

## Il libro

### Consumare meno, consumare tutti

di Alessandra Spila

«**E**sistono solo due tragedie nella vita: una è non ottenere quello che si desidera, l'altra è ottenerlo». Questo celeberrimo aforisma di Oscar Wilde (ovviamente citato nel volume di Naish) potrebbe essere preso come motto dall'autore, che con humour tutto britannico riesce a trattare uno dei temi più ricorrenti di oggi, almeno per il mondo occidentale: la necessità di cambiare i propri modelli di vita per evitare eccessi e vivere secondo i principi di una nuova sobrietà. Un vero e proprio appello all'umanità che si ostina a volere sempre di più di quanto sia possibile usare, godere, permettersi. E che, pur di seguire questo istinto all'eccesso, finisce per ammalarsi, stressarsi, ingrassare, arrabbiarsi e indebitarsi. Per uscirne, la soluzione avanzata da John Naish, giornalista che si occupa di salute e lifestyle sulle pagine del «Times», sta nella teoria del Q.B., inventata da lui stesso. Si tratta della teoria del «quanto basta»: attraverso una specie di equilibrio sostenibile personale, l'uomo deve imparare a disattivare l'ossessione per il proprio status, alimentata dal consumismo. Un'ossessione che, come sappiamo tutti, sta portando il pianeta verso l'«ecocidio». E che allo stesso tempo lascia l'individuo nell'insoddisfazione, con un vistoso aumento del livello di stress, depressione e logoramento, nonostante viva tra agi mai visti prima.

La colpa sarebbe – secondo l'autore – tutta della nostra struttura evolutiva, la spinta che ci ha permesso di arrivare fin qua, che ci ha strappato dagli alberi e portato in giro per il mondo, attraverso ere glaciali, malattie e pestilenze, fino a farci piombare in questa epoca di abbondanza tecnologica e materiale. Ecco allora che Naish ci viene in aiuto con dati e consigli pratici per liberarci dalla nostra obsoleta struttura cerebrale, dominata da istinti non adatti alla vita di oggi. Con un perentorio *Basta!* lo scrittore inglese non solo intitola il suo libro, ma anche tutti i capitoli nei quali tra dati, studi e riflessioni personali, ci guida in una specie di risveglio. Per fare un esempio, in *Basta informazioni*, il

primo capitolo e forse il più interessante, Naish spiega come l'essere umano stia annegando ormai nei suoi stessi dati, al punto che essi scivolano via dal cervello. Ogni giorno, per dirne una, siamo bombardati da almeno 3500 spot, uno ogni 15 secondi di veglia. Gli specialisti del marketing, che «in altri tempi sarebbero stati artisti o scrittori», oggi non fanno altro che cercare di penetrare nei nostri cervelli, alla ricerca della poca attenzione rimasta, attraverso una pubblicità affinata scientificamente, un *neuromarketing* in grado di illuminare i circuiti desideranti del nostro cervello, come un albero di Natale.

Nei capitoli successivi l'autore passa in rassegna alcuni dei temi più nevralgici della vita contemporanea del cosiddetto mondo sviluppato, dal cibo allo sviluppo fino a se stesso, per dimostrare e consigliare il lettore verso modelli di vita più sani a livello collettivo, smascherando le illusioni che provengono da sollecitazioni continue, finalizzate ad acquisti compulsivi e inutili quanto perniciosi per il pianeta. Le riflessioni di Naish possono a tratti rivelarsi avvilenti, proprio perché ci svelano la futilità del nostro vivere moderno, del nostro modo di pensare e della nostra esistenza stessa, quasi fossimo dei criceti condannati a correre tutto il tempo sulla stessa ruota, frustrati e inconcludenti. Del resto, da un tizio che ha il coraggio di vivere (nonostante la sua professione di giornalista) senza cellulare e televisione, in perfetta controtendenza, non ci si può aspettare altro. Ma quello che incoraggia è l'animo con cui Naish si propone, come è evidente da queste righe: «Sono scoraggiato? No. La speranza viene dalla serie ininterrotta di studi che segnalano come la vita moderna ci renda sempre più infelici, permalosi, fifoni e fuori di testa. (...) Non è una bella prospettiva per gli esseri umani. Ma, ehi, è anche l'unico segno di un potenziale cambiamento culturale».

John Naish, *Basta! Con i consumi superflui, con chi li incentiva, con chi non sa farne a meno*, Fazi editore, pagg. 229, euro 16,50