

Economia domestica, viaggiare da soli e leggerezza

17.07.2015, Episode 70

Al dente

Ciao a tutti da Francesca che vi dà il benvenuto sul podcast "Al dente". Oggi è il 17 luglio e questa è l'ultima puntata prima della pausa estiva. Comincio subito con la soluzione al quiz della scorsa puntata: l'attrice misteriosa era la bellissima Monica Bellucci, bravissimi! E grazie ancora dei vostri commenti, mi fanno sempre molto piacere. Ma veniamo ai temi di oggi: come prima cosa vi parlerò di una materia particolare che viene insegnata in Finlandia e in molti altri Paesi d'Europa. Poi, visto che siamo in estate, vi darò qualche consiglio se viaggiate da soli e per finire vi parlerò dell'importanza della leggerezza. Buon ascolto!

Cari ascoltatori, oggi vi porto a fare un giro in Finlandia, e precisamente in una scuola media di una piccola città nel centro del Paese. Sono le 11, e 15 ragazzini di 13 anni si stanno preparando per la lezione di kotitalous. Oh, che sarà mai? Una pratica sportiva? Un'arte marziale [1]? O qualcosa di artistico, non so, una tecnica di disegno? No, no, è molto più semplice: kotitalous è una materia che fino agli anni '60 s'insegnava anche in Italia: l'economia domestica. Cioè, come si manda avanti una casa. Solo che in Italia questa era una materia per le sole ragazze, mentre in Finlandia le cose sono molto diverse. Infatti in questa scuola alla lezione partecipano sia i maschi che le femmine: c'è chi fa le faccende di casa, chi apparecchia [2] la tavola, chi stira [3] le tovaglie, chi impara a usare la lavatrice, chi mette in forno dei biscotti, eccetera. L'aula dove s'insegna kotitalous, infatti, è come un grande monolocale [4] ben attrezzato, e tutti gli allievi hanno dei compiti. Decidono, per esempio, un menù e poi cucinano insieme. Imparano come lavare un vestito delicato o come usare il denaro in modo responsabile. Pensate che questo sia un esperimento moderno? Ma no, queste lezioni esistono da 30 anni ormai e fanno parte del programma della scuola per i ragazzi dai 13 ai 15 anni. Niente di simile esiste in Italia, purtroppo. Qui in Svizzera mio figlio Luca a scuola ha frequentato per un anno le lezioni di cucina. Con un grandissimo piacere, e ha imparato tante cose che io non potevo insegnargli. Infatti, se lui sapeva già cucinare un risotto o preparare la pasta al pomodoro, fare una torta o un gelato, a scuola ha imparato a fare gli spätzli freschi, la mousse al cioccolato, e tante altre cose squisite. La Finlandia non è l'unico Stato dove esiste questa materia, naturalmente. In Italia, invece, non c'è niente di tutto questo. Mansioni [5] importanti come pulire, lavare, stirare, ecc. i ragazzi devono impararle a casa. Se c'è qualcuno che glielo insegna, naturalmente. Perché tanti genitori lasciano pochi compiti ai figli... Non so, apparecchiare la tavola, forse ogni tanto mettere in ordine la loro stanza e poco più. E i ragazzi spesso vivono le faccende di casa come un noioso [6] dovere. Invece sembra che in Finlandia le lezioni di economia domestica siano le più amate dagli scolari. Allora, tutto potrebbe dipendere dal modo in cui si propongono le cose, no? Saper mandare avanti una casa, dividersi i compiti e fare queste cose tutti insieme con piacere è importante per la vita... Più di tante materie che, appena finita la scuola, vengono completamente dimenticate.



Ecco una notizia che ho ascoltato alla radio e che mi ha particolarmente incuriosito. Ve ne parlo perché è molto attuale, dato che riguarda le vacanze e i viaggi. Allora, dovete sapere che la tendenza della gente, negli ultimi anni, è di viaggiare da soli: un quarto dei viaggi, infatti, viene fatto in solitaria [7]. Mi è subito venuta la curiosità di saperne di più. E ho trovato che in parte si tratta di viaggi di



lavoro, in parte, invece, di una scelta. Cioè, non è che una persona parte da sola perché nessuno vuole andare insieme a lui o a lei. No, al contrario. Tra quelli che amano viaggiare da soli, ci sono, sì, i single, ma anche persone che vivono in coppia ma hanno gusti differenti. Per esempio, a un partner piace viaggiare in aereo, mentre l'altro ha paura. Oppure, uno ama la montagna e l'altro invece il mare. Quindi, ognuno



va per conto suo. La cosa più interessante è che spesso chi parte da solo lo fa proprio per non stare solo. Sembra una contraddizione [8], ma non lo è. Infatti, se andiamo da soli in un luogo nuovo, sarà facile che le persone del posto vengano a conoscerci, per aiutarci o semplicemente per scambiare qualche parola con noi. Se invece siamo insieme ad altri amici o con il nostro partner, la gente probabilmente resterà alla larga [9]. Perciò, viaggiando da soli si conosce meglio la realtà di un altro Paese. E poi, diciamocelo: in un viaggio la cosa peggiore che può succedere è proprio avere compagni di viaggio sbagliati! Comunque, questo modo di viaggiare non è nuovo. Pensiamo ai grandi viaggiatori del passato, che poi hanno scritto diari bellissimi, per condividere la loro esperienza con gli altri. Chi ha fatto questo tipo di viaggio parla soprattutto di quanto è meraviglioso il senso di libertà: decidere dove e quando andare, fare ciò che si vuole, poter cambiare idea senza dover discutere con nessuno. E in fondo non siamo mai veramente soli: siamo, appunto, con noi stessi, e il viaggio è un'occasione unica per conoscerci meglio, metterci alla prova, sapere di cosa siamo capaci [10]. Perché durante questo tipo di viaggio non apparteniamo più al mondo che abbiamo lasciato a casa: siamo nuovi e aperti al nuovo. Ma si può anche obiettare [11]: "Sì, durante il giorno ci sono un sacco di cose da fare e vedere, ma... alla sera? Che malinconia [12] mangiare da soli..." Beh, un po' la penso anch'io così. E allora Brigitte, una mia amica che viaggia spesso da sola, mi ha dato qualche consiglio. «Per questo, Francesca, io vado in ristoranti piccoli, dove magari c'è un grande tavolo a cui siedono più persone. Spesso trovo persone come me e facciamo amicizia. Oppure cerco di chiacchierare con i camerieri. Una volta, in Sardegna, avevo mangiato un piatto delizioso... Ho detto di fare i complimenti al cuoco, naturalmente in italiano, e lui allora mi ha invitato in cucina e poi mi dato la ricetta! La sera, poi, prima di dormire, scrivo un diario. Mi aiuta molto a fissare i bei momenti e a riflettere su quello che ho visto.» Mmh, cari amici, io fino ad oggi non ho mai fatto un vero viaggio da sola, ma viaggiare con l'asinopenso che potrebbe essere un'esperienza straordinaria. Per cominciare, e non essere proprio sola sola, mi piacerebbe farlo a piedi nella natura, lungo un sentiero insieme al mio cane Giada, e perché no... insieme a un asino. Ho sentito dire che sono compagni di viaggio eccezionali. Detto tra noi, mi piacerebbe molto anche il fatto di non dover portare sulle spalle il mio bagaglio! Voi che ne pensate? A me piacerebbe proprio provare, una volta...

Ed eccoci arrivati all'ultimo tema di oggi. E quale migliore occasione, in vista delle vacanze, per parlare della leggerezza? Non si tratta di leggerezza fisica, no no, non voglio parlarvi di diete, ma piuttosto di qualcosa che può aiutarci a sentirci meglio. Prima di tutto, che cos'è la leggerezza in sé? È la possibilità di uscire dalla pesantezza, da quella sensazione di essere in gabbia [13] che spesso abbiamo nella nostra vita. Leggerezza è quindi poter uscire, poter volare, andare in alto e guardare la nostra vita da una prospettiva diversa. "E come si fa?" si chiederà senz'altro qualcuno di voi. Una filosofa, Laura Campanello, dà alcuni consigli nel suo ultimo libro uscito da poco, che s'intitola appunto "La leggerezza". Lei dice che grazie alla leggerezza noi possiamo rendere la nostra vita più respirabile [14]. Fra i consigli che lei dà, ce ne sono alcuni molto semplici da mettere in pratica. Il primo riguarda il modo in cui noi parliamo delle cose e di noi stessi. Vi faccio un esempio. Ultimamente in Italia quando domando: "Come va?" tanti rispondono "Oh, guarda, è una catastrofe, un disastro..." Questo linguaggio distruttivo crea una realtà negativa. Alla stessa domanda si può rispondere invece valutando le cose in modo oggettivo, tipo: "Ma, guarda, ho dei problemi in questo periodo, però ci sono anche delle cose belle..." Ecco il punto: non dimenticare le cose positive che ci sono nella nostra vita e smettere di lamentarci continuamente di tutto. A volte la nostra situazione ci sembra così negativa che non vediamo le vie di uscita che ci possono essere. Invece guardare le cose con un po' di distanza ci può aiutare a trovare delle soluzioni. Un altro punto importante, secondo Laura Campanello, è l'educazione dei nostri desideri. I desideri sono importanti, sono il motore della nostra vita, sì, ma... cercare di soddisfarli di continuo a volte non ci fa vedere le cose belle che abbiamo già e ci rende sempre più insoddisfatti. Beh, è proprio vero... E infine, un piccolo esercizio: prendersi tre minuti al giorno per respirare. Come? Sì, respirare, nient'altro. Ascoltarci mentre lo facciamo. Perché la vita è fatta di pieni e di vuoti, di prendere e lasciare, come un'onda che va e viene, come il respiro, appunto... Allora, se in questo momento siete al mare, chiudete gli occhi, respirate e ascoltate le onde che arrivano vicino ai vostri piedi... E pensate a quant'è bello, nonostante tutto, essere vivi.

Cari ascoltatori, per oggi è davvero tutto. Vi auguro delle bellissime, rilassanti vacanze e vi aspetto su www.podclub.ch o sulla nostra app il prossimo 28 agosto. Intanto, se volete, scrivetemi: dove andrete o siete andati in vacanza? Un caro saluto da Francesca e a presto!

Glossar: Al dente

[1] (l') **arte marziale**: una tecnica di difesa orientale come il judo, il karatè, ecc.

[2] **apparecchiare**: preparare la tavola per mangiare

[3] **stirare:** ripassare con un ferro caldo la biancheria per togliere le pieghe

[4] (il) **monocale:** appartamento di una sola stanza

[5] (la) **mansione:** il compito, una cosa da fare

[6] **noioso:** non divertente

[7] **in solitaria:** da soli, senza compagnia

[8] (la) **contraddizione:** contrasto fra due affermazioni

[9] **restare alla larga:** restare lontano, non avvicinarsi

[10] **capace:** in grado di fare

[11] **obiettare:** esprimere opinione contraria

[12] (la) **malinconia:** tristezza

[13] (la) **gabbia:** struttura in metallo o legno dove si tengono gli uccelli

[14] **respirabile:** che si può respirare meglio