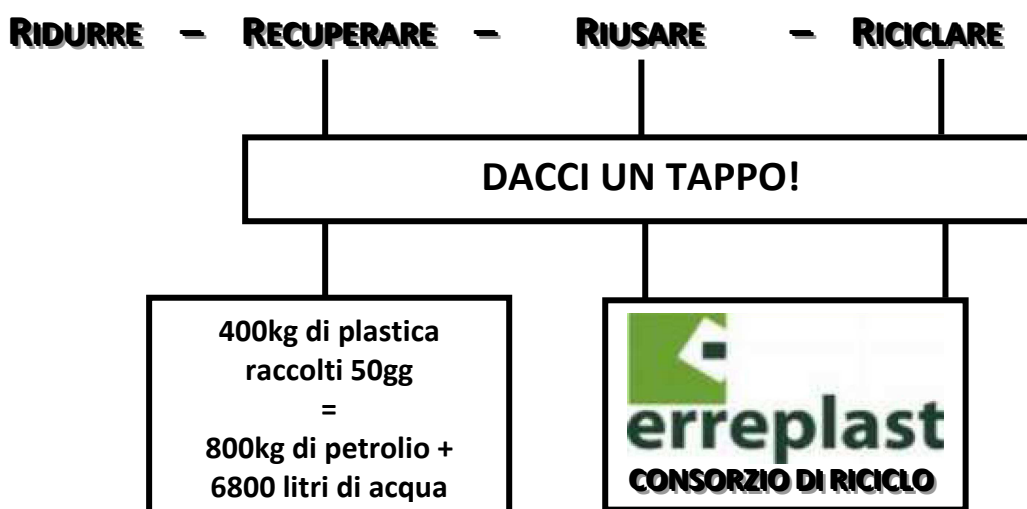
### Un esempio? La plastica.

L'uso della plastica è sempre più diffuso e può sostituire in molti casi altre materie quali il metallo, il legno, la ceramica, il vetro e la carta. Ci sono anche dei nuovi ruoli che solo la plastica è in grado di sostenere, come nei componenti di elettrodomestici e materiale informatico, nei tessuti, nelle auto.

Si stima che, senza l'uso della plastica, le auto odierne peserebbero in media 200kg in più. L'uso della plastica nella produzione di cruscotti, interni e rivestimenti, carrozzerie è ormai più che consueto e questo ha permesso anche l'alleggerimento di componenti strutturali, quali il telaio ed il semiasse. Si ritiene che, su una durata media di un'auto di 150.000km, la riduzione del peso ha contribuito a diminuire il consumo di carburante di circa 750 l. A sua volta ciò riduce il consumo di petrolio di circa 12 milioni di tonnellate e le emissioni di CO<sub>2</sub> di circa 30 milioni di tonnellate l'anno in Europa Occidentale. *(fonte: www.apme.org)*

D'altro canto, per produrre 1kg di PET (polietilen-tetraftalato), la plastica usata per le bottiglie, sono necessari poco meno di 2kg di petrolio e 17l d'acqua, la cui lavorazione rilascia nell'atmosfera 2,3 kg di anidride carbonica, 40g di idrocarburi, 25g di ossidi di zolfo e 18g di monossido di carbonio.

*(fonte: [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it), 11/07/2007)*



## Ridurre

---

La riduzione è la parte più esigente della sobrietà, perché richiede un ripensamento globale del proprio stile di vita, in termini di beni, risorse, ritmi. Si tratta di ricollocarsi non come individui ma come persone inserite in un contesto ecologico e sociale che può risultare seriamente offeso dai nostri eccessi. Affinché il nostro stile di vita divenga realmente sostenibile, occorre “limitarsi” sotto molteplici aspetti. L'autolimitazione è segno di maturità dell'individuo che passa oltre la fase infantile, caratterizzata da frasi tipo: «Voglio tutto, accaparro cose, parole, spazio, tempo... è mio, lo desidero, non posso farne a meno», per dire invece: « è nostro, non mi appartiene..., devo conservare per le generazioni future, posso farne a meno... ».

## Dall'essere al fare

---

«Un uomo è ricco in proporzione delle cose di cui riesce a fare a meno» (Gandhi)

### Cosa è possibile ridurre?

1. I nostri bisogni, distinguendo tra quelli reali e quelli indotti.
2. L'acquisto di beni realizzati con materie prime inquinanti o che non possono rientrare nel ciclo di riuso/riciclo.
3. Lo sfruttamento delle risorse naturali, convertendolo in un uso più consapevole e sostenibile
4. Il numero di beni che acquistiamo e che assorbono il nostro tempo

#### 1. La sobrietà impone una scelta di qualità e di quantità.

Se selezioniamo i prodotti in base alla qualità ci rendiamo conto che molti vanno scartati perché sono dannosi. Altri invece vanno scartati perché sono inutili. Perciò, ogni volta che ci viene voglia di comprare qualcosa dobbiamo chiederci se cerchiamo di soddisfare un bisogno vero o un bisogno indotto dalla pubblicità o da altre forme di condizionamento.

Rispetto ai prodotti utili, si pone un problema di quantità. Mangiamo troppo e buttiamo via troppi avanzi; accumuliamo troppi vestiti e ne diamo troppi allo straccivendolo; usiamo l'automobile anche quando potremmo andare a piedi o in bicicletta. Naturalmente non dobbiamo limitarci a rivedere i nostri consumi privati, ma anche quelli collettivi, perché anche fra questi ce ne sono di dannosi e di superflui. Di sicuro dovremmo eliminare gli armamenti, ma dovremmo anche sprecare meno energia per l'illuminazione delle città, dovremmo accontentarci di treni meno veloci e meno lussuosi, dovremmo costruire meno strade. Perfino in ambito sanitario dovremmo diventare più sobri, affrontando la malattia non solo con la scienza, ma anche con una diversa concezione della vita e della morte. La sfida che ci attende negli anni a venire è di sapere riconoscere i bisogni fondamentali e di saperli garantire a tutti, pur disponendo di meno.

(fonte: *Guida al Consumo Critico*, Centro Nuovo Modello di Sviluppo, EMI 2003)

#### 2. È possibile sostituire la plastica?

«Ogni anno nel mondo si consumano 81 milioni di litri di petrolio e 600 miliardi di litri d'acqua (necessari per la lavorazione della plastica) per produrre 154 miliardi di litri di acqua minerale in bottiglia.» (fonte: [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it), 11/07/2007).

La risposta è sì, almeno per quanto riguarda il suo uso come recipiente per sostanze liquide. Attenzione però: alcune forme di confezionamento alternativo non sono affatto migliori della plastica! Prendiamo ad esempio il Tetrapak<sup>®</sup>, molto usato per il latte ed i succhi: considerato il top per la corretta conservazione dei cibi, per le sue doti di isolante termico e di schermo ai raggi solari, il Tetrapak<sup>®</sup> è costituito da un involucro di carta che al proprio interno contiene una sottile lamina di alluminio, da cui derivano le sue proprietà tecnologiche. L'estrema difficoltà nel separare le due parti ne rende però molto complicato il riciclo, senza contare il costo in termini ecologici dell'estrazione e della lavorazione dell'alluminio. Altro che piantare foreste!

Una scelta possibile è sicuramente il vetro: più scomodo da maneggiare ma caratterizzato da un processo produttivo molto meno inquinante della plastica ed interamente riciclabile, il vetro permette anche il circolo virtuoso del "vuoto a rendere", che consente un riutilizzo del bene per un tempo indefinito.

### **3. Per una mobilità sociale ed un uso razionale e sostenibile delle risorse**

Per funzionare, il nostro sistema ha bisogno di energia, cioè di petrolio.

Il consumo pro capite di un nordamericano è 31 volte più alto di quello di un africano. Se improvvisamente tutti i cittadini del mondo consumassero come i nordamericani, le riserve mondiali di petrolio si esaurirebbero in 8 anni anziché in 50.

Il mezzo miliardo di auto presenti nel Nord del mondo consuma un quarto di tutto il petrolio prodotto a livello planetario, mentre produce l'80% del monossido di carbonio e il 51% dell'ossido d'azoto. In altre parole, nel Nord del mondo ci spostiamo con mezzi che non potrebbero essere utilizzati da tutti gli abitanti del pianeta senza esaurire le risorse, rovinare l'atmosfera e costringere ad asfaltare superfici enormi.

Le alternative all'automobile sono la bicicletta e i mezzi pubblici. L'autobus e il treno ci consentono di viaggiare con risorse collettive incomparabilmente più basse rispetto a 50 o 500 automobili. Per risparmiare energia, oltre ad usare meno l'auto, possiamo adottare altri mille accorgimenti in ambito domestico: scegliamo elettrodomestici più efficienti, usiamo poco lo scaldabagno, spegniamo le lampadine quando non siamo nella stanza, usiamo lampade fluorescenti, mettiamo i doppi vetri ed isoliamo bene la casa. Infine, compriamo il più possibile in ambito locale per evitare lo spreco di carburante legato ai prodotti che vengono da stabilimenti o zone produttive lontane.

Oltre ai mezzi di trasporto ci sono molti altri beni di consumo quotidiano che possiamo usare in maniera comunitaria: la lavatrice, il computer, i libri. In Svizzera e in Germania alcuni gruppi hanno deciso di mettere in pratica questa proposta fondando delle associazioni per lo scambio e la multiproprietà di auto e altri oggetti.

(fonte: *Guida al Consumo Critico*, Centro Nuovo Modello di Sviluppo, EMI 2003)

### **4. Oltre un certo numero, gli oggetti diventano ladri di tempo.**

Nella nostra società ogni casa dispone in media di 10.000 oggetti. I beni, grandi e piccoli, devono essere scelti, acquistati, collocati, utilizzati, conosciuti, riordinati, spolverati, riposti e smaltiti, consumando inesorabilmente la più limitata delle risorse: il tempo. Nelle società del benessere il numero di beni, dei servizi e degli avvenimenti è esploso. La giornata, però, secondo la sua tradizione, continua ad essere formata di sole ventiquattro ore. Ecco perché la fretta e lo stress sono diventati la regola della nostra vita quotidiana. La soddisfazione, si sa, ha due dimensioni: una fisica e una psichica. Una persona che fa la spesa e prepara un bel pranzo, ha una soddisfazione fisica perché si leva la fame e soddisfa il palato, ma ha anche una soddisfazione psichica perché si è divertita a cucinare, magari in compagnia, e perché è riuscita a preparare un buon pranzo e a combinare una tavolata piacevole. Questa esperienza quotidiana può essere generalizzata: dai beni si può ottenere il massimo della soddisfazione solo se sono utilizzati, assaporati, condivisi. Questa soddisfazione interiore, però, richiede tempo. Ed ecco il dilemma: o possedere molto e avere poca soddisfazione o possedere poco e avere molta soddisfazione. L'uno e l'altro sono difficili da avere e si può tranquillamente concludere che avere molto entra in contraddizione con vivere bene.

(Fonte: *Futuro sostenibile*, EMI, Bologna, 1997)

**Attività**

Con l'aiuto della Guida al consumo critico esaminate i prodotti elencati qui sotto: copiatene il grado di utilità e di impatto ambientale dalla guida e, in base a questi, esaminate la possibilità di ridurre l'utilizzo e di rivolgere il vostro acquisto verso prodotti realizzati in maniera alternativa.

Prodotto	Utilità	Impatto ambientale	Riduzione	Produzione alternativa
Acqua minerale				
Merendine				
Carne in scatola				
Gelati e snack surgelati				
Yougurt e dessert				
Tovagliolini				
Carta igienica				
Bagnoschiuma				
Dentifrici				