



Università
Ca' Foscari
Venezia

Corso di Laurea Magistrale in
Antropologia Culturale, Etnologia, Etnolinguistica

Tesi di laurea

***Il Dojo della pace e permacultura: un esempio di
attivismo sociale nel Giappone contemporaneo***

Relatore

Ch. Prof. Giovanni Bulian

Correlatore

Ch. Prof. Stefano Beggiora

Laureando

Giacomo Danesi
Matricola 892422

Anno Accademico

2023/2024

A te che leggi e desideri far parte del cambiamento

Indice

Introduzione	1
Metodologia	4
Nota sulla trascrizione dei termini giapponesi	5
Principali riferimenti bibliografici	6
Lista delle illustrazioni	7
CAPITOLO I - La questione ambientale in Giappone	
1.1 Cenni di storia sociale e ambientale del Giappone	9
1.2 Il tradimento della tradizione: urgenza e potenzialità di un suo recupero	16
1.3 Forme alternative di resistenza e speranza	22
CAPITOLO II - Come allenarsi a cambiare se stessi e il mondo che ci circonda	
2.1 Benvenuti al Dojo	28
2.2 Le relazioni umane sotto il segno della CNV: alla base del cambiamento sociale c'è l'amore	34
2.3 Il mito della violenza salvatrice come caposaldo del sistema di dominio	41
2.4 Esempi di relazioni nonviolente basate su comprensione e collaborazione: educazione ecologica, sentimentale e potenzialità del conflitto	43
2.5 Nonviolenza come paradigma del potere di cambiarsi	50
2.6 La costante meditazione sulla Presenza	53
2.7 Pratiche e strumenti di pace: Dances of Universal Peace	58
CAPITOLO III - La via della permacultura	
3.1 Introduzione alla permacultura giapponese	69
3.2 Applicazione dei principi 'permaculturali' al Dojo	71
3.3 Permacultura come attivismo antropologicamente orientato	85

CAPITOLO IV - Panoramica di un nuovo Giappone in crescita

4.1 Il rifugio ecologico di Isumi	89
4.2 Brown's Field: un piccolo angolo di paradiso	97
4.3 I migranti dello stile di vita	102
Conclusioni	109
Appendice	
A.1 Parabola della tradizione e considerazioni sulla consapevolezza planetaria	114
A.2 Origine delle danze	118
A.3 Galleria fotografica	120
Bibliografia	136
Sitografia e articoli	145
Ringraziamenti	147

Introduzione

Da anni medito su quali siano le soluzioni possibili al dissesto ecologico e sociale che tutti, nessuno escluso, ci stiamo trovando ad affrontare. Così già tempo fa mi sono interessato al mondo dell'autoproduzione e autosufficienza alimentare e delle persone che ne fanno parte, ma senza impegnarmi più di tanto nel concreto. Per la ricerca sul campo su cui ho costruito questa tesi ho unito l'utile al dilettevole e finalmente deciso di soddisfare l'esigenza che avevo maturato, buttandomi a capofitto nella dimensione di quei gruppi che tentano di integrare alle loro esistenze un approccio ecologico votato alla sostenibilità ambientale e sociale. Trovandomi in Giappone per un periodo di studio all'estero, ho colto l'occasione che mi si presentava prolungando la permanenza ai fini della ricerca. Ho iniziato a guardarmi attorno per capire come si configurassero queste realtà emergenti nel contesto giapponese fino a visitarne alcune all'inizio dell'estate 2023, periodo in cui ho avuto il primo contatto col Dojo della Pace e Permacultura e Brown's Field, luoghi che si sarebbero dimostrati centrali in futuro. Mentre acquisivo sempre più consapevolezza e familiarità col mondo a cui mi stavo interfacciando, mi sono reso conto che avrei preferito passare del tempo con un'attività su piccola scala, magari rappresentata da una famiglia. Volevo capire come si presentasse un modello familiare alternativo che rispecchiasse la volontà di cambiamento rispetto a questi temi e come si inserisse nella sua comunità di riferimento.

A conti fatti, l'incontro con le questioni e domande di ricerca principali indagate in questa tesi è avvenuto in itinere. Prima di trovarmi effettivamente sul campo sapevo soltanto che avrei voluto occuparmi del ramo di antropologia ambientale riguardante il fenomeno di cambiamento sociale di ritorno alla terra nel contesto giapponese. Via via mi si sono schiarite le idee e si è gradualmente delineato il profilo con cui ho plasmato questo lavoro. Quali sono teorie e pratiche a fondamento della scelta di uno stile di vita che ponga al centro contatto e armonia con l'ambiente? Quali i meccanismi interiori che avvengono nei soggetti che operano una scelta simile? Come si può fare attivismo ambientale e sociale nel Giappone odierno? Queste alcune delle domande che mi sono fatto e a cui l'esperienza sul campo ha fornito le risposte.

Partendo da queste premesse introduttive, la tesi è organizzata tematicamente nel modo seguente. Il primo capitolo funge da introduzione rispetto agli argomenti successivi. Esso esamina il contesto socio-ambientale del Giappone contemporaneo alla luce delle vicissitudini storiche e

culturali che hanno contribuito alla sua formazione. Si esplora il concetto di natura secondo la tradizione giapponese e come questo sia stato influenzato dalla modernità. Inoltre, vengono esaminate alcune pratiche controculturali che simboleggiano sia una continuità con la tradizione che delle significative innovazioni culturali per una transizione ecologica della società giapponese.

Secondo e terzo capitolo si basano sulla mia esperienza etnografica al Dojo della Pace e Permacultura. Il secondo capitolo si concentra sui principi filosofici che animano l'esperimento, quali l'approccio nonviolento e consapevole, rappresentato dalla 'pace' nel nome. Il terzo capitolo, invece, approfondisce la permacultura, quali siano i suoi principi e pratiche e come questi siano applicati nel nostro contesto. Sebbene una distinzione tra teoria nel primo e pratica nel secondo capitolo non sia del tutto corretta, poiché entrambi i concetti di pace e permacultura sono permeati da aspetti teorici e pratici simultaneamente, si può dire che il secondo capitolo si propone di esplorare il percorso spirituale interiore in grado di purificare l'individuo, preparandolo ad affrontare le questioni esterne trattate nel terzo capitolo. Nella strutturazione dei capitoli, mi sono ispirato al modello proposto da Moore-Backman in *The Gandhian Iceberg*. Il primo capitolo rappresenta la parte sommersa dell'iceberg del Cambiamento Sociale, ovvero la trasformazione personale, mentre il secondo la parte emersa, il programma costruttivo nel nostro caso basato sulla permacultura. La terza e ultima sezione dell'iceberg gandhiano è la punta rappresentata dall'attivismo, che è preso in esame nell'ultimo paragrafo del terzo capitolo. Nella medesima sezione si discute anche su come l'antropologia stessa possa e debba avere un ruolo da attivista a promozione di un cambiamento sociale percepito come sempre più necessario per il futuro del genere umano.

Il quarto capitolo estende l'etnografia al di fuori del Dojo con un'analisi di quella che definisco la comunità ecologica di Isumi. Sono descritte le particolarità della nuova comunità urbano-rurale che si sta affermando tramite alcuni esempi del fenomeno di migrazione 'dello stile di vita', che consiste nel trasferirsi in campagna dalla città alla ricerca di un modo di vivere più salutare in connessione con ambiente naturale e comunità locale. La forma di ruralità che si viene a creare non è isolata, ma mantiene una viva e pressoché ininterrotto dialogo con la metropoli di Tokyo per mezzo di una vera e propria interdipendenza tra le due realtà responsabile nel rendere il contesto di Isumi così interessante e variegato.

Il periodo di ricerca è iniziato a fine agosto, quando ho vissuto per una decina di giorni con una famiglia praticante una forma di agricoltura naturale in una zona rurale della prefettura di Fukuoka. È entrato però nel vivo a inizio settembre al mio arrivo a Isumi, prefettura di Chiba (a due passi da Tokyo), precisamente al Dojo della Pace e Permacultura, dove sarei rimasto fino a metà

novembre. È qui che ho fatto la conoscenza di quello che è stato il mio mentore e informatore principale di questa ricerca, Kai Sawyer, che ho scoperto solo in loco essere un attivista piuttosto famoso in Giappone. Al Dojo sono stato iniziato al mondo della nonviolenza e permacultura, i cardini dell'attivismo socio-ambientale di Kai. Il cuore di questo tipo di attivismo non è altro che una delle possibili applicazioni della famosa frase attribuita a Gandhi “*be the change you want to see in the world*”¹, di cui bisogna innanzitutto comprendere il significato per poi cercare di metterlo in pratica. La risposta di Kai è rappresentata dal fiore a cinque petali di *mindfulness* (consapevolezza), attivismo, CNV (Comunicazione Nonviolenta), Permacultura ed economia del dono; metodi, a detta di Kai, utilizzati per esplorare cosa siano pace e amore che saranno tutti presi in esame nel corso delle seguenti pagine.

Durante la ricerca al Dojo ho avuto modo di far parte della comunità rurale di Isumi, dove ho conosciuto persone migrate qui dalla città per reinventare le proprie vite. Alcuni di questi migranti sono stati dei miei interlocutori di fiducia che mi hanno aiutato a comprendere ancora più a fondo il fenomeno che stavo indagando. Ho un ricordo fantastico dei miei mesi passati a Isumi. Tanta fatica nei campi, ma anche molta felicità nel condividere serate dedicate a sogni e progetti futuri, a giocare a pallavolo e ammirare il tramonto sulla spiaggia; è stata un'esperienza arricchita da grande calore umano. Ho instaurato una relazione simbiotica con l'ambiente circostante, tanto da preferire camminare scalzo il più possibile e tollerare la presenza di fastidiosi insetti come le zanzare e vari serpenti che incontravo quasi quotidianamente. Nel culmine di questo processo, ho raggiunto una fase di piena gratitudine in cui il mio sostentamento quotidiano consisteva nei frutti dell'abbondanza di natura e umanità mescolati in modo indissolubile. Una citazione del diario di campo desunta da quello che forse è stato il mio giorno più bello trascorso al Dojo esemplifica bene quanto appena detto:

*“Al sole faceva caldo ma all’ombra si stava molto bene. Siamo tornati al lavoro e durante una passeggiata di pausa ho raccolto tre kaki da tre piante diverse di tre diverse varietà e me li sono gustati disteso a terra osservando un’enorme nuvola bianca sovrastante il boschetto intorno all’omoya. Certi momenti non possono essere espressi da parole. Come quando, poco dopo, sono andato a guardare il tramonto dalla stradina sul retro gustandomi l’odore della sera”*².

¹ La genesi della frase è ben spiegata sul sito <https://www.genesisca.org/single-post/2019/06/17/be-the-change>.

² Citazione tratta dal diario di campo del 27 ottobre 2023.

Metodologia

Durante la ricerca ho abitato al Dojo della Pace e Permacultura e convissuto con la mia famiglia di riferimento: Kai, la compagna Misako e il loro figlio Mugito. La metodologia utilizzata è stata quindi quella dell'osservazione partecipante o, forse, sarebbe ancor meglio definirla 'partecipazione osservante', visto che ho partecipato attivamente a tutte le attività quotidiane lavorando sette ore al giorno come volontario nel terreno della proprietà. Le conversazioni nascevano nel modo spontaneo che si viene a creare durante un rapporto di convivenza, per questo non ho condotto nessuna intervista strutturata né ho fatto uso di strumenti particolari. Quando mi veniva in mente una domanda o volevo approfondire un argomento, ponevo semplicemente la questione ai miei interlocutori ogniqualvolta si presentasse un momento propizio. Alla sera poi provvedevo a trascrivere tutte le impressioni, citazioni e riflessioni della giornata nel diario di campo, che è stata una delle fonti principali nell'organizzare questa tesi. È consultando il diario, infatti, che ho tratto l'ispirazione per la trattazione degli argomenti principali che ho poi approfondito. Fuori dal Dojo ho operato nel medesimo modo; quando avevo del tempo libero mi mettevo a disposizione delle piccole imprese e attività della zona, cosa che mi permetteva di dare una mano e al tempo stesso conoscere le diverse realtà dall'interno. Una sola volta ho condotto un'intervista semi-strutturata in cui mi ero segnato delle domande da porre a Deko-san, titolare e fondatrice di Brown's Field, una realtà importante del circondario di Isumi presa in esame nel quarto capitolo. Neppure in tale occasione mi sono però avvalso del registratore, che ho utilizzato solo per registrare due monologhi riportati per intero nell'appendice tenuti da Arjun, ospite d'onore di un evento che ha avuto luogo al Dojo durante un fine settimana.

In fase di scrittura mi sono reso conto del fatto che per certi aspetti l'etnografia che ho condotto ricorda la metodologia della storia di vita. La figura di Kai, infatti, è essenziale nel corpus centrale della tesi, dove la sua storia ed esperienze passate sono chiamate in causa più volte. Inoltre, è risaputo come l'etnografo non solo è il soggetto analizzante, ma anche oggetto di analisi all'interno della sua stessa ricerca, da parte dei suoi interlocutori e di se stesso. Durante un processo di incontro dell'umanità faccia a faccia (come lo definisce Geertz) è inevitabile uscirne illesi, nel senso di sfuggire l'influenza che i contesti sociali studiati apportano su categorie e pensiero di chi li studia. Il mio caso non solo non è da meno, ma lo ritengo anche una sorta di autoetnografia. Questo perché l'esperienza che ho vissuto sul campo mi ha cambiato profondamente e me ne sono reso conto subito, tanto da soffermarmi su tutti quei processi interiori di cambiamento che mi stavano attraversando. Ho

voluto dare spazio a questo processo, motivo per cui nel testo ricorro spesso a citazioni dal diario di campo. Perciò, per certi versi penso che la mia etnografia sia un po' anticonvenzionale dal punto di vista scientifico, visto il trasporto emotivo rispetto ai temi trattati che talvolta sfocia in un posizionamento molto personale. Non per questo, tuttavia, ritengo che la validità delle tesi che espongo ne risulti intaccata.

Un'altra nota da segnalare è quella linguistica. Non avendo mai studiato la lingua giapponese prima dei quasi otto mesi che ho passato in Giappone (da marzo a novembre 2023), non sono riuscito a raggiungere una dimestichezza tale da usarla liberamente in qualsiasi tipo di conversazione. La mia lingua di riferimento durante la ricerca è stata quindi l'inglese, cosa che in Giappone limita parecchio il bacino di persone con cui poter comunicare in modo esaustivo. Perciò, una delle premesse fondamentali per uno svolgimento ottimale della ricerca era un contesto dove l'inglese fosse ben conosciuto; da qui la scelta del Dojo, i cui residenti fissi sono bilingui. Ho poi anche avuto la fortuna di aver trovato in Isumi un ambiente irrorato da flussi internazionali e globali in cui l'inglese è parlato abbastanza, fatto che ha permesso un ulteriore allargamento della mia indagine etnografica.

Nota sulla trascrizione dei termini giapponesi

Il giapponese è una lingua polisillabica con accento tonale (*pitch accent*). Le unità ritmiche più piccole in cui le sillabe possono essere analizzate sono le mora. L'accento melodico giapponese dipende da ciascuna mora, che può essere alta o bassa. L'unica regola nota è che la seconda mora ha un accento opposto alla prima. Non esiste una regola definita per la distribuzione delle altezze. Il sistema di trascrizione utilizzato è lo Hepburn. Ad eccezione dei nomi propri e dei termini conosciuti dalla lingua italiana (Tokyo, dojo, etc.), tutti i sostantivi giapponesi sono in corsivo e sono per lo più resi al maschile in italiano. Ecco il sistema di trascrizione:

- 'chi' è un'affricata come la 'c' italiana di 'cera'.
- 'g' è sempre velare come la 'g' italiana di 'gara'.
- 'h' è sempre aspirata.
- 'j' è un'affricata e si pronuncia come la 'g' di 'gioco'.
- 's' è sorda come la 's' di 'sasso'.
- 'sh' è fricativa come la 'sc' di 'scena'.

- ‘u’ è quasi muta e si pronuncia con labbra meno arrotondate rispetto all'italiano (come in ‘su’, mentre ‘tsu’ è quasi muta e assordita).
- ‘w’ si pronuncia come una ‘u’ molto rapida.
- ‘y’ si pronuncia come la ‘i’ di ‘ieri’.
- ‘z’ si pronuncia come una sibilante sonora, come in ‘rosa’, o come un'affricata, come la ‘z’ di ‘zona’, se si trova inizialmente dopo una ‘n’.

Nella trascrizione, le vocali lunghe sono contrassegnate da un segno diacritico: -ā -ī -ū -ē -ō. Le poche parole cinesi sono date in trascrizione Pinyin, omettendo per comodità grafica l'indicazione del tono. Spesso accanto alle parole traslitterate è presente la traduzione, di solito tra parentesi, oppure il loro significato è reso noto nel corso del testo o in nota. Solo una volta nel testo compaiono due caratteri della scrittura giapponese durante l'analisi di una parola.

Principali riferimenti bibliografici

Devo all'esperienza sul campo gran parte dei riferimenti bibliografici principali che hanno fatto da impalcatura a questo lavoro. Al Dojo, infatti, ho avuto la possibilità di consultare la biblioteca di Kai, il quale mi ha più volte consigliato quali libri avrei dovuto leggere per comprendere meglio la sua filosofia e attivismo. Tra questi ci sono: *The Gandhian Iceberg* (Moore-Backman 2016) per quanto riguarda l'approccio nonviolento (e, in generale, l'opera di Gandhi); i libri di Marshall Rosenberg, ideatore e promotore della Comunicazione Nonviolenta (Rosenberg 2004, 2005 a e 2005 b); *The Unsettlers* (Sundeen 2017) su questioni inerenti a stile di vita alternativi e consapevoli, consapevolezza influenzata molto anche da libri e insegnamenti del monaco vietnamita Thich Nhat Hanh. Lo stesso Kai ha scritto un libro in collaborazione con altre persone coinvolte nel movimento di permacultura urbana di Tokyo, *Urban Permaculture Guide* (Sawyer 2015), che ho preso come opera di riferimento per la trattazione della permacultura. Sempre riguardo a cose scritte da Kai, ho consultato anche degli articoli online sul suo blog (<https://www.tokyourbanpermaculture.com>) e sulla rivista *Greenz* (<https://greenz.jp>). Altri autori fondamentali del background di Kai sono famosi ecoattivisti come Helena Norberg-Hodge, Satish Kumar e Vandana Shiva. Proprio durante la mia permanenza al Dojo Kai si è recato a un seminario tenuto da quest'ultima in India, portando con sé dal Giappone varie persone che hanno dimostrato il proprio interesse tramite i canali del movimento di permacultura urbana di Tokyo fondato da Kai stesso.

Dalla biblioteca del Dojo ho tratto altre letture importanti quali *The Another Japan* (Suzuki e Oiwa 1999), che, toccando i temi di ambientalismo e discriminazione, mi ha aiutato molto nella comprensione della situazione socio-ambientale giapponese e *Just Enough* (Brown 2009) che tratta delle pratiche di sostenibilità ambientale del Giappone preindustriale. Dall'altro lato, *Industrial Pollution in Japan* (Ui 1992) è stato il lavoro fondamentale circa i problemi di inquinamento dell'età moderna.

Altre opere determinanti per la riuscita di questa tesi sono quelle relative a Masanobu Fukuoka, sul quale ho consultato almeno tre libri a proposito del suo approccio rivoluzionario all'agricoltura che ha avuto una grande influenza sui movimenti ambientalisti successivi, permacultura compresa (Fukuoka 1980, 1992 e Korn 2015).

Quanto alle mie conoscenze pregresse di teoria antropologica, ho voluto inserire in più punti il concetto di *communitas* elaborato da Victor Turner (2001), che ritengo adatto nel descrivere il tipo di umanità che anima le nuove forme di comunità che si stanno creando nei gruppi sociali del Giappone rurale con cui sono venuto in contatto. Anche alcuni lavori relativi alla svolta ontologica d'ambito antropologico mi sono stati utili, in particolare i contributi di Arturo Escobar (1999, 2008), a cui ho integrato gli assunti riguardo a un'antropologia attivamente impegnata all'insegna di un cambiamento sociale sostenibile per il futuro dell'umanità (Veteto, Lockyer 2008 e Lockyer, Veteto 2013).

Indice delle illustrazioni

Le illustrazioni presenti nel testo sono tutte foto scattate da me durante la ricerca tranne quelle di cui è indicata la provenienza. Le immagini riportate nella terza appendice non sono numerate e di conseguenza qui non compaiono.

I.1 Visione frontale dell'*omoya* durante i lavori di restauro

I.2 Preparativi in corso per la *sweat lodge*: pietre a scaldare sul fuoco mentre stava per avere inizio la costruzione della capanna

I.3 Il 'salotto' del Dojo

I.4 La cucina

I.5 Recinzione in bambù che ho contribuito a costruire. Sullo sfondo il boschetto che circonda il Dojo

- I.6 Mappa della prefettura di Chiba, con l'area della città di Isumi evidenziata in verde scuro
- I.7 Uno dei tanti falò di bambù sulla spiaggia durante l'iniziativa organizzata dalla Takezumi Kenkyūkai
- I.8 Saluti finali dopo la mattinata di lavoro del Maki Netto
- I.9 Panni stesi nel prato davanti al Cottage e l'*omoya*, di cui si scorge il tetto sulla destra
- I.10 Covoni di riso al sole a essiccare davanti al Rice Terrace Café. Sulla destra la iurta di Brown's Field che si trova in un boschetto di cedri
- I.11 Hiromi che accarezza una delle sue mucche

CAPITOLO I

La questione ambientale in Giappone

Persone che sono cresciute in campagna dovrebbero tornare a casa e osservare le montagne e i fiumi della loro giovinezza. Persone cresciute vicino all'oceano, osservate la vostra spiaggia preferita. Persone che sono cresciute in una città, visitate di nuovo una zona rurale che avete visitato parecchi anni fa. Comprenderete allora la continua distruzione del nostro ambiente. Eppure il presente è meglio del futuro. (...) Il Giappone è popolato da alcune tra le persone più spiritualmente impoverite nel mondo. Che tristezza per l'arcipelago.

Katsuichi Honda, *The impoverished spirit in contemporary Japan: selected essays of Honda Katsuichi* (trad. mia).

1.1 Cenni di storia sociale e ambientale del Giappone

Ho notato che ciò che si dice del Giappone al di fuori dei suoi confini (ma anche dentro) è ambiguo e in apparente contraddizione. Da un lato è un paese osannato per il suo elevato livello tecnologico e perfetta organizzazione riguardo l'ordinamento della vita pubblica – secondo tale narrazione tutto si trova in ordine, pulito e pronto a fare la sua parte nel grande organismo egregiamente funzionante dello stato – dall'altro, si rilevano frequenti condizioni di stress, disagio e alienazione dei suoi cittadini che molto spesso si trovano ad avere orari di lavoro improponibili e a vivere in pochi metri quadri ammassati in enormi metropoli. Sembra che il prezzo dello sviluppo in Giappone abbia favorito economia e controllo sociale a scapito dell'effettivo benessere dei suoi abitanti. Trascorrendoci una quantità di tempo non indifferente ho potuto assistere a certe dinamiche e a farmi un'idea, che ha molto ridimensionato quel poco che sapevo o che credevo di sapere a partire

dall'immaginario idealizzato che avevo interiorizzato fino a quel momento. Spesso il Giappone è descritto come dotato di una lodevole sensibilità verso natura e tradizione, elogiata come un'eccezione fuori dal comune nel novero dei paesi altamente industrializzati (Asquit e Kalland 2004). Io direi invece che è forse uno degli esempi migliori da parte di una volontà politica di plasmare una nazione dedita a un unico obiettivo mettendo da parte tutto il resto. Per farlo, si è scelto di riproporre solo certi tratti culturali congeniali a una visione ben precisa, tradendone altri. Il Giappone è uno dei paesi capitalisti di più successo, tra i quali si presenta come quello più 'verde' poiché ha saputo conservare la più grande estensione della superficie boschiva nazionale (circa il 70%), e al tempo stesso uno dei più inquinati e ambientalmente degradati al mondo. Soprattutto in seguito ai cataclismi naturali del 2011, causa del disastro legato all'incidente della centrale nucleare di Fukushima, il Giappone è stato indicato a tutti gli effetti come appartenente alla World Risk Society. La categoria è stata coniata dal sociologo tedesco Ulrich Beck (Beck 1999) e si riferisce a quelle realtà dove una scriteriata tendenza alla modernizzazione si è rivelata un fattore di alto rischio: prova inconfutabile che l'ideologia dello sviluppo economico ha superato l'interesse per la vita (Yoneyama 2013).

Come vedremo meglio più avanti, già nel periodo premoderno il Giappone aveva in sé la potenzialità di abbracciare politiche di degradazione ambientale, la quale è stata in seguito messa in conto pur di prioritizzare *“interests – often social, political, and economic – other than the physical environment, accompanied by the adoption of the more disruptive Western technology”* (Bichler 2023, p. 63). Quest'ultima è stata il fattore nuovo e determinante, visto il ruolo che essa ha avuto nel provocare una preoccupante escalation dell'impatto ambientale sul territorio nazionale. D'altronde, bisogna contestualizzare il concetto giapponese di natura, che è molto spesso confinato alla sfera dell'ideale senza trovare un effettivo riscontro nella realtà, tanto che *“the often-cited Japanese 'love for nature' is a very euphemistic and simplified expression for this relationship* (Bichler 2023, p. 73), relazione che è stata definita addirittura *“a love affair from a distance”* (Asquit e Kalland 2004, p. 15). Questo simboleggia come reverenza astratta e distruzione fisica dell'ambiente non siano necessariamente antitetici nell'esperienza storica giapponese: può capitare che il modo in cui la natura sia idealmente percepita non sempre influenzi le interazioni che si hanno con l'ambiente; *“therefore, 'love for nature' does not necessarily mean care for the environment”* (Bichler 2023, p. 72).

Alla fine della Seconda guerra mondiale il Giappone ha perduto il suo esercito, ma i suoi governanti non hanno rinunciato al clima di abnegazione e compattezza sociale che la militarizzazione della società aveva contribuito a formare. L'attitudine militare è stata semplicemente trasferita negli altri settori della vita civile che si sono riorganizzati durante l'occupazione americana

durata per ben sette anni dal 1945 al 1952. Il processo forzato di auto-colonizzazione intrapreso dal Giappone a partire dalla restaurazione Meiji (1868-1912), che aveva come modello il potente Occidente razionale e industrializzato, aveva sì perso l'arma dell'esercito militare come strumento di dominio, ma l'aggressività fu riversata nella costruzione di un altro tipo di impero, quello economico (Suzuki e Oiwa 1999). Nel dopoguerra il Giappone è così diventato il punto di riferimento asiatico per eccellenza del sogno americano di miracolo economico, la cui forma di sviluppo fu scelta a sostituzione dei precedenti piani bellici e coloniali. In questo modo la salvezza del paese fu affidata all'industria, la nuova ancella e garante del potere, che, secondo la stessa dinamica di totale fiducia avutasi durante il periodo imperiale, ha surclassato qualsiasi altra cosa, tra cui la qualità di vita. Tutto ciò in nome di sviluppo e competitività generati dal profitto, divenuto il nuovo imperatore da divinizzare. Anche prima della disfatta bellica l'industrializzazione volta alla modernizzazione del paese per competere sul piano internazionale era già in atto da anni come mezzo per conquistare la vittoria, ma col tempo ne è diventato anche il fine (Suzuki e Oiwa 1999). Il fine del capitalismo è sempre più capitale, come il fine dello sviluppo è sempre più sviluppo. In un contesto rigido e permeato da una tradizionale obbedienza di fronte all'autorità come quello giapponese, si è imposta e ha proliferato questa narrazione:

Japan's industrial politics coalesced as a means of escaping from the domination threatened by imperial states during the early period of world colonialism. At the end of the Tokugawa era, certain new concepts arose in an attempt to change the old political system and to develop a modernization policy that would encourage enlightened thinking. However, in the process of Japan's modernization the means became the ends, producing an intensified level of environmental destruction and - the other side of the same coin - the extensive repression of human rights. (Ui 1992, p. 14)

Jun Ui, scienziato e pioniere dell'attivismo ambientalista giapponese, ci spiega come questo sia potuto accadere. Com'è possibile che sia stato scelto e si scelga tuttora di pagare un prezzo così alto in cambio dello sviluppo economico? Secondo Ui, in Giappone alcuni processi storici hanno portato a una grave mancanza nella coscienza sociale di quali siano i diritti umani a cui tutti debbano accedere e di cui lo stato dovrebbe essere il garante, non quello che li reprime e nega. La democrazia giapponese (per quanto democratico possa essere definito un sistema dove al governo c'è

praticamente sempre stato lo stesso partito da settant'anni a questa parte³) non è stata ottenuta tramite “*a mass revolutionary movement*” (Ui 1992, p. 11) che, come è avvenuto altrove, ponesse al centro dei suoi principi morali la voglia di un rinnovamento sociale e politico scaturito dai suoi stessi cittadini. Il nuovo ordinamento, infatti, fu imposto al termine di lunghi anni di occupazione americana da cui dipendevano ‘libertà’ ed esistenza stesse dello sconfitto e disonorato Giappone. La possibilità di poter continuare la propria storia come nazione indipendente era dovuta e assoggettata a una decisione altrui a cui non si poteva che obbedire, proprio come in passato al regime imperiale. Il vecchio sistema era apparentemente morto, ma in realtà le sue concezioni ancora vive. Non essendo la democrazia una conquista giapponese animata da una nuova moralità, essa è stata amministrata coi meccanismi della solita mentalità (Ui 1992). Questa deve la sua origine a concezioni derivate da dinamiche sociali tipiche dei villaggi rurali. L’economia di villaggio era basata sul riso e questo veniva coltivato inondando i campi. Era perciò necessaria una progettazione comune dell’irrigazione e, più in generale, della gestione dell’acqua all’interno della comunità. Qui è nato il modello di una società a forte sfondo comunitario, dove i rapporti molto stretti tra le famiglie per la sopravvivenza hanno creato le premesse di una rigida organizzazione sociale e osservanza di regole a scapito della libertà individuale. Successivamente, questa mentalità è stata manipolata come strumento di controllo sociale che si è protratto fino all’età della modernizzazione industriale, quando ha contribuito al consolidarsi di un pensiero classista e razzista come fondamento e giustificazione per le nascenti ambizioni giapponesi. Sopravvivendo alla fine della guerra, è stato così possibile che tale ideologia sia stata riproposta dal regime dominato dall’economia delle grandi aziende:

The same Japanese rationalism which first flowered among the early farming villages as a means of survival remains alive and well in most business organizations, whether created in the pre- or post-Second World War eras. Company labour unions which have existed in the same industries from before the war are built upon the same concepts and models. A strong group orientation, loyalty to the organization, decision-making inability relative to primary concepts, submission to authority, attitudes of discrimination, and an excessive concern for social status are all national characteristics of the Japanese which have been nurtured throughout the length and breadth of the educational system (Ui J. 1992, p. 11).

³ Il Partito Liberal Democratico (PLD), tranne che per due brevi periodi dal 1993 al 1994 e dal 2009 al 2012, è sempre stato al potere a partire dal 1955.

Si potrebbe affermare che un'originale distinzione tra le comunità dei villaggi, fondata sulla collaborazione nella gestione delle risorse, specialmente dell'acqua, per garantire la sopravvivenza, è stata successivamente manipolata per diventare una visione delle comunità basata sull'identità nazionalista e determinata da questo sentimento con la scusa della sopravvivenza. Il passo successivo è stato identificare nel potere economico, supportato dagli stessi mezzi discriminatori ricavati dalla mentalità tradizionale, un mezzo essenziale per la sopravvivenza stessa. Questo schema ha favorito la nascita nel periodo Meiji di una stretta collaborazione tra governo e imprese che è stata ereditata fin dagli albori dalla democrazia giapponese, in cui il mantenimento del potere dell'uno dipende direttamente dalla prosperità dell'altro (Bichler 2023). Il potere politico e quello economico hanno proceduto di concerto sin dall'inizio, mescolati insieme come una formula vincente per sviluppo e successo della nazione. Si può notare bene il funzionamento di questo meccanismo analizzando uno dei settori chiave dell'economia giapponese, quello edile. Questo è molto spesso finanziato da fondi pubblici elargiti dal governo, anche per opere di dubbia utilità o pertinenza. L'unica vera utilità è rinnovare l'alleanza tra politica e industria affinché si creino indotti economici che sostengano il sistema e così all'infinito:

The symbiotic relationships between Japanese politics and business are now so solidified on an organizational level that they represent true state monopoly capitalism. (...) This symbiosis between business and government is to be found in all industrial sectors. In the construction sector, where projects are often financed with public funds, functioning has become impossible without this government-business interaction (Ui 1992, p. 10).

A partire da un simile presupposto, qualsiasi pretesto è buono per intervenire con una bella colata di cemento a favore del circolo economico delle imprese edilizie, che per di più operano dovunque, anche in zone rurali piuttosto trascurate. La popolazione stessa di queste aree, anche se non è interessata alla loro realizzazione o, peggio, risulta danneggiata anziché beneficiata da questi interventi, spesso accetta passivamente il proprio destino per cause considerate di forza maggiore. Una prova della quiescenza sociale e mancanza di inclinazione alla protesta l'ho riscontrata in prima persona durante le prime esperienze di ricerca sul campo a inizio settembre 2023. In quel periodo mi è capitato di essere ospite di una famiglia residente in una zona montana (e quindi marginale) della prefettura di Fukuoka, che si è trovata vittima dell'esatta dinamica appena descritta. Fino a qualche

anno prima marito e moglie vivevano tranquilli in una vecchia *kominka*⁴ in cui si erano da poco trasferiti, fino a quando il governo ha deciso di distruggere il fiume locale che attraversava il villaggio rivestendone gli argini e parti del letto di cemento. Benché l'intervento non fosse necessario, non è stata contemplata alcun tipo di contestazione collettiva e la famiglia, unica voce apertamente contraria, ha deciso di trasferirsi in un'altra valle non ancora raggiunta da un tale 'progresso'. Una pratica simile non è assolutamente una novità: per ragioni ufficiali di sicurezza, in Giappone tutti i fiumi maggiori hanno subito un simile destino, che, a quanto pare, sarà riservato anche a quelli minori e potenzialmente innocui per far sì che la lobby del cemento non si fermi⁵. E i fiumi giapponesi non sono pochi ma parecchi, visto che stiamo parlando di un arcipelago prevalentemente montuoso e soggetto a frequenti piogge. Per non parlare delle innumerevoli dighe e rivestimenti di intere porzioni di scarpate e pendii, opere realizzate in nome della prevenzione da straripamenti, tsunami e smottamenti. Ma siamo sicuri che tutto ciò sia veramente necessario? Direi proprio di no, e aggiungerei che la cementificazione in Giappone è un problema grave e preoccupante. Sempre riguardo all'edilizia, ho notato che vanno molto di moda delle modernissime casette prefabbricate. Queste sono economiche e veloci da assemblare, ma anche da buttare una volta terminata la loro piuttosto breve autonomia dopo la quale i loro materiali devono essere sostituiti, trasformandosi così in rottami inquinanti quasi impossibili da smaltire o riutilizzare: "*since the 1990s, housing values have hung on the age and quality of the built unit, which declines rapidly: new-built houses are typically worth less than they cost to construct within 10-20 years and normally require to be completely rebuilt within 30 or 40 years*" (Ronald 2009⁶, p. 562). Tutto questo quando ci sono decine e decine di antiche (e stupende, aggiungerei) abitazioni tradizionali di legno sfitte sparse qua e là, ma giudicate troppo scomode per abitudini e tempi moderni.

Nulla di diverso avviene per i pesticidi, il cui uso e consumo è storicamente incentivato dal governo in combutta con la JA (Japanese Agriculture), la cooperativa agricola giapponese per eccellenza, a sostegno dell'industria chimica. Il Giappone dispone di poca terra coltivabile rispetto alla sua superficie e da questo punto di vista è la nazione i cui appezzamenti agricoli sono i più

⁴ Termine generico che indica un tipo di casa tradizionale.

⁵ La situazione è analizzata nel dettaglio da Waley (2005), in cui si cita il *Japan's Iron Triangle* teorizzato da McCormack (1996), che include l'industria della costruzione come forza trainante del paese a fianco di politica e istituzioni finanziarie.

⁶ Ronald (2009) mostra come il concetto di impermanenza proprio della cultura tradizionale giapponese, valido anche in architettura perché prevedeva materiali relativamente deperibili, su tutti il legno, sia stato manipolato in senso capitalistico. Fin dal Dopoguerra, l'industria delle costruzioni ha marciato su quest'assunto, rendendo il mercato immobiliare un settore altamente consumistico tramite un processo continuo di demolizione e ricostruzione che supera più del doppio i tassi europei e statunitensi.

concentrati e piccoli al mondo, ma paradossalmente anche la maggior consumatrice mondiale di pesticidi chimici usati per trattare le sue colture. Intere vallate coltivate a riso sono diventate delle lande desolate, dove la distinzione tra vita e morte appare davvero sottile e labile. Essendo le poche forme di vita presenti condizionate da alti gradi di artificialità, non c'è traccia dei vivaci ecosistemi che si creerebbero negli ambienti umidi delle risaie quando non vi vengono riversate tonnellate di veleno che provocano lo sterminio di rane, pesci, tartarughe, aironi e serpenti, per citare gli organismi più appariscenti (Fuhrmann-Aoyagi, Miura, Watanabe 2024). Posso testimoniare in prima persona, visto che più volte ho avuto la fortuna e la gioia di camminare scalzo in terreni curati da forme di agricoltura biologica (ancora troppo rari, purtroppo⁷), dove veniva lasciato fare il suo corso alla vita. Un altro grave abuso nei confronti dell'ambiente è rappresentato dalla massiccia presenza di plastica ovunque: ad esempio, i sacchetti più grandi contenenti quelli più piccoli che avvolgono gli imballaggi di ogni alimento. Sembra quasi che persino il cibo possa diventare di plastica, considerando le microplastiche già presenti nelle bevande in bottiglia delle onnipresenti *vending machines*. I ritmi frenetici e insostenibili dell'industria, combinati con la scarsa sensibilità ecologica dei consumatori, presenti in varie misure in molte realtà nel mondo, sembrano moltiplicarsi in Giappone, sfiorando l'eccesso più assoluto. L'inquinamento e il grave degrado ambientale, che spesso portano alla distruzione di interi ecosistemi, esseri umani inclusi, sono visti dal punto di vista del sistema giapponese come un male necessario per la sopravvivenza stessa del sistema, secondo il "*belief that individuals would recognize the advantages of industrialization and tolerate its inconveniences for the sake of the greater good*" (Brecher 2000, p. 195).

Ci si potrebbe aspettare che ingenti parti della popolazione si siano opposte. In realtà, uno dei risultati del modo di pensare dominante collocato all'interno di quella che sarebbe diventata la società dei consumi e dell'omologazione per eccellenza, è quella che il giornalista dissidente Katsuichi Honda chiama una società di 'girini' (Honda 1993). I girini rappresentano l'attitudine tipicamente giapponese di fare quello che fanno gli altri senza porsi troppe domande, secondo un modello che, è inutile dirlo, spesso e volentieri è suggerito e raccomandato dall'alto. Un abbassamento della testa di massa davanti all'autorità ha permesso alla classe politica di ottenere facilmente il consenso e utilizzarlo in base ai diktat economici di turno. Le scelte sociopolitiche giapponesi hanno deciso di aderire alla modernità in modo radicale e nel fare ciò hanno adoperato lo strumento culturale di

⁷ Secondo un censimento governativo, nel 2018 solo lo 0.5% di tutta la terra coltivabile in Giappone era gestita da forme di agricoltura biologica; nel 2020 un altro censimento ha identificato solo circa settantamila aziende agricole dedite al biologico su un totale di più di un milione di attività registrate (Fuhrmann-Aoyagi, Miura, Watanabe 2024).

controllo citato in precedenza, che ha reso i governanti indispensabili e li ha posti alla guida di una società di girini, che simbolicamente rappresentano individui incapaci di autogovernarsi, non abbastanza sviluppati da riuscire a emanciparsi entro il contesto delle proprie vite e dipendenti da qualcuno di più autorevole che decida per loro. Ciò avrebbe reso quello giapponese uno dei popoli più spiritualmente impoveriti al mondo, come recita l'epigrafe che apre il capitolo (Honda 1993). Nella società giapponese si assiste a un alto livello di assimilazione e interiorizzazione di quanto viene consigliato di fare, perché il governo sa sempre cosa è meglio per i suoi cittadini, che a loro volta ne sono succubi. Sono rimasto sconvolto da quanto questo possa essere vero nel Giappone di oggi. Un giorno stavo camminando verso la stazione della cittadina dove ho trascorso la maggior parte della mia ricerca, quando mi sono imbattuto in un signore sulla settantina che stava spruzzando del diserbante su un cespuglio d'erba accanto alla strada senza indossare maschere o protezioni. Oltre ad essere stato subito disgustato dall'odore nauseabondo che era ovunque nell'aria, sono anche rimasto tristemente colpito da quanto certe pratiche dannose siano inculcate nelle persone, che continuano a fare ciò che gli è stato per anni consigliato di fare a tal punto da spruzzare una sostanza tossica in un luogo pubblico come se fosse assolutamente normale. Non che fosse meglio se lo avesse fatto nel suo giardino privato, ma tutto ciò rende ancora più paradossale il gesto di un anziano residente della zona che probabilmente nella sua ottica stava facendo un servizio alla comunità, avvelenando lei e se stesso per un misero e innocuo ciuffo d'erba accanto a un palo della luce! Forse uno slogan più vicino alla realtà che invogli a trasferirsi in una zona rurale e faccia concorrenza a quelli governativi incentrati sull'idealizzazione della natura e greenwashing potrebbe essere simile a questo: che c'è di meglio di una bella dieta a base di riso, cemento e DDT consumata in una comoda scatola di *lego* con vista su ettari ed ettari di desolazione agricola?

1.2 Il tradimento della tradizione: urgenza e potenzialità di un suo recupero

Qual è lo spirito a cui Honda si riferisce? Quello che l'accecamento provocato dalla corsa alla ricchezza economica ha sempre più depauperato e portato a serio rischio d'estinzione. Una delle cause risiede nell'adesione al dualismo cartesiano importato dall'Occidente che separa nettamente il soggetto dall'oggetto, gli esseri umani dalle 'cose', che, in quanto oggettificate, possono essere sfruttate a proprio piacimento. Secondo lo stesso meccanismo di affidamento radicale ai principi capitalistico-industriali declinati all'ennesima potenza, in modo analogo gli assunti teorici e scientifici della modernità sono stati presi alla lettera a discapito della spiritualità, intesa quale sua

nemesi da estirpare. A tal punto che la tradizione spirituale giapponese ritenuta spesso il fulcro della ‘giapponesità’ stessa è stata tradita una volta anteposto il profitto, foriero di distruzione e morte, al rispetto per la vita. Lo *shintō*, ‘via degli dèi’, è il termine ombrello sotto cui si identificano le tradizioni religiose giapponesi antecedenti all’arrivo del buddhismo (Reader 1991). Secondo la categorizzazione antropologica vecchio stile lo shintoismo ricadrebbe nell’animismo, in quanto ogni entità naturale è considerata animata e dotata di una propria agency. I *kami*, gli spiriti o divinità giapponesi, sono onnipresenti e si manifestano per mezzo del mondo naturale. Questi devono essere accontentati circa le loro richieste affinché siano pacificati e permettano il normale svolgimento della vita terrena (Raveri 2021). Terrena per modo di dire, visto che in realtà non c’è una dicotomia tra il regno dello spirito e quello della materia ovvero il mondo celeste da quello terreno, in quanto ciò che è spirituale è al tempo stesso anche visibile e tangibile al contatto fisico. Qualsiasi albero o roccia, per esempio, può essere considerato sacro e di conseguenza protetto come elemento di un sistema la cui ragione di fondo è il mantenimento dell’armonia. Ne consegue il rispetto assoluto potenzialmente per qualunque cosa esista, quale fondamento necessario per raggiungere un equilibrio spirituale racchiuso entro il mondo fisico. Non c’è una separazione ideale tra natura e cultura: l’essere umano è parte integrante del mondo naturale e deve fare il suo per ristabilire il bilanciamento necessario al perpetuarsi dell’equilibrio. Il rispetto stesso è la chiave con cui approcciarsi a ogni aspetto dell’esistenza, i cui principi regolatori, rappresentati dai *kami*, concedono la vita come la tolgono. Anche gli esseri umani possono essere equiparati allo status dei *kami* dopo la morte come spiriti degli antenati e divenire oggetto di venerazione (Raveri 2021). È importante però notare come non ci siano veramente i venerati e coloro che li venerano, poiché ogni dualismo cade di fronte alla connessione spirituale che si instaura tra tutti gli spiriti, umani o divini che siano, poiché in fondo condividono la stessa natura. Connessione è un’altra parola cruciale e si trova al centro di una definizione di spiritualità che fa al caso nostro, “*the sense of connectedness that an individual feels to everything that is other than self*” (Yoneyama 2013, p. 587, già citato in de Souza, Francis, O’Higgins-Norman, Scott 2009, p. 1). Il cuore dello *shintō* sta proprio qui, nel percepire l’anima della realtà e sentirsi collegati come sua manifestazione individuale: la capacità di connessione con tutto ciò che al di fuori di noi ci rende esseri spirituali. E questa capacità è stata purtroppo ignorata e danneggiata dal progetto di sconnessione e alienamento dal mondo naturale portato avanti dalla modernità, che ha escluso il patrimonio culturale indigeno riguardo la spiritualità. I principi filosofici aderenti al materialismo sono infatti assolutamente antitetici a una vita dello spirito quale connessione tra tutto ciò che esiste e il suo rispetto a priori, secondo la quale la teoria stessa su cui si basa il capitalismo non avrebbe

alcun valore intrinseco, figuriamoci la sua attitudine ‘estrattivista’. Il messaggio shintoista⁸ dice che quando si prende bisogna anche dare indietro, altrimenti l’equilibrio è rotto e le forze imprevedibili della natura si scatenano ferocemente. Esattamente ciò che sta accadendo al nostro pianeta a proposito dell’emergenza per il cambiamento climatico, ad esempio. La modernità ha trascurato i suoi interlocutori e instaurato un monologo fondato sul dominio dell’essere umano sulla natura, scordandosi che il primo è un prodotto della seconda. Ha così dissociato l’umanità dalle stesse radici da cui trae il sostentamento. Se molti italiani probabilmente non hanno mai avuto a che fare con un campo di grano pur mangiando pane e pasta tutti i giorni, le controparti giapponesi non sanno che l’ambiente umido delle risaie è frutto di un’opera artificiale. Ho intuito la gravità della situazione proprio quando un mio caro amico giapponese di un’intelligenza brillante e per di più cresciuto in una zona di campagna mi ha detto che pensava che l’allagamento delle risaie fosse un fenomeno naturale. Non sentiamo più la voce della natura perché ce ne siamo distaccati in una maniera drastica che ha interrotto il dialogo. Ed è quando non si comprendono più i linguaggi di grano, riso, alberi, ruscelli, montagne che la connessione spirituale con essi viene meno, rendendoli passibili di reificazione e sfruttamento. È lo stesso processo di violenza che, come vedremo nel secondo capitolo, permette l’abuso anche di altri esseri umani tramite lo spezzarsi del legame spirituale (empatico) tra gli individui, che guasta la facoltà di cui tutti dovremmo saper disporre: l’umanità. L’anima del Giappone e dei giapponesi è stata tradita.

Ne è vittima e testimone Masato Ogata, un pescatore e attivista ambientale legato al morbo di Minamata⁹, il più famoso caso di avvelenamento da inquinamento industriale della storia giapponese (Yoneyama 2013). La dolorosa esperienza sua, dei suoi concittadini e del mare stesso da cui i pescatori di Minamata traevano sostentamento, lo ha portato alla formulazione dei paradigmi filosofici per una nuova idea di modernità e progresso. Vi entra in gioco la tradizione spirituale giapponese in quella che potremmo definire una chiave postmoderna, proposta come un vero e proprio modello conoscitivo da applicare alla realtà. Infatti il punto è proprio questo: c’è bisogno di una nuova epistemologia che superi dualismi e contraddizioni della società moderna, che “*has devoured the soul (tamashii), the very basis of connectedness*” (Yoneyama 2013, p. 580), senza la

⁸ Riots (2017) offre il primo contributo sistematico dell’*environmentalist paradigm* assunto dallo shintoismo giapponese negli ultimi decenni come reazione alla crisi ecologica.

⁹ A partire dal 1956 il governo giapponese ha riconosciuto l’esistenza di una malattia diffusa nella cittadina di pescatori di Minamata. La causa è stata in seguito individuata nel consumo da parte della popolazione locale del pesce proveniente dalle acque circostanti, al cui interno si trovavano dosi tossiche di metilmercurio rilasciato in mare dall’industria chimica Chisso. Migliaia di persone ne sono state vittime, tra cui circa duemila hanno perso la vita.

quale non ci può essere armonia tra esseri umani e ambiente. Questo perché i primi non potranno mai essere in pace con loro stessi finché non colmeranno il vuoto spirituale causato dall'ignorare che non sono altro che una parte di quell'ambiente, che è stato allontanato come se fosse là fuori e non qui dentro, intorno, dappertutto.

Ogata vede la realtà come un *life-world*, termine che suggerisce come mondo e vita siano inseparabili nella sua filosofia, la cui essenza è “*to regain the sense of living together in a spiritual world where life is revered and connected*” (Yoneyama 2013, p. 582). È chiaramente chiamata in causa la tradizione spirituale nativa dello *shintō* declinata nella sua variante locale, che ha permesso ai suoi antenati di vivere in armonia col loro ambiente per secoli e potrebbe farlo anche adesso se le si concedesse il giusto peso. Per Ogata è necessario che si rivedano le premesse epistemologiche sulle quali il sistema economico (ma anche morale) attualmente poggia, per fondare delle nuove basi che invertano il processo di autodistruzione sempre più imminente e preoccupante. Questo non significa che, secondo lui, il sistema in essere vada del tutto eliminato, bensì ristrutturato in base alle priorità, per cui il diritto al benessere degli individui di cui dice di prendersi cura dovrebbe stare al primo posto. Urge innanzitutto un recupero e rinnovamento dello spirito che restauri e ponga al centro rispetto e difesa della vita, per poter poi approcciarsi a delle valide alternative volte a sostenere una società retta da tali principi.

Queste alternative non possono che poggiare sulla sostenibilità ambientale e a tal proposito vorrei chiamare in causa ancora una volta la tradizione giapponese del passato per mostrare quanto potenziale essa abbia da offrire per rivoluzionare realtà afflitte dai disagi della modernità. La filosofia giapponese premoderna è stata capace di sfornare vere e proprie perle di saggezza di cui lo stile di vita era un autentico riflesso. Una di queste è espressa dal proverbio buddhista *ware tada taru wo shiru*¹⁰, traducibile come ‘io so che cos’è abbastanza’, che significa saper riconoscere il minimo indispensabile di cui si ha bisogno per condurre un’esistenza consapevole e rispettosa. Trattasi di un aspetto principale della dottrina buddhista che ha influenzato molto la coscienza giapponese di un tempo, tanto da indurre Azby Brown (2009) a intitolare per l’appunto *Just Enough* un suo libro che prende come modello di sostenibilità ambientale il Giappone del tardo periodo Edo (1603-1868). Egli ne descrive minuziosamente le attività circa la vita quotidiana dei villaggi rurali come delle città, mostrando come il sistema che si era venuto a creare fosse assolutamente sostenibile a livello

¹⁰ Una famosa ricorrenza dei caratteri così tradotti è scolpita su una vasca di pietra risalente al diciassettesimo secolo che si trova al tempio zen Ryoanji di Kyoto.

ambientale. Questo non significa che fosse perfetto, visto che in un tipo di società castale, fortemente gerarchica e conservativa i problemi non mancavano, ma ciò non pregiudica il suo trovarsi a un livello indubbiamente molto avanzato nel sapersi connettere al mondo naturale e gestire i propri bisogni a partire da una tale consapevolezza. Innanzitutto, tutto ciò che veniva consumato proveniva dai confini dell'arcipelago ed era quindi l'autoproduzione a sostenere una popolazione in crescita. L'economia era di tipo circolare e fatta in modo che nulla andasse sprecato, per cui ciò che proveniva dalla terra veniva poi ad essa restituito, eliminando il problema dei rifiuti di qualsiasi tipo. Addirittura, i contadini si premunivano di avere accesso agli scarti biologici umani non solo propri, ma anche degli abitanti delle città per poterli utilizzare come concime nei campi. Campi quasi sempre di modeste dimensioni, la cui cura maniacale permetteva raccolti sicuri tutti gli anni senza comprometterne la fertilità nel lungo periodo o danneggiare altre forme di vita. Le risorse utilizzate, sole e legna per quanto riguarda l'energia, erano sempre rinnovabili e mai esaurite troppo in fretta senza che ci fosse il tempo che si rigenerassero. E si potrebbero fare molti esempi di questo tipo riferiti a qualsiasi aspetto della quotidianità dell'epoca (Brown 2009).

Occorre però precisare che le contraddizioni della modernità non sono un caso isolato, né l'unica causa del dissesto eco-spirituale giapponese. Bichler (2023) sostiene che non sia stato il dualismo natura/cultura importato dall'Occidente ad aver fatto dimenticare ai giapponesi la presunta armonia con la natura di derivazione tradizionale. Anche prima c'erano stati degli esempi contrari a una logica simile, tra cui delle correnti del neoconfucianesimo che vedevano alcune risorse naturali come funzionali allo sfruttamento umano. Non è con l'avvento dell'industrializzazione che per la prima volta la storia del Giappone si è trovato dinanzi a scriteriati disastri ambientali:

“Yet the symbiotic harmony between the Japanese lifestyle and nature before the perceived intrusion of Western capitalist thinking and industrialization that many scholars suggested was an invented tradition, ignored and denied early deforestation, soil impoverishment through intensive agriculture, and pollution incidents that had emerged long before the Meiji period. As sketched above, Japan's preindustrial relationship with nature was ambiguous rather than harmonious, and more oriented toward practical issues and priorities such as the securing of one's livelihood or the satisfaction of needs and desires than toward religious and philosophical concepts of nature” (Bichler 2023, p. 71).

Le lodevoli pratiche di cui parla Brown furono, secondo Totman (2014), la diretta e salvifica reazione a un periodo in cui lo sfruttamento delle risorse naturali, in particolare il disboscamento di intere

foreste per soddisfare l'aumento della richiesta di legna da parte di una popolazione in aumento, stava conducendo il paese sull'orlo di un collasso ecologico alla fine del diciassettesimo secolo. Solo dopo essersi trovati a un passo dal baratro, i giapponesi sono stati in grado di ridimensionare il loro impatto sull'ambiente e di organizzare uno stile di vita caratterizzato da pratiche sostenibili. Una di queste è la selvicoltura generativa, che ha introdotto un sistema di gestione forestale sostenibile, seminando nuovi alberi nei tratti disboscati e lasciando loro il tempo di rigenerarsi prima di essere nuovamente tagliati (Totman 1989). Ovviamente operazioni di questo tipo, come del resto l'agricoltura stessa, sono opere artificiali che modellano l'ambiente naturale a piacimento dell'essere umano. Gli alberi seminati, per esempio, erano scelti per la loro utilità nell'essere, una volta cresciuti, utilizzati come materiale da costruzione; è per questo che solo poche specie di conifere (cedro, cipresso, pino rosso, larice e abete giapponese) sono le prevalenti nei boschi di oggi, che hanno soppiantato le originali foreste vergini quasi del tutto scomparse. Un esempio simile dimostra bene come si debba stare attenti a interpretare gli interventi umani sull'ambiente naturale, visto che sono sempre caratterizzati da una certa dose di ambiguità.

Un ritorno a una tradizione voluta come puramente ecologica, millantata sia dalla narrativa locale circa una speciale "*closeness to nature*" in chiave identitaria e nazionalista sia da un "*Green Orientalism*" di matrice occidentale (Asquit e Kalland 2004, pp. 25-26), appare pressoché impossibile nel contesto del Giappone odierno, che tuttavia avrebbe ancora adesso nelle sue corde la possibilità di ristabilire una connessione col suo ambiente. Basterebbe recuperare ciò che certe pratiche tradizionali hanno dimostrato di saper offrire e declinarlo nei contesti attuali per affrontare le urgenti sfide che minacciano la vita. Si tratterebbe di un gesto davvero rivoluzionario che minerebbe le fondamenta del mondo moderno per come lo conosciamo, andando a porre le prime pietre di un mondo nuovo. Si può dire che il Giappone sia già inserito in una dinamica di questo tipo, visto che certe forme di tradizione hanno saputo sopravvivere fino al giorno d'oggi ritagliandosi i loro spazi all'interno dei costumi moderni.

Sempre più studi etnografici dell'antropologia giapponese degli ultimi decenni hanno mostrato come le dicotomie tra tradizione/modernità, rurale/urbano e industriale/agricolo non siano più categorie valide nell'analisi del Giappone contemporaneo, perché "*the Japan that emerged from the ethnographic corpus is diverse – a heterogeneous culture and society that, like any other, is characterized by aspects of complexity, conflict, and change, as well as elements of uniformity, conformity, and contradiction*" (Thompson, Traphagan 2006, p. 6). Concetti apparentemente opposti si intersecano e fondono nel profondo di ogni manifestazione culturale, dando vita a una miriade di

espressioni localmente diversificate e indipendenti. L'età moderna non ha precluso la sopravvivenza della tradizione, ma ne ha cambiato forme e valori. Per esempio, da un punto di vista economico-capitalistico, la tradizione materiale è diventata un oggetto di consumo, anche se più lento rispetto all'incalzante susseguirsi delle nuove mode. Un esempio sono le abitazioni, le quali, nonostante i grandi cambiamenti degli ultimi anni, possono conservare anche nelle loro realizzazioni più moderne elementi tradizionali, quali il vestibolo all'ingresso che divide lo spazio abitativo vero e proprio dall'esterno, oppure le caratteristiche porte scorrevoli rivestite di carta bianca (*shōji*), i pavimenti composti da pannelli di paglia intrecciata e pressata (*tatami*), etc. (Ronald 2009).

Gli stili di vita giapponesi odierni sono molteplici e ognuno di essi realizza una sintesi culturalmente costruita di cosa siano tradizione e modernità e quale ruolo competa loro (Thompson, Traphagan 2006). Il prossimo paragrafo ne presenterà alcuni esempi.

1.3 Forme alternative di resistenza e speranza

Non è vero che tutto il popolo giapponese è sempre stato succube e schiavo della deriva culturale che il pensiero dominante ha cercato di imporre. Non è appropriato far di tutta tutta l'erba un fascio comprendente un'intera società, se non si vuole correre il rischio di omologarla in modo monolitico e deterministico. Non c'è mai un'unica versione dei fatti, né un'unica prospettiva attraverso cui osservarli. Non si può negare la tendenza del governo giapponese ad affidarsi a ideali conservatori sposati a uno sfrenato capitalismo, ma neanche affermare che chiunque abbia accettato lo status quo senza fiatare. Parallelamente alla corsa incalzante della modernizzazione, il Giappone è stata anche la terra che ha visto nascere reazioni di un certo rilievo riguardo al processo in atto, le quali si sono fatte a loro modo portavoce di filosofia e pratiche di vita indigene: *“whatever the larger whole that is “Japan” may be, it is itself an expression of these heterogeneous local expressions rather than a homogeneous mass culture that hegemonically shapes, and even dominates, those local realities”* (Thompson, Traphagan 2006, p. 6).

Un fenomeno da menzionare è quello che ricade nella sfera dello *shokuyōjō*, concetto proveniente dalla tradizione taoista particolarmente diffuso nel Giappone della prima metà del diciannovesimo secolo, *“which refers to a variety of techniques for self-cultivation, prolonging of life and vitality by means of dietary regimen”* (Hong 2018, p.106). Fondato sulla nozione di *shokuyōjō*, nei primi anni del '900 si creò un movimento di reazione all'occidentalizzazione imposta alla società giapponese dal governo dell'epoca. I cambiamenti riguardavano anche le abitudini alimentari,

essendo stato introdotto l'allevamento su larga scala dei bovini e incentivato il consumo di carne, il quale era molto limitato negli ultimi secoli di storia giapponese. I fautori dello *shokuyōjō* si opponevano allo stravolgimento dell'alimentazione tradizionale declamando la millenaria importanza del riso come alimento base, la cui centralità era minacciata in particolare dalla carne. Il riso stesso fu idealizzato come cibo indispensabile a cui non era possibile rinunciare da un punto di vista innanzitutto biologico, secondo una teoria per cui sarebbe stato il miglior cibo possibile per il popolo giapponese. Da questo punto di vista l'argomentazione proposta era ovviamente fallace, ma aiuta a comprendere quanto venisse attribuita (e lo è tuttora) al riso¹¹ la funzione di essere uno dei pilastri dell'identità della stessa civiltà giapponese: rinunciare al riso o sminuirne il valore avrebbe significato rinunciare alla propria 'giapponesità' (Hong 2018). Col tempo il movimento si è evoluto fino a confluire nella macrobiotica, che consiste in una dieta di tipo principalmente vegano influenzata da principi di derivazione taoista, in particolare la dottrina dello yin e yang, secondo la quale esisterebbero cibi 'caldi' e cibi 'freddi', intesi come manifestazioni di due polarità che devono essere equilibrate dall'alimentazione. Certe dinamiche inquadrano le pratiche ispirate dallo *shokuyōjō* senza alcun dubbio come reazionarie e promotrici di una certa idea di Giappone tradizionale che, col senno di poi, era effettivamente in pericolo. Un suo recupero parziale rivisitato alla luce delle esigenze attuali è ciò che rende, ognuno a suo modo, eredi dell'esperienza dello *shokuyōjō* movimenti più recenti che saranno trattati a breve. Questi, rifacendosi ai principi della spiritualità nativa, sono collegati fra loro nella volontà di ristabilire una connessione con l'ambiente naturale. Una volta ristabilito un legame di rispetto reciproco, si aprirà la possibilità concreta di esplorare orizzonti (nuovi e vecchi al contempo) capaci di offrire il supporto necessario per il benessere psicofisico individuale e sociale. Parlare di alternative riguardo a cibo e come produrselo è fare politica, proponendo una visione del mondo e della vita radicalmente diversa da quella dominante che spesso sfocia in un multiforme attivismo:

“One of the common themes shared by these inheritors of the shokuyō movement is the notion of food as a medium through which one realises the interconnectedness of the human body and environment. Actors in a variety of activities – such as the peace movement, consumer movement, the critique of modern biomedicine, organic farming or environmental movement – were also drawn to the idea that

¹¹ Emiko Ohnuki-Tierney (1993) mostra molto bene il ruolo che il riso ha assunto a livello simbolico nella formazione dell'identità giapponese nel corso della storia.

the act of eating can be a critical starting point for individual and social change. This organicist perspective on the human body, the environment and most importantly society in general has often been adopted by political movements to resist against the inexorable advance of post-war industrialisation and its disastrous effects on living organisms” (Hong 2018, p. 108).

Degna di nota è indubbiamente l’agricoltura naturale del ‘non fare’, elaborata in lunghi anni di esperimenti da Masanobu Fukuoka. Quest’ultimo era uno scienziato che si occupava di fitopatologia, finché un giorno ebbe una rivelazione che lo convinse del fatto che l’essere umano non potesse realmente comprendere la natura e che tutti i suoi tentativi di farlo si sarebbero alla fine dimostrati vani e lo avrebbero lasciato nell’ignoranza: *“Tutto è illusione arbitraria, creata da falsi ragionamenti dell’uomo in un mondo di relatività”* (Fukuoka 1992, p. 41). Riconoscendo la discriminazione perpetrata dalla scienza occidentale tra cultura razionale e natura da dominare, decise di rifiutarla fermamente, ponendo al centro della propria filosofia il contatto diretto con il mondo naturale da cui lasciarsi guidare. Per fare ciò, si ispirò a molteplici concetti tratti dalla spiritualità giapponese, che, applicati all’agricoltura, portarono alla nascita dell’agricoltura naturale. In questo approccio, l’intervento umano viene ridotto al minimo necessario, secondo il principio del ‘non fare’. Fukuoka ritiene che lo scopo principale dell’attività agricola sia la crescita spirituale di coloro che la praticano, poiché, secondo lui, non è l’uomo a far crescere ciò che coltiva, ma la natura stessa. L’uomo è parte integrante della natura e la sua interferenza nei processi naturali all’interno di un ambiente già ricco e abbondante dovrebbe essere minima e profondamente rispettosa, evitando una presunzione di conoscenza che sfoci in un eccessivo controllo.

L’agricoltura del non fare è un approccio agricolo radicale che non coinvolge meccanizzazione, fertilizzazione, potatura, diserbo e altre pratiche simili. Tutto quello che si può evitare, compreso l’utilizzo di pesticidi e di qualsiasi sostanza chimica è semplicemente rifiutato perché infine si rivelerebbe dannoso, oltretutto inutile. È da sottolineare il fatto che Fukuoka rifiuti non solo la modernità ma anche la maggior parte delle pratiche tradizionali premoderne, cosa che rende la sua opera doppiamente rivoluzionaria (Fukuoka 1980). Gran parte delle lavorazioni, tradizionali o moderne che siano, è sostituita dalla pacciamatura dei terreni con la paglia, assunta a vero e proprio simbolo tale da comparire nel titolo del suo libro più famoso, *La rivoluzione del filo di paglia*, edito in Giappone per la prima volta nel 1975 e diffusosi in seguito in tutto il mondo. Il suo insegnamento è stato apprezzato e studiato a tal punto da influenzare movimenti nati successivamente che hanno cercato di porre la terra e la sua cura al centro della vita umana, tra cui la permacultura. Un primo

collegamento si ha già nel nome di quest'ultima, ispirato all'opera pionieristica di Franklin Hiram King¹², che si riferì alla forma di agricoltura praticata in Cina, Corea e Giappone come permanente, date le sue tecniche efficaci di gestione della fertilità del suolo che permettevano di garantire la continua produttività degli stessi campi coltivati da millenni. Nata e sviluppata negli anni '70 in Australia, la permacultura si è diffusa in molte nazioni, fino a giungere in Giappone negli ultimi decenni. Nel 1996 fu inaugurato il Permaculture Center Japan nella prefettura di Kanagawa e negli anni successivi furono attivati vari corsi in località diverse per promuovere la nuova disciplina. In seguito si sono diffusi per il paese veri e propri progetti e associazioni, tra cui, poco dopo l'incidente nucleare di Fukushima del 2011, fu fondato il movimento Tokyo Urban Permaculture, il cui scopo era *“to regenerate Tokyo into a capital that supports life rather than consuming it”*¹³.

Pur proponendo idee e pratiche che si potrebbero ritenere moderne e disponendo di una propria tecnologia, la permacultura inserisce anche come parte integrante del suo progetto il recupero dei saperi nativi locali quali strumenti dal potenziale enorme, visto che per primi hanno saputo adattare i contesti locali a pratiche in grado a tutti gli effetti di fare la loro parte come soluzioni valide ai problemi attuali:

“Permaculture reminds us the critical value and importance of social and cultural system our ancestors had constructed on the basis of deep understanding of the relationship between nature and human activities in the context of sustainable human settlement. We don't retrospect the past with nostalgia but recognize the system as a prototype with which we can construct a totally new unit of sustainable society” (Itonaga, Shidara, Konuma 1996, p. 1).

Ci addentreremo in cosa consiste la permacultura nello specifico più avanti, per ora è sufficiente citarla come uno degli attori principali dell'ambientalismo giapponese odierno, in fermento insieme a tutti quei movimenti sociali che si sono risvegliati a seguito degli eventi disastrosi di Fukushima. Ed è proprio l'incidente di Fukushima del 2011 il nodo cruciale che ha fatto da spartiacque nella storia recente del Giappone, inaugurando, per la prima volta dopo una trentina d'anni di assenza, l'entrata

¹² Il contributo di King (1911) è un punto di riferimento della letteratura riguardo le pratiche agricole dell'Asia orientale, oltreché precursore di una loro integrazione a pieno titolo in quella che sarà l'agricoltura sostenibile.

¹³ Cfr. <https://www.tokyourbanpermaculture.com/english/>.

in scena di proteste e movimenti sociali ad animare e influenzare l'opinione pubblica¹⁴. Il movimento ambientalista giapponese aveva raggiunto il suo picco nelle proteste contro l'inquinamento della fine degli anni '60. Nonostante ciò, la flessibilità del governo giapponese nel venire incontro ad alcune richieste degli ambientalisti e la sua forza nel guadagnare il consenso sulla priorità della crescita economica a discapito delle politiche di salvaguardia ambientale a seguito della crisi energetica del 1973¹⁵, determinarono un cambiamento radicale nella visibilità dei problemi ambientali all'interno della società civile giapponese. L'attivismo sociale non scomparve del tutto, ma divenne quasi invisibile (Steinhoff 2024) nel dibattito pubblico e rimase nell'ombra, sopravvivendo sotto forma di *“a large number of small, regionally organised environmental movements, mostly focusing on a single issue of local concern. Some transregional and national environmental networks continued to exist and some new ones among environmental activists were established, but there was no overarching national movement or national organisational base like that for the new environmental parties in many European countries”* (Chiavacci, Obinger 2018, p. 14). La permacultura, penetrata in Giappone nella seconda metà degli anni '90, è uno degli esempi delle associazioni dal basso che hanno fatto il loro ingresso durante questo periodo e continuato l'opera del frammentato e poco appariscente movimento ambientalista giapponese, che non è stato in grado di tenere alta la risonanza delle sue ragioni a livello nazionale come è invece accaduto altrove, ma che ha posto le premesse per il suo risveglio del 2011.

Più di dieci anni dopo, al giorno d'oggi il modello agroecologico di Fukuoka o della permacultura, così come quello alimentare della macrobiotica, sono ancora lontani dall'aver raggiunto e influenzato fette consistenti del pubblico giapponese; secondo un calcolo effettuato dagli stessi membri, il network della permacultura qualche anno fa comprendeva dalle 15.000 alle 20.000 persone (Chakroun 2019). Purtroppo lo spirito di rinnovamento sociale legato all'impegno ambientalista è stato fatto proprio da gruppi ancora minoritari all'interno della società giapponese contemporanea, ma la loro voce sta via via emergendo. Sempre più persone, in Giappone come altrove, si stanno rendendo conto dei ritmi insostenibili del 'progresso' e desiderano direzionare le proprie esistenze a sostegno della vita e contro la morte causata da quello stesso tipo di progresso. Nei contesti

¹⁴ Questa 'fioritura' della società civile giapponese ha dato vita, tra gli altri, al movimento di opposizione al nucleare dello stesso 2011 e al movimento studentesco su larga scala durato dal 2014 al 2016 contro le politiche nazionaliste dell'allora primo ministro Shinzō Abe. Era dalla fine degli anni '70 che in Giappone non si assisteva a un ciclo di proteste di una tale portata (Chiavacci e Obinger 2018).

¹⁵ Crisi causata dal brusco aumento del prezzo del petrolio che causò per la prima volta dal secondo dopoguerra l'arresto della crescita economica in molti paesi industrializzati, tra cui il Giappone.

più variegati ci si sta rendendo pian piano conto di trovarsi dinanzi a una crisi tale da poter portare il pianeta al collasso. Nonostante ciò, in una società come quella giapponese dove chi va controcorrente è immediatamente etichettato e marginalizzato, non tutte le iniziative hanno vita facile, specialmente quelle connesse al cosiddetto ‘ritorno alla terra’. Al giorno d’oggi in Giappone esistono alcuni ecovillaggi e realtà simili, ma il fenomeno maggiore è rappresentato da molti individui che non se la sentono di fare una scelta così radicale. Questi stanno tuttavia operando cambiamenti che li portano, per esempio, a trasferirsi in campagna o montagna, avviare attività a contatto con la terra e creare così comunità rette da principi condivisi di stampo ecologista. In generale, la migrazione verso zone marginali e il tentativo di una loro rivitalizzazione è in aumento, grazie non soltanto a scelte individuali, ma anche a progetti comunitari atti a combattere lo spopolamento rurale (Knight 1994). Anche per chi continua a vivere nelle città la consapevolezza riguardo l’impatto ambientale delle abitudini quotidiane è in crescita, così come l’interesse verso le alternative promosse e diffuse da chi già le attua. Come esempio di quanto è stato appena detto, i prossimi capitoli si occuperanno di analizzare un caso studio riconducibile a uno di questi gruppi e alla comunità su cui poggia.

CAPITOLO II

Come allenarsi a cambiare sé stessi e il mondo che ci circonda

La più grande cospirazione sul nostro pianeta è che abbiamo bisogno di opprimere, uccidere e inquinare per soddisfare i nostri bisogni, mi disse Ethan. E non è vero. Guardo gli alberi e gli uccelli e so che non è vero. Non sono ancora sicuro su come farlo, ma ho intenzione di imparare.

Mark Sundeen, *The Unsettlers* (trad. mia)

2.1 Benvenuti al Dojo

Il Dojo della Pace e Permacultura (Peace and Permaculture Dojo in inglese, Pēmacaruchā to Heiwa Dōjō in giapponese) è un esperimento che ha preso forma a partire dal 2016 su iniziativa di Kai Sawyer all'interno del più ampio movimento da lui fondato, il Tokyo Urban Permaculture. Kai si era da poco trasferito dopo svariati anni vissuti a Tokyo nella campagna della cittadina di Misaki, frazione di Isumi, in una *eco-house* del complesso Green+, per riacquisire il contatto con la natura di cui sentiva il bisogno. Green+ è uno stabile moderno, strutturato in base a canoni architettonici *green* ben precisi, che consta di sei appartamenti e un ristorante indiano molto popolare nella zona. Ogni casa dispone di un piccolo giardino, un sistema idrico indipendente tramite acqua del pozzo e piovana e di una stufa a legna per riscaldare la casa nei mesi freddi. Anche una sistemazione di questo tipo, però, non soddisfaceva Kai, voglioso di uno stile di vita più radicale, che quindi iniziò a guardarsi intorno

per capire come potesse applicare le sue idee al nuovo ambiente in cui si trovava. “*It found me*”¹⁶ sono state le sue parole quando mi ha raccontato del primo approccio voluto dal destino con quella che è la sua attuale casa. Ancor prima di trasferirsi la sua fama di attivista ambientale ed esperto di permacultura lo precedeva, ed ecco che, poco dopo il suo arrivo a Misaki, gli fu proposta una proprietà abbandonata molto interessante. Kai decise di rilevarla in affitto per dieci anni, iniziando a ristrutturare la vecchia *kominka* di più di centocinquant’anni di età che si trovava in pessimo stato e recuperare il terreno degradato da decenni di pratiche inquinanti e decisamente poco lungimiranti, oltre che in stato di abbandono da parecchio tempo. Gli interventi più importanti, quali l’installazione di un impianto fotovoltaico e i lavori di falegnameria per il rinnovo degli interni, furono un ottimo pretesto per lo svolgimento di numerosi workshop organizzati insieme alla comunità del Tokyo Urban Permaculture, che hanno infine reso la proprietà abitabile. Una volta finiti i lavori fondamentali, Kai e i suoi collaboratori decisero di avviare il progetto di quello che sarebbe diventato un vero e proprio centro di addestramento e iniziazione a nonviolenza, permacultura e stile di vita consapevole. Per i primi tre anni funzionava così: previo pagamento mensile era possibile per gli interessati andare a vivere lì come *interns*, cioè partecipanti di un apprendistato alla permacultura dalla durata prima trimestrale (primo anno), poi semestrale (secondo anno) e infine annuale (terzo e ultimo anno), toccando quotidianamente ventiquattr’ore su ventiquattro con le proprie mani filosofia e pratica offerte dalla disciplina. Misako Nakajima arrivò nel 2020 proprio come partecipante dell’ultima fase operante secondo questo schema. Successivamente Kai decise di trasferirsi lì a tempo pieno per vivere con lei, divenuta nel frattempo sua partner e madre del loro bambino Mugito, oltre che manager della nuova organizzazione del luogo. Da allora la fisionomia dell’offerta formativa del Dojo ha assunto la sua forma attuale, cioè quella di un ‘*family place*’ dove gli apprendisti a più o meno lungo termine sono stati sostituiti da un sistema più flessibile di volontari che si trattengono per brevi periodi di tempo; in genere la richiesta è di passare lì almeno due mesi, tempo minimo indispensabile per comprendere dinamiche e design interni. Il Dojo è così diventato a tutti gli effetti la casa di una famiglia in costante condivisione con l’esterno e solo il futuro sa cos’altro ha in riserbo, essendo un esperimento in continua evoluzione. L’accordo è che i volontari contribuiscano col loro tempo e lavoro in cambio di vitto, alloggio e possibilità di fare un tuffo in questa peculiare realtà sociale. La quotidianità è così strutturata: l’orario lavorativo va dalle 10 alle 17 dei giorni feriali, mentre il fine settimana è libero. Ciò che viene richiesto ai volontari sono perlopiù lavori di manutenzione,

¹ Kai, cit. dal diario di campo dell’8 settembre.

costruzione e coltivazione. Di prima mattina Kai è solito meditare una mezz'ora seduto, pratica a cui chiunque può unirsi. Sempre prima delle 10 è il momento della colazione, per la quale Kai prepara della zuppa di *miso* per tutti, e di alcune attività di routine, come spazzare il pavimento e pulire i bagni. Alle 10 in punto volontari e famiglia si ritrovano insieme per effettuare il *check-in* quotidiano. Questo è un momento fondamentale nella scansione temporale ed emotiva del ritmo del Dojo, dove ognuno è libero di condividere con gli altri membri della comunità qualsiasi cosa si senta di esprimere in quel dato attimo. È una vera e propria pratica di concentrazione e ascolto molto utile per connettersi a se stessi, alle persone intorno e cosa si voglia fare con tempo ed energie a disposizione. I *check-in*, specialmente per i volontari che si trovano a sperimentare questa realtà per la prima volta, sono una sorta di feedback ricorrente sulla propria situazione attuale, i quali registrano gradualmente il cambiamento scaturito attraverso il percorso intrapreso. Di solito si comunica (a sé e agli altri) il proprio stato psicofisico attuale, pensieri, preoccupazioni, celebrazioni e infine si organizzano le attività da svolgere durante il giorno. È un momento importante anche per coordinarsi, perché in giornate particolarmente impegnative può capitare di non avere molte altre occasioni per buone finestre di dialogo prima della sera. Una volta svolti i propri compiti giornalieri, dopo le 17 si avviano i preparativi per la cena, a cui pensano Misako ed eventuali volontari che vogliono aiutarla. Kai e Misako non pranzano, quindi i volontari di solito si arrangiano da soli con avanzi del giorno prima o si preparano qualcosa se vogliono mangiare. Anche la colazione è consumata separatamente, mentre la cena è condivisa. I pasti sono quasi sempre vegani, in quanto Misako segue una dieta perlopiù vegana. Kai invece è vegetariano, in quanto non riesce a fare a meno di latte e burro a colazione, essendo un amante dei latticini. Abbiamo però scherzato più volte sul fatto che loro preferiscano definirsi 'flexitariani', ossia non vincolati da norme dogmatiche sul cibo ma aperti e flessibili in base al contesto.

Il terreno su cui sorge il Dojo consta di circa un ettaro e si trova in una regione rurale dominata da risaie in pianura e boschi di cedro giapponese sulle colline. Al centro della proprietà si staglia l'*omoya*, letteralmente 'casa madre', un'antica e imponente abitazione tradizionale, avente l'originale tetto di paglia protetto da una copertura in metallo e due grandi stanze interne, tra cui la *doma*¹⁷ col pavimento originale in terra battuta e sassi. L'*omoya* è utilizzata come spazio comune, per esempio per ritrovarsi, mangiare insieme o accogliere eventuali ospiti. Vi è stata ricavata anche una zona bagno, comprendente due gabinetti, due docce e un lavandino. Di fianco all'*omoya* si trova una radura

¹⁷ Stanza di ingresso delle vecchie case giapponesi usata come cucina, magazzino e spazio da lavoro.

circondata dagli altri edifici principali con al centro lo spazio per il fuoco da campo accanto a un alto banano che rende l'atmosfera tropicale. Si trovano poi tutt'intorno dei boschetti di bambù e cedri giapponesi, aree piantate a vari alberi da frutto vocate a diventare delle 'food forest', tre orti recintati e disseminate qua e là alcune casette di legno dove gli abitanti passano la notte.



I.1 Visione frontale dell'omoya durante i lavori di restauro¹⁸

Durante i miei mesi al Dojo i protagonisti con cui ho trascorso la vita di tutti i giorni sono stati Kai, Misako, Maina, il piccolo Mugito e infine Jonathan, sui quali vorrei spendere alcune parole di ulteriore presentazione. Kai, quarant'anni spaccati, è colui che ha plasmato il progetto fin dall'inizio e ha quindi un ruolo chiave nella gestione della sua creazione, ispirata da esperienze e teorie di natura poliedrica e internazionale che ha voluto mettere in pratica e riproporre nel contesto giapponese. La madre di Kai è giapponese di Tokyo, il padre americano di Los Angeles ed entrambi sono ricercatori universitari. Kai nasce e passa i primi anni in Giappone, si trasferisce a Honolulu per il lavoro dei genitori, poi di nuovo in Giappone e infine studia psicologia all'università della California a Santa Cruz. In seguito si reca in Costa Rica, dove vive un'esperienza radicale nella giungla senza luce elettrica, acqua corrente e internet che segnerà molto il suo percorso; è qui che legge per la prima

¹⁸ Immagine tratta dal blog di Kai, <https://livingpermaculture.blogspot.com>.

volta il libro *Permaculture. A Designers' Manual* di Bill Mollison, ideatore della permacultura. Ispirato da questo, torna poi negli USA per svolgere un apprendistato proprio alla permacultura al *Bullock's Permaculture Homestead*¹⁹, dove passa complessivamente 14 mesi. Successivamente, in seguito al disastro di Fukushima del 2011 decide di ristabilirsi in Giappone, a Tokyo, per dare il suo contributo in un contesto in cui sentiva ci fosse un tremendo bisogno di alternative. Kai è sicuramente una figura centrale, in quanto il Dojo è una delle sue creature a cui più è affezionato. Non bisogna però dimenticare che esso nasce fin dall'inizio come progetto collettivo e comunitario, dove non ci sono padroni né regole imposte a priori, ma condivise. Kai è il primo a mettere in gioco se stesso e le proprie teorie, pratiche e convinzioni riconoscendo che queste non sono sempre perfette, ma aperte in ogni momento al dialogo ed eventuali modifiche. Non è tanto un capo o guru, quanto colui che ha dato l'impulso per rendere forma e sostanza dell'esperimento possibili e concreti.

Misako ha poco meno di trent'anni ed è la manager che si occupa quotidianamente della gestione delle attività del Dojo, come contattare i volontari, rispondere alle mail, pubblicizzare eventi etc. Disillusa e scontenta della sua precedente vita a Tokyo, in cui aveva da poco iniziato a lavorare per una grande azienda, ha cercato alternative ed è così finita al Dojo. Arrivata come apprendista del corso di permacultura, ha trovato un luogo che la fa sentire così felice e a casa che ha deciso di rimanere e occuparsene a tempo pieno. L'aver iniziato una relazione con Kai ha sicuramente avuto un certo impatto sulla sua scelta, per non parlare del figlio che hanno avuto insieme, Mugito, nato ad aprile 2023. La sua vita qui ha poco per volta lenito le crisi depressive che aveva in passato, dandole uno scopo in cui credere per mezzo di una quotidianità che ama.

Maina è la figlia di cinque anni che Kai ha avuto con la sua precedente compagna e moglie, Cynthia, anche lei residente a Isumi. Maina passa alcuni giorni della settimana con la madre e altri al Dojo col padre. È una bambina così tanto energica e attiva, che quando c'è lei in giro non ci si annoia mai. Vuole costantemente giocare insieme a qualcuno e per questo non le torna che comodo l'aver sempre qualche volontario o visitatore a disposizione!

Mugito è un bambino adorabile. Stare tutti i giorni a contatto con un bambino così piccolo e prendermene cura per alcuni momenti è stata un'esperienza nuova per me che ha senza dubbio arricchito l'esperienza.

¹⁹ Un'istituzione nel mondo della permacultura americana, fondata e gestita dalla famiglia Bullock sull'isola di Orcas nello stato di Washington.

Il fatto che mi trovassi con quella che potrebbe essere definita a tutti gli effetti come una famiglia mi ha fatto riflettere molto sulle grandi potenzialità che risiedono nel crescere i propri figli in un ambiente del genere, piuttosto diverso da quello offerto dal modello di famiglia nucleare, la norma sociale giapponese. Il modo di stare insieme che impariamo e riproduciamo a livello familiare è assolutamente da non trascurare se si vuole tentare di cambiare sé stessi e le società di cui siamo parte, di cui la famiglia è spesso vista come l'elemento basilare.

Jonathan, infine, è il volontario canadese di una quarantina d'anni arrivato al Dojo la sera del 24 ottobre. Le nostre permanenze si sono sovrapposte per qualche settimana ed è stato molto interessante aiutarlo nel suo periodo di adattamento oltre che lavorare insieme.

Cos'è dunque il Dojo della Pace e Permacultura? Quali scopi si prefigge di ottenere la sua offerta formativa? La parola dojo è composta dai caratteri 道 (*dō*), 'via', e 場 (*jō*), 'luogo', significando letteralmente 'luogo dove si segue la via'. Quale via? Come ho già accennato, esso vuole essere un luogo di passaggio quale centro di addestramento a un modello di vita sostenibile e consapevole. Adesso è anche la residenza di una famiglia, cosa che inevitabilmente influenza la sua quotidianità. Inoltre, è un punto di ritrovo per la comunità cui fa riferimento, in quanto occasionalmente ospita degli eventi per coinvolgere chiunque sia interessato, cosa che permette di essere accessibile a una fetta di pubblico abbastanza ampia. Durante il mio relativamente breve soggiorno gli eventi sono stati ben due e hanno occupato un fine settimana ciascuno. Come mi hanno spiegato, è stata una vera e propria eccezione avere due eventi in così poco tempo, vista l'elevata dose di impegno e stress richiesti per organizzarli; sono stato quindi molto fortunato.

Come abbiamo visto, il Dojo comprende un po' di tutto, essendo un centro in continua sperimentazione riguardo a pratiche di convivenza sociale in un'ottica di cura delle relazioni e della terra. Una delle sue funzioni primarie è far capire che uno stile di vita come quello che viene proposto non solo sia possibile, ma anche assolutamente valido e funzionale, oltre che auspicabile per il futuro dell'umanità. Sicuramente ora come ora non è un ecovillaggio, anche se a Kai piacerebbe che in futuro altre persone si stabilissero lì in pianta stabile. Non è neppure troppo accogliente coi visitatori occasionali che passano di lì per dare un'occhiata: *"This is a training place, most of the time unwelcoming, especially Misako's attitude"*²⁰. Da un'analisi superficiale ciò che offre può essere paragonabile a un'esperienza di volontariato affine a quelle di WWOOF o Workaway, piattaforme che mettono in contatto aziende biologiche (la prima) o chiunque abbia bisogno di una mano (la

²⁰ Kai, cit. dal diario di campo dell'11 ottobre 2023.

seconda) con potenziali volontari da tutto il mondo praticamente a costo zero. Al Dojo però non c'è un business da portare avanti, quindi neanche un effettivo bisogno di ulteriore forza lavoro: “*We are not much productive*”²¹. Al Dojo non si lavora perché si deve, ma perché si vuole. La condivisione radicale delle proprie idee e spazi con i volontari, che entrano davvero a far parte della famiglia vista la molto poca privacy, è legata alla missione dell'attivismo di Kai: far sì che durante la permanenza più persone possibili colgano i fondamenti delle lezioni e intuizioni quotidiane, in modo tale che i partecipanti possano replicare altrove, secondo la loro personale inclinazione, ciò che hanno imparato. La parola chiave necessaria per essere pronti ad affrontare le sfide della modernità è empowerment, che significa acquisire responsabilità, consapevolezza e capacità utili per venire a conoscenza della provenienza del cibo di cui ci nutriamo e dell'energia che consumiamo, così come delle pratiche di cooperazione migliori col suolo che occupiamo e con le persone che frequentiamo; da qui il potere di comprendere meglio i propri bisogni e autodeterminarsi nello scegliere la vita che si vuole veramente vivere, ergo di cambiarla cambiandosi. Tutto ciò è possibile tramite l'apprendimento di certe nozioni e la loro applicazione concreta.

Un giorno Kai mi disse che l'intero esperimento del Dojo fosse in sintesi definibile come un atto d'amore. A partire dal prossimo paragrafo cercherò di spiegare che cosa questo significhi.

2.2 Le relazioni umane sotto il segno della CNV: alla base del cambiamento sociale c'è l'amore

Il fondamento della vita al Dojo è la filosofia del perché un esperimento del genere esista e quali siano le finalità che si pone. Uno dei punti cardine è il fatto di essere un progetto che promuove il Social Change, cioè il mutamento sociale di cui si sente il bisogno per superare tutti insieme le drammatiche sfide dell'attualità riguardanti le relazioni tra esseri umani e il rapporto di questi con l'ambiente che li circonda. Nel nostro caso il Social Change proposto è affiancato da nozioni e pratiche di nonviolenza, in particolare la CNV, acronimo di Comunicazione Nonviolenta. La tradizione della nonviolenza contemporanea risale perlopiù a opera e filosofia che Gandhi ha concentrato nella sua azione politica fondata sul concetto indù di *ahimsa*, interpretabile alla lettera come assenza di volontà di recare danno o offesa e tradotto proprio col termine nonviolenza che tutti conosciamo (Moore-Backman 2016). La Comunicazione Nonviolenta è stata creata dallo psicologo Marshall Rosenberg, ispirato dal solito principio gandhiano e non solo. Alla base di queste dottrine

²¹ Kai in riferimento alla produzione agricola, cit. dal diario di campo dell'11 ottobre 2023.

estremamente pratiche c'è il postulato che la natura umana sia buona, o almeno possa sempre esserlo, nel senso che tutti gli esseri umani abbiano facoltà e strumenti per comprendere e amare i propri simili attraverso un processo empatico. Come Kai mi ha fatto notare, questi metodi non propongono soluzioni per evitare i conflitti, anzi i conflitti sono visti in modo positivo, in quanto possibilità di confronto e di crescita. La loro vera efficacia sta nel come i conflitti sono gestiti e ristorati: *“A nonviolent revolution is not a program of seizure of power, Gandhi wrote. It is a program of transformations of relationships, ending in a peaceful transfer of power. Conflict, nonviolence insists, is an opportunity to restore relationship”* (Moore-Backman 2016, p. 56). Il Social Change è innanzitutto un cambiamento del modo di relazionarsi agli altri, dove quella nonviolenta può essere davvero intesa come una rivoluzione che si rifiuta di afferrare il potere nelle proprie mani per mezzo dello strumento che lo stesso potere in vigore utilizza, cioè la violenza. È un tentativo necessario di uscire fuori da prassi e classificazioni tradizionali su come il potere si ottenga e gestisca (in un modo inevitabilmente repressivo e violento) per rinascere a una nuova umanità inserita in rapporti sociali dove le decisioni si prendono insieme senza prevaricazioni. In questo modello la violenza può essere usata solo in modo protettivo e non costrittivo, cosa che rende la giustizia mai punitiva ma riparativa, allo scopo di ristorare le relazioni segnate dal conflitto senza un meccanismo di premi e punizioni. Il fallimento della nostra democrazia sta nell'aver creato un sistema dove tutti, apparentemente, hanno una voce in capitolo, che però pecca di dipendere dagli stessi meccanismi repressivi e decisionali tipici di qualsiasi regime e forma di potere non veramente comunitaria e condivisa, bensì elitaria e oligarchica in quanto ristretta a un solo gruppo, la classe politica. Quest'ultima per sopravvivere è costretta a negoziare continuamente il consenso sulla base di giudizi ideologici discriminanti e contrapposti tra di loro, che sarebbero garanti di ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Ma il giudizio non è mai buono. Non è mai buono perché presuppone la conoscenza paternalistica dell'alternativa corretta rispetto a quanto qualcuno sta facendo, fondata spesso e volentieri solo sul modello politico proposto da qualsivoglia schieramento. Ciò non fa altro che ricordare di avere di già risposte e soluzioni a un determinato problema senza che ci sia veramente bisogno di ascoltare gli altri o di votare in parlamento: in ultima istanza coinvolgere chi sembra non essere in grado di governarsi da sé. L'assunto proposto dal movimento gandhiano (e, come vedremo, dal modello comunitario proposto dalla permacultura) è l'esatto opposto: *“Per questo noi riteniamo che il popolo non debba essere governato, perché è il popolo, di fatto, il ‘governo’”* (Kumar 1970, p. 52). L'azione nonviolenta atta al cambiamento sociale di Gandhi e dei suoi seguaci si basava proprio su questo, la costituzione di un movimento dal basso che delegittimasse ed infine eliminasse volontariamente dal proprio

autogoverno gerarchie e caste (tra cui quella politica) e mettesse in comune tutti i beni disponibili per formare comunità di villaggio paritarie e totalmente autosufficienti dal punto di vista economico, che avrebbero fatto parte di una sorta di “*enlightened anarchy, where the sovereignty of the people (would be) based on pure moral authority*” (Moore-Backman 2016 p. 123, già citato in Mathai 1969, p. 204). Solo tramite un simile approccio scelto e accettato unanimemente il violento sistema in vigore può essere spodestato per raggiungere quell’equilibrio sociale chiamato pace. Pace che significherebbe vivere in armonia con gli altri esseri umani e tutto ciò che li circonda tramite rapporti diretti in costante inter-dialogo entro cui tutti gli attori in gioco ne scelgono e condividono le regole in modo attivo; sistema altresì definibile come una democrazia diretta di soggetti politici completamente autodeterminatisi in un modello indiano di villaggio-stato.

Come Rosenberg spiega nei suoi libri, l’azione dell’essere umano è sempre guidata dal tentativo di soddisfare i propri bisogni, che sono legittimi in quanto tali. Non sempre legittime sono, invece, le tattiche usate per soddisfare quegli stessi bisogni da individui che violano la legge e vengono di conseguenza puniti in quanto sbagliati e problematici. Il problema invece si trova alla base, perché ad essere problematico è anzitutto un sistema che non riconosce un valore agli esseri umani in sé, bensì li reifica e classifica nei contenitori di giusto e sbagliato, buono e cattivo, da punire e da assolvere. Per tentare di risolvere veramente questi problemi bisogna prima di tutto entrare in contatto con la persona che ci sta di fronte e proprio qui arriva in nostro aiuto la Comunicazione Nonviolenta. Questa non presuppone principi di bene e male da rispettare a priori pena disprezzo sociale o punizioni fisiche o verbali, ma dimostra quanto il linguaggio che utilizziamo conti nelle relazioni umane e, se usato in un certo modo, ci permetta di connetterci agli altri in ogni momento, anche di conflitto. Il punto è raggiungere un adeguato livello comunicativo in cui si è in grado di spiegarsi reciprocamente nel modo più diretto e chiaro possibile quali sono i nostri bisogni. Solo allora si scoprirà niente di meno che il perché delle nostre azioni rispecchia il modo in cui si tenta di soddisfarli. L’intento non è giustificare un certo tipo di comportamento, ma capire come le nostre azioni sono recepite dagli altri e trovare insieme il modo migliore di collaborare al più basso costo per tutti sotto ogni punto di vista. È un modo veramente maturo di gestire i conflitti, dove non ci sono più i colpevoli di aver infranto una qualche regola da un lato e chi ha ragione dall’altro, ma due parti in dialogo e connessione spirituale ed emotiva tale da capire come il proprio comportamento ha effetto su chi ha accanto, empatizzare con ciò che prova e creare un rapporto d’intesa. Riferendosi ad esempi culturali di giustizia riparativa Rosenberg scrive così:

“Questa pratica ‘giudiziaria’ si basa su una concezione dell’Umanità molto particolare: la nostra natura umana è fatta in modo che quando siamo collegati profondamente a noi stessi, il nostro più grande piacere nella vita è di contribuire al benessere dei nostri simili. È consono alla natura umana voler a tutti i costi contribuire, se siamo collegati con noi stessi” (Rosenberg 2005 b, pp.109-110).

Questo modello nuovo e davvero rivoluzionario di gestire reciprocamente sentimenti e bisogni, che sono comunicati, negoziati e perciò resi vivi e presenti a chi li vive e collegati a cosa prova l’altro, ha profondamente cambiato la mia prospettiva sui rapporti umani. Già da tempo ero a conoscenza che qualcosa andasse cambiato nel modo di comunicare delle società in cui ho vissuto e che ci fosse bisogno di mostrare apertamente e direttamente ciò che si pensa e si prova senza cadere in banali formalità sociali. Nel fare questo spesso il nostro linguaggio non ci aiuta, in quanto storicamente e culturalmente strutturato per fare l’opposto, cioè evitare di esporsi troppo e rendersi vulnerabili. Una prova banale è la fondamentale domanda che si ritrova un po’ dovunque del ‘come stai?’, che nella nostra è diventato un semplice intercalare che non bada troppo alla risposta, la quale invece potrebbe, con le parole utilizzate da Rosenberg, rivelare ciò che è vivo in qualcuno. Ciò che è vivo in noi lo è qui e ora, in quanto siamo soggetti a un continuo cambiamento interiore condizionato dall’esterno, che produce ciò che stiamo provando in un dato momento in relazione al contesto in cui ci troviamo. Nella Comunicazione Nonviolenta ci si dice subito come si sta; cosa va e cosa no, quali sono le celebrazioni, le cose per cui essere grati e contenti, e quali sono le lamentele riguardo ciò che non ci aggrada. Senza mezzi termini. Essere capaci di formulare una risposta alla domanda del come si sta da un lato, e comprendere dall’altro ciò che l’altro sta cercando di dirci empatizzando con la sua situazione emotiva è quanto di più prezioso la Comunicazione Nonviolenta ci offra. È una vera comunione di sentimenti che non può che desiderare il benessere di chi ci sta di fronte, perché compreso e riconosciuto come parte di noi quale essere umano. Come Rosenberg ci mostra coi suoi numerosi esempi tratti dalla sua attività, spesso basta soltanto questo a risanare rapporti e iniziare il processo di cura di profondi traumi interiori (Rosenberg 2004, 2005 a).

L’esempio vivo e vegeto di tale comunicazione, capace di cambiare la mia percezione riguardo certe tematiche, è quello che ho vissuto al Dojo. Kai cerca sempre di utilizzare la CNV durante le sue interazioni quotidiane con chiunque, dai membri della sua famiglia fino ai volontari, che all’inizio sono dei veri e propri sconosciuti coi quali non è così scontata una felice convivenza. Ci sono delle linee guida che si consiglia di seguire e la posizione di potere sua e di Misako è abbastanza chiara per vari motivi. Nonostante ciò, molte volte hanno tenuto a ribadire che non c’è un giusto o uno sbagliato,

una tavola della legge vigente al Dojo, capi e sottoposti, ma ci sono solo le persone e la loro vita insieme, fatta di compromessi che funzionano bene e altri meno. La chiave sta nella connessione che si instaura tra i conviventi e quanto questi cerchino di fare il bene della comunità, cioè di se stessi e degli altri allo stesso tempo. Vedere qualcuno che ci esprime riconoscenza e amore quotidianamente non solo soddisfa dei nostri bisogni, ma ci dà anche una grande forza ed energia nel rendersi conto di quanto sia speciale fare qualcosa non solo per sé, ma anche per qualcun'altro. Contribuire arricchendosi le vite a vicenda fa sentire utili in quanto parte di relazioni vere, vive e regolarmente comunicate ai componenti della nostra comunità. E non c'è retorica in quanto sto cercando di esprimere, è semplicemente forse il più bel dono dell'essere umani. Trovo affascinante il fatto che quello che potrebbe essere chiamato l'egoismo di soddisfare i propri bisogni può coincidere proprio con l'altruismo, in quanto soddisfazione anche di bisogni altrui. Trattasi di una vera e propria dichiarazione di interdipendenza tra gli individui che di fatto esiste e, una volta riconosciuta in quanto tale in tutte le sue potenzialità, può diventare una grande risorsa. Questo non vuol dire che, per me come per chiunque, non sia difficile connettersi agli altri, capire i loro bisogni e tentare di soddisfarli senza reprimere a loro volta inclinazioni personali che verrebbero penalizzate. Soprattutto all'inizio mi sono trovato a giudicare e 'patologizzare' certi comportamenti della mia nuova famiglia che non mi andavano a genio, incolpandoli di mancanze e problemi di cui soffrivo e che non mi davano tranquillità. Questo è ciò che siamo abituati a fare: giudicare, rendere gli altri degli oggetti da riporre in delle scatole con sopra scritto che cosa contengono, senza connettersi a ciò che provano e che li porta a fare ciò che fanno, comportamenti che ci urtano compresi. Faccio un esempio pratico. Misako ha un importante bisogno di programmare il lavoro e le giornate. Se accade qualcosa di imprevisto, questo le causa stress e disagio. A volte non è per nulla facile per lei decidere insieme ai volontari il da farsi e accettare i loro bisogni, che possono andare contro, come certe volte nel mio caso, a una fissa e netta programmazione. Nei miei pensieri mi è capitato quindi di incolpare Misako trovando ciò che non andava in lei in quanto limitante nei miei confronti. Questo è avvenuto finché, piano piano, ho con lei sviluppato una connessione empatica, che mi ha rivelato come non ci fosse in realtà nulla di sbagliato nel suo atteggiamento. Alcuni dei suoi bisogni si trovavano semplicemente in contrasto con alcuni dei miei finché non ci siamo aggiustati e coordinati l'uno in base ai bisogni dell'altro, sviluppando un forte rapporto di collaborazione e fiducia reciproca. Da persona che non riuscivo a comprendere se non categorizzandola e privandola della sua umanità, ho col tempo imparato a stimarla molto e a sentirmi connesso. Siamo tutti in grado di amare chiunque, basta volerlo, riconoscendo come sentimenti ed emozioni pienamente comprensibili e condivisibili siano

presenti in qualsiasi nostro interlocutore. Il principio cardine della Comunicazione Nonviolenta è l'empatia, che Rosenberg chiama il connettersi all'energia divina sprigionata dagli esseri umani, che, se posti nelle giuste condizioni, hanno insita in loro la capacità di riuscirci nel modo più raggiante possibile.

Credo che la stessa antropologia ingaggiata in una ricerca etnografica sia un esercizio all'empatia, in quanto mezzo necessario per entrare in contatto con i propri interlocutori. Le persone, per quanto diverse possano essere, sono tutte esseri umani e in quanto tali condividono una base fisica e cognitiva comune, dalla quale deriva anche una “*competenza empatica*” (Piasere 2002, p. 129), una capacità essenziale di capirsi. Rapporti e interazioni sociali non sono soltanto negoziati e contrattati dagli individui, ma anche l'empatia gioca il ruolo necessario che rende possibili pensiero e comprensione comuni. L'empatia è un sentire e un agire col cuore che fa propria esperienza ed emotività altrui in un processo di coinvolgimento, è “*una teoria dell'essere insieme nel mondo e capirci a vicenda*”, che non soffre del riduzionismo linguistico perché va oltre le parole, che non sono tutto “*perché c'è altro che permette l'interazione*”; un “*sentire-pensare che permette di cogliere non i 'discorsi', ma ciò che la gente realmente dice*”. Tutto questo frutto ed “*espressione di un'umana solidarietà antiutilitarista*” che unisce gli uomini mentre la cultura li divide. L'empatia, infine, è un sentire comune, una condivisione, dove chi empatizza fa proprie le emozioni altrui riducendo la distanza interpersonale (Piasere 2002, p. 148 ss.²²). A fianco di questa serie di definizioni calza a pennello l'esempio offertoci da Renato Rosaldo, che ci spiega chiaramente come la condivisione emotiva dell'esperienza sia necessaria alla comprensione. Egli non riusciva a comprendere la rabbia degli ilongot scaturita dalle loro perdite dolorose finché non lo provò sulla sua pelle: solo dopo aver perso la moglie capì davvero i suoi interlocutori finora incompresi, le cui emozioni tentava di ricondurre a teorie antropologiche avulse dal contesto. Avulse proprio in quanto teorie, sfatate dalla pratica e dall'empatia nata dalla partecipazione attiva (Rosaldo 2001). Un altro potente esempio di empatia sta nelle parole di Lila Abu-Lughod quando descrive il motivo scatenante del suo avvicinamento emotivo e della creazione di un legame empatico con la madre del suo ospite:

“Il funerale di suo fratello alla fine cambiò il suo atteggiamento nei miei confronti. Quando ci giunse voce che era morto, insistetti per andare con le donne del nostro gruppo domestico a porgere le

²² La prima citazione (e in generale l'argomentazione) è tratta da Unni Wikan 1992, p. 477, dove l'autrice espone il suo concetto di risonanza, affine a quello di empatia.

condoglianze. Trovai tutta la scena molto commovente. (...) Quando mi accucciai davanti all'anziana donna per abbracciarla e per comunicarle la mia partecipazione, mi ritrovai a piangere. Il suo dolore mi faceva soffrire (...) Questo funerale aveva risvegliato il mio dolore per la morte della nonna e di un cugino, che non avevo potuto compiangere adeguatamente. (...) Altre mi dissero che per lei aveva significato molto la mia genuina partecipazione e che aveva potuto sentire su di lei il mio dolore per la perdita del suo unico fratello di sangue. Da quel momento in poi mi trattò in modo differente” (Abu-Lughod 2021, p. 12).

Ammetto che leggendo questo passo mi sono commosso anch'io, tal è la forza della narrazione etnografica (e non solo): la capacità di empatizzare anche con quanto è solo scritto, figuriamoci quando invece lo si vive sulla propria pelle! Ecco, la partecipazione emotiva ai sentimenti di chi ci troviamo di fronte è cruciale non solo nella Comunicazione Nonviolenta, ma anche in tutta quanta l'antropologia stessa, che, se vuole studiare l'umanità, non può che essere con questa umanamente empatica.

Un'altra chiave di lettura che, oltre a essermi molto cara, ritengo anche utile alla comprensione di fenomeni sociali basati sull'empatia è la teoria di Victor Turner sulla *communitas*, intesa come il “*riconoscimento di un legame umano essenziale e generale, senza il quale non ci potrebbe essere una società*” (Turner 2001, p. 114). Questa si manifesta in sensazioni di solidarietà e uguaglianza provate tramite il contatto umano spontaneo, al di fuori di filtri e categorie sociali. L'analisi di Turner si concentra sulla sua importanza nelle fasi liminali proprie dei riti di passaggio, dove si presenta come annullamento di tutte le differenze strutturali di natura classificatoria e gerarchica tra individui che condividono un percorso iniziatico, spogliandosi così per un certo periodo delle loro identità precedenti prima di acquisirne di nuove. In questo senso la *communitas* assume una funzione antistrutturale, parallela ed opposta alla struttura sociale costituita, con la quale costituisce una dialettica di polarità socialmente onnipresente, oscillante tra quelli che potremmo definire ordine e caos. Ho pensato spesso all'esperienza del Dojo come a un rito di passaggio, un limbo caratterizzato dall'esposizione a un contesto e pratiche a cui i nuovi avventori non sono abituati. Durante la permanenza il loro status è ambiguo; i volontari gradualmente mutano e non sono più le persone arrivate all'inizio, essendosi messi a disposizione della comunità, cambiati da e con essa e infine uscitine rinnovati al momento della loro partenza. Ciò avviene provando in prima persona una vita diversa, antitetica rispetto a certi modelli strutturali, anche se in realtà una struttura alternativa di riferimento c'è eccome anche al Dojo. La differenza però è che la struttura del Dojo possiede, in un

certo senso, caratteri antistrutturali poiché permeati di una forma di *communitas* permanente, entro cui vigono interscambi e trasformazioni continue che rifiutano regole di convivenza sociale e gerarchia predefinite e soprattutto imposte. La vita al Dojo è un rito di passaggio che non finisce mai e che per questo non rinuncia al contatto umano spontaneo in nome di ordine e controllo. Credo inoltre che il concetto di *communitas* sia appropriato per riferirsi a quelle facoltà umane universali su cui fa leva la nonviolenza e, più in generale, la ricerca esistenziale di un'umanità dinamica, costantemente rinnovata da un vero stare insieme:

“Comunità è il non essere più fianco a fianco (e, si potrebbe aggiungere, sopra e sotto) di una moltitudine di persone, ma l'essere l'uno con l'altro. E questa moltitudine, pur muovendosi verso un obiettivo, tuttavia sperimenta dappertutto un volgersi a, un dinamico stare di fronte degli altri, un fluire dall'Io al Tu. La comunità è là dove si fa evento la comunità” (Turner 2001, p. 143, già citato in Buber 1961, p. 51).

2.3 Il mito della violenza salvatrice come caposaldo del sistema di dominio

A partire dalle citazioni che ho trovato nei libri di Rosenberg, ho ampliato i miei interessi bibliografici con l'opera di Walter Wink (2001), teologo americano che ha dedicato la sua vita allo studio di sistemi di dominio basati sulla violenza, rappresentati da forme sociali e statuali largamente diffuse e, per l'appunto, dominanti nel mondo contemporaneo. Queste si fondano sulla visione della violenza come necessaria per mantenere un ordine costituito, a sua volta ottenuto, perpetrato e perpetuato tramite l'oppressione di molti a vantaggio di pochi. Questa violenza strutturale è legalizzata nei sistemi di dominio come unico mezzo di affermazione dell'ordine sociale alimentato da una giustizia morale e divina che deve liberarsi dei malvagi a ogni costo per mantenere lo status quo. In questo meccanismo la violenza non solo è giusta, ma è anche piacevole in quanto salvatrice, liberatoria e mezzo ultimo e decisivo di risoluzione dei conflitti. A dimostrazione di ciò, la netta gerarchia sociale a sfondo patriarcale che si ritrova in molte società è una struttura costruita e mantenuta dalla violenza: degli uomini sulle donne, dei ricchi sui poveri, dei forti sui deboli, infine e in principio del bene sul male. In quest'ottica, l'unico modo di preservare l'ordine è sconfiggere il male esemplificato da uomini cattivi e perversi (che sono sempre gli altri) ristorando ordine e controllo. Wink mostra come tutto ciò si colleghi all'antico mito archetipico della violenza come unico mezzo di giustizia e liberazione dal male che, secondo lui, deriva dal modello del mito babilonese di Marduk. Questo è alla base della

forma statuaria autocratica babilonese risalente circa al 3000 a.C. che ha diffuso se stessa e il suo mito fondante fondato sulla violenza come “*dinamica fondamentale dell’essere*” in larga parte del mondo, cioè quello dell’eroe civilizzatore Marduk che si prende con la forza la sovranità divina uccidendo e squartando la mostruosa divinità femminile Tiamat, simbolo del caos, e creando così le basi del cosmo (Wink 2003, p. 30 e ss.). Qui la violenza è addirittura preesistente all’umanità e presente nel mondo fin dalla notte dei tempi, ma prima di questo modello che ha avuto così grande successo in quanto sufficientemente violento da soggiogare i propri vicini e imporglielo, ne esistevano altri e il mito stesso è stato trasformato e adattato alle nuove esigenze, cioè rifunzionalizzato in base alle necessità di una società basata sulla violenza.

Wink dimostra molto bene come l’essere umano non sia per natura necessariamente violento; quella della violenza è una strategia di sopravvivenza a disposizione del regno animale e quindi del bagaglio genetico umano, ma non una sua prerogativa: “*Esistono però prove convincenti del fatto che, nonostante la facoltà di aggredire sia ereditata, lo scatenamento dell’atto aggressivo deve essere appreso. Non è un istinto. L’uomo non è programmato per aggredire*” (Wink 2003, p. 66). L’aggressività, certo, è una risorsa disponibile nei nostri geni, ma questo non significa che si tratti di un’ineluttabile necessità radicata nell’istinto. Inoltre, anche se così fosse, la capacità di controllare e cambiare un tipo di comportamento che sarebbe provocato da fattori puramente genetici e istintuali è riconosciuta come uno degli attributi identificativi tipici dell’umanità.

Ci sono evidenze di come per millenni varie società umane non abbiano conosciuto un uso indiscriminato e militare della violenza come è oggi all’ordine del giorno per molti popoli. Il punto focale sta nel fatto che l’essere umano può utilizzare atteggiamenti nonviolenti come tattiche di sopravvivenza per il bene comune delle proprie società in modo parallelo e opposto a meccanismi violenti. Gli esempi di società umane sessualmente paritarie, non gerarchizzate e collaborative in ogni attività sociale sono molti, come molti sono, d’altro canto, gli esempi di società bellicose che fanno della violenza una strategia culturale di dominio e conservazione.

Un altro tipo di paradigma non solo è possibile, ma è anche praticato tuttora da gruppi umani che non sono ancora stati completamente fagocitati dal sistema di dominio o che si sono contrapposti ad esso tramite vie che, non riproponendo i suoi stessi mezzi di violenza, ne sgretolano la validità. Perché la violenza programmata come prassi di dominazione non può che portare ad altra violenza e così all’infinito, come assistiamo da cinque millenni a questa parte nell’opera della nostra civiltà occidentale dominante cosiddetta portatrice di progresso. Sì, un progresso spesso e volentieri macchiato di sangue. Una volta smascherati e riconosciuti questi meccanismi strutturali fondati sulla

violenza, che non solo è finalizzata alla conservazione del potere ma spesso degenera in casi ancor più preoccupanti di violenza fine a se stessa, rinunciare a forme politiche basate sul dominio e sul potere sugli altri totalmente disumanizzate e disumanizzanti in quanto fuori controllo all'umanità stessa, si può. Si può rendendosi conto di come la violenza salvatrice, propinataci come assolutamente giusta e necessaria per mantenere l'ordine, sia in realtà la condanna al mantenimento perenne del caos. Caos meccanicamente ordinato e consacrato da una violenza interminabile che non può che generare altro caos e così all'infinito: *“La battaglia per il dominio ha fatto sì che molte opzioni culturali pacifiche e consone alla felicità degli uomini risultassero precluse”* (Wink 2003, p. 84).

Come si può rinunciare alla felicità e alla gioiosa convivenza e condivisione reciproca in nome di un ideale non solo astratto e sfuggente, ma ricavato da sangue e continua sofferenza nostra e dei nostri simili? Fa al nostro caso il titolo di un libro di Marshall Rosenberg che trovo illuminante in questo senso, Preferisci avere ragione o essere felice?, parafrasabile in: preferisci ottenere a tutti i costi tramite mezzi (esplicitamente o non) violenti un'idea di ragione basata su principi di affermazione personale in un'ottica di dominio oppure ricercare il proprio e altrui benessere vivendo pacificamente e in collaborazione con i tuoi simili? E questo può essere raggiunto solo tramite l'empatia, per mezzo di un'educazione che ci aiuti a tirarla fuori al meglio e ad applicarla secondo le potenzialità che la nostra umanità ci fornisce. Nel prossimo paragrafo farò un esempio di come questo può essere attuato traendo spunto dalla mia esperienza sul campo.

2.4 Esempi di relazioni nonviolente basate su comprensione e collaborazione: educazione ecologica, sentimentale e potenzialità del conflitto

“La formazione e l'addestramento alla nonviolenza vengono considerati indispensabili non solo per prepararsi a un'opposizione politica più diretta in caso di manifestazioni, ma anche per modificare i propri stili di vita quotidiani attraverso il consumo critico, il boicottaggio di determinati prodotti, la disubbidienza civile o la resistenza passiva verso decisioni considerate illegittime” (Rebughini 2004, p. 116).

È molto importante notare che quello nonviolento sia in tutto e per tutto un approccio olistico rispetto a come rapportarsi alla vita. Ogni elemento che fa parte della quotidianità è sottoposto a un'analisi critica riguardo la sua provenienza e modalità d'uso. Non possiamo fino in fondo rinunciare alla violenza come mezzo politico e sociale se non lo facciamo anche in tutte le altre realtà che si

intersecano alle nostre vite; sarebbe ipocrita e paradossale. Come si può in teoria ripudiare la violenza e in pratica essere complici di un'industria totalmente insostenibile e insensibile? Questa, infatti, fa uso di pratiche estremamente violente di sfruttamento che imperano e dilanano il mondo, per esempio uccidendo miliardi di vite animali e vegetali considerate alla stregua di oggetti così come la nostra stessa terra su cui viviamo, costantemente sventrata, violentata e inquinata. Come abbiamo visto, disumanizzazione e totale mancanza di empatia nei riguardi delle entità con cui ci si relaziona sono ciò che permette alle pratiche violente di proliferare, in quanto ciò che viene eliminato, ucciso o represso non ha alcuna dignità ai loro occhi, trovandosi in fondo alla piramide gerarchica delle entità esistenti. In opposizione a ciò, il fondamento della nonviolenza invece sta nel sottolineare la sensibilità umana come il più potente strumento di comprensione capace di esimersi da pratiche distruttive e che tenga di conto la legittima voce in capitolo di tutte le parti in gioco.

Forieri di alcune verità sono modi di dire come 'si è quel che si fa' o 'si è quel che si mangia', in quanto indicano una componente inseparabile di noi rispetto alle nostre pratiche quotidiane. Bisogna rendersi conto che ogni nostra azione ha un peso, che, seppur minimo, esiste e fa una differenza. Per quanto l'impatto sul mondo esterno possa apparire insignificante, come si vive è ciò che ha più impatto su di noi, su chi ci sta accanto e sulla prospettiva in cui il mondo stesso ci si presenta. In quest'ottica, è allora fondamentale incorporare pratiche nonviolente riguardo il nostro rapporto con l'ambiente che ci circonda, naturale e sociale che sia, e ciò che si consuma in qualsiasi ambito, quello alimentare ed energetico *in primis*. Le relazioni che intessiamo ci rappresentano e dicono tutto su quale sia il nostro tentativo di adeguarsi alla vita, perciò nessuna deve essere trascurata. Quello del Dojo è in questo senso un esperimento totale d'ispirazione nonviolenta che ingloba tutto ciò che fa parte della vita esponendolo ad analisi critiche di consumo consapevole. Esperimento perfettamente riassumibile nelle parole di Kai quando dice di volere il Dojo come un luogo dove le persone possano sperimentare la vita (*I want this place as a place where people can experience life*²³), la vita vera dove niente sfugge a chi la vive, né i suoi anfratti superficiali come quelli più profondi. La posta del gioco in palio al Dojo è la vita stessa, concepita come un'autentica e onnipresente consapevolezza delle scelte sulla quale è sorretta. Non si possono eludere domande che gettino il dubbio su come si sta attualmente vivendo la propria vita e su come si vorrebbe viverla, chiedendosi *what do you live for? What are you meant to live for?*²⁴. La risposta nel nostro caso si trova

²³ Kai, cit. dal diario di campo del 19 settembre.

²⁴ Kai, cit. dal diario di campo del 16 ottobre.

nell'esperienza di una vita consapevolmente nonviolenta dove si è in contatto con la vita stessa da cui siamo nutriti, incarnata dall'ambiente naturale che lussureggia e abbonda intorno a noi così come quello sociale permeato di reciprocità, comprensione e amore. L'energia rinnovabile, il cibo autoprodotta o di cui si conosce l'origine, l'ambiente abitativo che si occupa in un certo modo, gli oggetti usati con cura e non consumati, le relazioni interpersonali e interspecie sono tutte realtà vissute secondo la medesima logica di rispetto nonviolento e curiosità verso un qualcosa che non si è ancora compreso del tutto e merita di essere costantemente rispettato:

“Oltre che sulla denuncia, la nonviolenza contemporanea si basa quindi su un concetto di responsabilità individuale e collettiva autocentrato piuttosto che sull'adeguamento a norme e principi imposti dall'esterno. Si basa, insomma, sulla ricerca della consapevolezza riguardo alla violenza costantemente prodotta, anche all'interno delle proprie relazioni sociali: da qui la grande attenzione posta alla pedagogia e a un corretto approccio relazionale” (Rebughini 2004, p. 118).

Mi soffermerò adesso su come questi principi vengano applicati tramite esempi concreti. Durante la mia vita al Dojo ho potuto osservare nel dettaglio il comportamento di Maina, la figlia di cinque anni di Kai, bambina dal carattere forte e deciso riguardo i suoi bisogni, e come questo fosse gestito dal padre. Maina, in quanto frequentante di un asilo giapponese, è stata introdotta a un sistema competitivo basato sul sistema punizione/ricompensa; in ultima analisi un chiaro surrogato del sistema di potere e dominio appena descritto, dove c'è un giusto, uno sbagliato e delle conseguenze ben chiare e definite per le proprie azioni, che vengono punite o ricompensate. E lì ha imparato il gusto del vincere, cioè a valutare in modo chiaro e netto che chi vince ha ragione e chi perde sta dalla parte del torto. Ha imparato che esistono certi gruppi umani ben definiti in cui delle regole sociali decidono chi è autorizzato a farne parte e chi no. Come Kai mi ha fatto notare, la vera sfida e suo grande cruccio nell'educazione della figlia è che Maina vede questi meccanismi operanti non solo fuori dal Dojo, e fin qui tutto normale, ma potrebbe riconoscerli anche al suo interno. Questo dimostra come non sia per niente facile, anche in contesti protetti come il nostro, dove il fine e i mezzi utilizzati coincidono per la collaborazione e benessere dei suoi abitanti, evitare di riproporre del tutto strutture di potere. Come è venuto fuori da una discussione con Misako, Kai ha ovviamente più potere di lei in quanto maschio, fondatore materiale e spirituale del Dojo ed esperto di permacultura. Inoltre, Kai è visto da Maina come parte del gruppo 'famiglia', Misako non del tutto e i volontari decisamente no, soprattutto all'inizio. Tale categorizzazione influisce sul suo modo di rapportarsi ad ognuno, che è

spesso violento. Si sente giustificata, cioè, a utilizzare mezzi chiaramente riconoscibili come violenti nei confronti di chi se lo merita, cioè chi non fa parte di un gruppo sociale ben definito a cui spettano i dovuti onori, come quello familiare. L'ho sentita più volte dire cose del tipo: “non puoi usare questo o quello, è solo per la famiglia”, oppure “vai nella tua capanna, non puoi vedere il mio spettacolo”, etc. Questo un esempio tratto dal mio diario di campo:

“Maina stamattina era di umore particolarmente ispirato dalle gang violente e discriminanti a cui è già stata iniziata nella società giapponese. Non faccio chiaramente parte della gang ‘famiglia’ e lei lo sa benissimo. Qualsiasi cosa dicessi o facessi era sbagliata; non facendo parte del gruppo è anche chiaro che non sappia come muovermi e agire nell’ambiente di riferimento. Incredibile, è esattamente ciò che descrive Rosenberg nel libro che sto leggendo”²⁵.

Nonostante ciò, Maina al contempo può essere una bambina dolce, amorevole e capace di intavolare un processo empatico con chiunque. Per quante volte il suo comportamento aggressivo e autoritario mi mettesse a disagio e a forte rischio di giudicarla secondo la categoria di ‘bambina cattiva e maleducata’, per altrettante ho passato con lei dei momenti di gioco che hanno reciprocamente arricchito le nostre vite. E Maina, sebbene esprima i propri bisogni senza troppi fronzoli e in modo molto diretto, è al tempo stesso anche una bambina molto matura per la sua età, con la quale è possibile avere un dialogo affinché questi siano contrattabili e infine soddisfatti a spese non troppo grosse da parte dei suoi conviventi. Basta solo che le venga offerto un valido modello che funzioni nel rispetto di tutti e insegnatole come utilizzarlo, motivo per cui, del resto, dovrebbe esistere ogni tipo di educazione. Come dicevo, è stata assolutamente in grado di capire certe situazioni ed empatizzare con gli altri quando le si davano informazioni e strumenti necessari; nella sua grande energia creativa sprigionata quasi costantemente vi era questa potenzialità. Nell’atteggiamento tenuto da Kai nei suoi confronti e nei suggerimenti che mi dava su come interagire con lei, ho notato come egli cercasse di non negare né sopprimere alcun suo bisogno tramite punizioni ma senza neanche viziarla, cioè ricompensandola quando faceva qualcosa che le era richiesto, assecondandola quando non approvava un certo comportamento o giocando con lei anche quando non ne aveva voglia. Lo scopo era mettere Maina in una condizione in cui fosse lei stessa in grado di capire come non esistano un giusto e uno sbagliato nelle relazioni sociali, anche in quella così intima e particolare di padre-

²⁵ Cit. dal diario di campo del 26 settembre 2023.

figlia, ma soltanto degli esseri umani con i loro bisogni e sentimenti che cambiano in base al contesto psicofisico ed emotivo del momento.

Tramite un'altra vicenda di campo vorrei ora soffermarmi sul ruolo del consiglio, comunemente assunto come requisito fondamentale a livello comunicativo. In realtà, non sempre il consiglio è un valido aiuto da offrire agli altri. Anzi, può avere l'effetto contrario. Un giorno al *check-in* quotidiano Misako ha espresso il suo disagio dovuto a un sovraccarico di stress nell'organizzazione di un evento imminente che il Dojo avrebbe ospitato. Ho allora suggerito la possibilità di coinvolgere qualcuno che in futuro la aiutasse in occasioni di quel tipo per ridurre il suo carico di lavoro e responsabilità. Più tardi, anche grazie a una chiacchierata con Kai, mi sono reso conto che un mio consiglio non era ciò che Misako stava chiedendo con la sua esternazione. Bisogna sempre tornare al fondamento della CNV: quali sono i bisogni? Qual era il suo bisogno in quel momento e come poteva essere soddisfatto? Mi sono reso conto che, quando qualcuno si lamenta di qualcosa palesando delle insoddisfazioni, non è un consiglio quello di cui ha bisogno. Chi vuole un consiglio spesso e volentieri lo chiede, anche perché sa che difficilmente gli verrà negato. Dare consigli (spesso e volentieri giudicando a posteriori l'operato altrui) è infatti l'abc della comunicazione quotidiana, perlomeno di quella a cui sono stato abituato. Chiedere aiuto o esprimere un disagio è una situazione ben diversa, che richiede innanzitutto un supporto concreto tramite un accordo diretto e subitaneo atto a mostrare il supporto necessario ad alleviare il peso dalle spalle della persona in difficoltà. Non sto dicendo che non esistano buoni consigli, ma che la loro funzione non può sostituire la connessione empatica con chi si ha davanti per comprendere cosa ci sta davvero chiedendo. In certi casi il consiglio può addirittura avere un impatto violento e autoritario, come sottolineo in questa riflessione:

“Il consiglio spesso è una forma di violenza, in quanto presuppone un giudizio qualitativo operato su ciò che il consigliato sbaglia o potrebbe fare meglio secondo il consigliante. Offrire il proprio aiuto può presentare i medesimi problemi se questo vuole sopperire a qualcosa che l'aiutato non potrebbe svolgere da solo perché considerato non in grado di farlo. Ora che ho imparato la lezione spero di non commettere ancora errori di questo tipo, nonostante non sia per nulla facile abbandonare il sistema di pensiero giudicante in cui sono stato cresciuto”²⁶.

²⁶ Cit. dal diario di campo dell'11 ottobre 2023.

Misako aveva semplicemente bisogno di essere compresa e concretamente aiutata e supportata nel presente, di certo non che io la consigliassi su come gestire una situazione del genere in futuro. Ero in buona fede e stavo cercando di aiutare, ma non empaticamente connesso coi suoi bisogni e quindi ignaro di cosa stesse effettivamente esprimendo.

Un altro esempio della grande efficacia della Comunicazione Nonviolenta utile da esaminare è come sia stato affrontato un conflitto nato tra me e Kai durante gli ultimi giorni della nostra convivenza. Si era venuta a creare una tensione da parte di Kai nei miei confronti per vari motivi, quali una mia certa dose di distrazione rispetto ad alcune dinamiche della vita del Dojo. Si può dire che per alcuni giorni non fossi molto presente mentalmente. Nonostante mi ci trovassi fisicamente, non ero concentrato e collegato coi bisogni dell'ambiente e degli altri. La goccia che ha fatto traboccare il vaso è avvenuta una sera in cui sono uscito per andare a trovare degli amici e informatori un po' prima dell'orario consueto della fine del lavoro quotidiano. Ero esausto e ho perciò deciso di staccare dal lavoro leggermente in anticipo, prima che la stanchezza e il buio mi facessero cambiare idea sui piani che avevo per la serata. Quella sera stessa era anche previsto l'arrivo di Jonathan, il nuovo volontario, la cui ombra ho scorto passeggiare nell'*omoya* al mio ritorno a notte inoltrata. Il giorno dopo a Misako è bastata la spiegazione che ho appena descritto per comprendere il perché delle mie azioni, mentre Kai mi ha preso da parte e mi ha reso partecipe di una sua tensione dovuta principalmente a varie forme di stress accumulatosi e alimentato anche a causa di certi miei comportamenti che gli avevano fatto porre una domanda per lui cruciale, ovvero se si potesse veramente fidare di me. Voleva che l'ingresso al Dojo del nuovo volontario e il suo successivo adattamento andassero nel miglior modo possibile, ma notava un certo distacco e poca concentrazione da parte mia nel far sì che tutto andasse per il meglio. Mi ha spiegato come avesse un forte bisogno di fiducia da provare nei confronti dei suoi collaboratori per sentirsi tranquillo e che questo non fosse al momento corrisposto. Mi ha anche detto che la sua inclinazione naturale sarebbe semplicemente stata quella di evitarmi durante quelli che sarebbero stati gli ultimi giorni di convivenza, alimentando così la sua disconnessione emotiva, ma che ci teneva invece a ristabilire un contatto comunicandomi il suo malessere per il bene nostro e del gruppo. Ha ribadito come non ci fosse nulla di sbagliato a prescindere nei miei comportamenti, ma soltanto che alcuni di questi gli avevano causato questi sentimenti di tensione. Dopo esserci spiegati le nostre ragioni, l'ho rassicurato riguardo le mie intenzioni di assoluto recupero dell'intesa che c'era stata finora coordinandomi il più possibile con le attività del Dojo per goderci al meglio gli ultimi giorni insieme. Devo ammettere di essere rimasto sorpreso e un poco scioccato da questo sfogo che non mi sarei mai aspettato, specialmente negli ultimi

giorni, quasi come se andasse a compromettere per sempre il nostro rapporto che mi era sempre parso eccellente. Non avevo notato cosa stesse provando, ‘cosa fosse vivo in lui’, tantomeno il fatto che potessi essere coinvolto. Stupore e dispiacere iniziali si sono però ben presto fatti da parte al riconoscimento che, come lui stesso mi ha ricordato, non avessi fatto nulla di sbagliato e che il punto non fosse pensare a cosa avrei dovuto o non dovuto fare in passato, ma cosa potevo fare a partire dalla mattina successiva per ristabilire la nostra connessione emotiva nel rispetto dei bisogni di entrambi. Le cose sono poi andate alla grande: per tutto il tempo che ci era rimasto da passare insieme ho messo a disposizione tutto l’impegno e l’empatia possibili per alleviare il suo stress e venire incontro al suo bisogno di fiducia. Da evento potenzialmente ‘negativo’ in termini relazionali, sono oggi molto grato che ci sia stato e che Kai abbia deciso di parlarne, poiché ho potuto sperimentare in prima persona il grande potere della Comunicazione Nonviolenta, ossia quello di ristorare i conflitti. Potere che non può fare a meno della comprensione reciproca e voglia intensa di volere il bene dell’altro in quanto parte del proprio. Per esempio, bastavano semplici gesti quotidiani, come lavare quel piatto o bicchiere sporco in più che trovavo in giro nonostante non lo avessi usato io, dare una mano anche quando non fosse esplicitamente richiesto o aiutare nell’ambientamento del volontario appena arrivato, per far capire a Kai quanto ci tenessi a dare il mio contributo per il benessere collettivo e vedere nei suoi occhi una profonda gratitudine. Gratitudine a mia volta pienamente condivisa e ricambiata. Tutto ciò non ha fatto altro che rafforzare molto il nostro rapporto e goderci intensamente gli ultimi giorni insieme, il cui apice è stato il *check-out* finale, durante il quale ci siamo detti a cuore aperto come le nostre vite sono state influenzate e arricchite dalla convivenza giunta alla sua fine. Questo è stato uno dei momenti più toccanti ed emotivamente intensi di tutta la mia esperienza. Io, Misako e Kai ci siamo confessati le nostre impressioni su quella che era stata la nostra vita insieme e cosa ne avevamo ricavato. È lì che ho avuto la conferma del completo risanamento del rapporto con Kai, che ha dichiarato di essersi reso conto di quanto tenessi al nostro rapporto e al benessere comune, “*Ok, he really cares*”²⁷. Mi ha anche spiegato come di solito il *check-out* sia stato in passato sfortunatamente utilizzato per sfogarsi con i volontari riguardo tutto quello che non ha funzionato e per palesare finalmente i malesseri accumulati e mai veramente risolti. Nel mio caso invece, essendo già passati da un conflitto già pienamente ristorato e, in generale, aver cercato di condividere il più possibile i nostri stati d’animo e bisogni, quest’ultimo incontro si è rivelato un vero e proprio rito di celebrazione della nostra vita insieme. Anche la domanda cruciale “*How have you*

²⁷ Kai, cit. dal diario di campo del 1° novembre 2023.

changed?”²⁸, fondamento e cardine di ciò che il Dojo stesso propone, il cambiamento sociale, è stata da me ben accolta e sviscerata. L’addestramento aveva colto nel segno: le mie prospettive erano diverse, la mia vita cambiata.

2.5 Nonviolenza come paradigma del potere di cambiarsi

“Non credo che la nonviolenza sia una tattica, quanto piuttosto una via per sperimentare il mondo dentro di te, o per comprendere il legame sacro che ci unisce a tutto ciò che vive. Porta a capire come tutto si trovi in un continuo stato di interrelazione. Andiamo contro la nostra stessa natura quando manchiamo di rispetto verso tutti i viventi: uomini, piante, animali, acqua, luce, nuvole... la nonviolenza è un atteggiamento e un modo di vivere in una dimensione spirituale-ecologica” (Dear 1990, p. 7).

Appurato che la violenza è un qualcosa a cui possiamo attingere dal nostro bagaglio comportamentale, trovo emozionante e incoraggiante che ad essa si possa rinunciare in nome di un approccio che ci riappacifici con noi stessi e gli altri tramite la via della nonviolenza. Ed è importante notare come nonviolenti lo si diventi proprio per cercare un’alternativa a quella che appare come l’eterna ruota infuocata della sofferenza provocata dalla violenza, il *samsara* della tradizione buddhista. Il buddhismo ci ha visto lungo quando identificò questo meccanismo di morte e rinascita fondato sulla sofferenza come provocato spesso e volentieri dalla violenza. Per questo è così importante che tutte le forme di vita vadano rispettate e non offese in alcun modo, pena l’eterna prigionia in un sistema che incatena. Esemplicata dal modello nonviolento buddhista, così come da quello cristiano, l’eccezionalità dell’umanità sta proprio qui, ossia nella vasta potenzialità di agency che è in grado di intraprendere per reagire a situazioni d’oppressione. Non tutte le scelte funzionano o sono sempre adatte, ma fa parte del processo di evasione alla ricerca di alternative sostenibili. E l’invenzione antica della resistenza nonviolenta è un’alternativa che funziona. Come ho anticipato, la sua pratica non è un qualcosa di già acquisito o istituzionalizzato, specialmente in sistemi di dominio, ma può essere appresa e attuata a partire dal riconoscere chi si è nel profondo e chi si vuole diventare. E questo può essere fatto solo dopo essersi resi conto, tra le altre cose, da cosa derivi e cosa comporti sfogare la propria rabbia in modo violento. Si giunge in questo modo alla conoscenza della parte

²⁸ Kai, cit. dal diario di campo del 1° novembre 2023.

potenzialmente violenta che abita in noi, che ci rivela come non siamo diversi a priori dai ‘cattivi’ della nostra stessa società, perché prodotti dallo stesso sistema di valori e, ancor prima, dalla stessa umanità. Per questo scegliere l’approccio della nonviolenza dimostra quella maturità volta alla scoperta di sé tra luci e ombre, necessaria a superare certi modelli di comportamento smascherando come attitudini violente e competitive non debbano per forza essere nell’ordine ‘naturale’ delle cose che ci viene insegnato. Solo conoscendosi e capendo cosa non va in noi si può consapevolmente provare a cambiare. Come rendersi conto di avere un problema è il primo passo per risolverlo, così solo chi si riconosce violento può scegliere di provare a non esserlo. Di fronte a tali presupposti di consapevolezza, qualsiasi assunto propugnato e imposto da ogni sistema si mostra debole qualora gli individui che di quel sistema fanno parte non ne condividano l’impianto strutturale e, ancor più importante, non lo replichino:

“Una volta che l’io si distingue dall’ego, cessando di confondersi con esso e scoprendosi infinitamente più vasto (in quanto indistinguibile dall’attività di Dio in ognuno di noi), esso è libero di svolgere il suo compito, necessario ma subordinato, di organizzatore della coscienza, portando i contenuti dell’inconscio alla luce del giorno” (Wink 2003, p. 279).

Moore-Backman, parafrasando la gandhiana ‘purificazione del sé’, la chiama *personal transformation*, che nel suo libro *The Gandhian Iceberg* rappresenta la parte sommersa, quella che non si vede ma senza la quale l’impegno del mutamento sociale stesso non potrebbe esistere (Moore-Backman 2016); prima, infatti, occorre lavorare su di sé e solo in un secondo momento è possibile offrire agli altri il frutto del proprio lavoro.

Una volta ho sentito Kai parlare di come a volte rabbia e aggressività gli si palesino di fronte a certe situazioni in cui non si aspetterebbe mai di sperimentarle in gradi così violenti, rimanendo stupito e spaventato dal suo lato ‘oscuro’, che sarebbe capace di azioni aberranti. Raccontava, ad esempio, di come questo gli capitò durante i vani tentativi di tranquillizzare il suo bebè di sei mesi, Mugito, in preda a pianto e urla tipici dei neonati. Dopo vari minuti spesi a provare varie tecniche, come il tenerlo in collo e cullarlo, farlo sentire considerato etc., una volta capito che non c’è nulla che lui possa fare per far smettere di piangere il bambino che vuole solo e soltanto sua madre, si fanno largo in lui stati d’animo che gli suggeriscono addirittura l’eventualità di picchiarlo. Gli automatismi emotivi della cultura violenta a cui è stato educato in passato gli offrono come dispositivo risolutorio (che peraltro non avrebbe nessuna efficacia) l’abuso di una creatura assolutamente fragile e indifesa,

che è per di più suo figlio! Tale è la potenza (auto)distruttiva presente in ciascuno di noi, di cui i sistemi sociali dediti alla violenza ne giustificano l'utilizzo ed espressione come forma liberatoria. Una liberazione che inevitabilmente provocherebbe altra violenza, sofferenza e oppressione. Per questo lavorare sull'osservazione di sé e sulla propria *self-purification* da questi meccanismi interiorizzati è così importante, perché vengono smascherati in quanto tali, ossia quali mezzi culturali e non naturali, quindi evitabili secondo un certo processo di analisi interiore e successiva cernita dei comportamenti da adottare.

“Molti di noi, impegnati nelle più diverse battaglie sociali, sono spesso incredibilmente ingenui circa i meccanismi della loro psiche. La nostra stessa identità si definisce in funzione della lotta contro il male e l'ingiustizia. È il nostro modo di essere in pace con noi stessi: se combattiamo il male, significa che siamo buoni. L'insofferenza di alcuni attivisti verso la meditazione, la preghiera e la guarigione interiore può essere un segnale del fatto che hanno molta paura di ciò che potrebbero trovare se si guardassero dentro. La lotta contro il male può infatti rendere malvagi, e nessun cumulo di buone intenzioni può automaticamente impedire che questo accada” (Wink 2003, pp. 361-362).

Una sera, mentre pelavamo le castagne io e Kai abbiamo avuto un lungo e intenso dialogo che ha toccato proprio alcuni di questi temi. A partire da aneddoti personali riguardanti la sua famiglia, abbiamo evidenziato quanto ogni generazione risenta per molto tempo dei dolori e traumi vissuti dalle generazioni precedenti. Una storia macchiata di sangue e violenza come quella giapponese, in particolare durante gli anni della Seconda Guerra Mondiale, non si supera facilmente. Serve molto tempo per fare i conti con un passato doloroso, talmente interiorizzato come parte di sé da non riuscire a distaccarsene. Ecco, si può dire che significato e scopo della nonviolenza riguardino il modo in cui il dolore è affrontato. La chiave di volta sta nel fatto che il dolore può essere condiviso in modo compassionevole ed empatico. Tutti noi, chi più chi meno, abbiamo bisogno di un simile processo di guarigione: curandosi e via via rimarginandosi vecchie ferite a vicenda si può cambiare. Ma come fare nel concreto? Modificando il tipo di rapporto con le persone che ci circondano, se ci accorgiamo che i vecchi modi di stare insieme non funzionano e ci fanno soffrire, per esempio. Tutto inevitabilmente cambia, anche i rapporti interpersonali, che possono essere indirizzati sulla via di ritrovarsi più forti e uniti nel dolore. Se una relazione non funziona più sotto certi termini, occorre cambiarli plasmando una nuova forma della stessa, senza rimanere ancorati a modelli fissi ('tradizionali') che spesso e volentieri nascondono i problemi invece che affrontarli. Kai ha sofferto

molto in ambito relazionale a sfondo romantico; la separazione con Cynthia, la mamma di Maina, è stata un processo molto doloroso per entrambi. Adesso però sono in buoni rapporti e si supportano a vicenda nel prendersi cura della figlia: il rapporto è stato gradualmente ristorato. In seguito a questo e ad altre esperienze personali egli non crede più nella monogamia e l'ha messo bene in chiaro prima di iniziare la sua relazione con Misako. Non l'aveva mai fatto prima, semplicemente perché non sapeva che fosse possibile farlo; solo sperimentando su se stessi provando a cambiare quello che non va si può capire cosa per noi può funzionare e cosa no: *"I didn't know you could do that. My life is an experiment. I tried things that others wouldn't do to see what would happen"*²⁹. Kai ha preso la sua stessa vita come campo di sperimentazione. Non di un esperimento scientifico, quanto emotivo e psicologico, che seguisse i suoi bisogni e sensazioni lasciandosi fluire il più possibile senza restrizioni associate a forme culturali predefinite. In tal modo si può giungere a una consapevolezza di sé sempre più avanzata e adatta al momento presente che si sta vivendo. Il succo per Kai è che bisogna, infine, trovare un modo socialmente condiviso (e quindi culturale) di affrontare il dolore ricevendo un supporto reciproco a livello comunitario. Abbiamo bisogno di nuovi dispositivi interazionali per ricevere supporto dalla comunità e non sentirci soli e abbandonati, bensì parte di una solida e solidale organizzazione umana basata sull'empatia. Ispirato da un sistema che ha trovato in un ecovillaggio portoghese dove tutta la comunità era coinvolta in qualsiasi tipo di relazione, anche in quella romantica tra coppie, adesso allo stesso modo la sua relazione con Misako è 'supervisionata' e sostenuta empaticamente dalla presenza attiva della loro comunità di riferimento afferente al Dojo, che fin dalla sua fondazione è sempre intrinsecamente stata un'esperienza collettiva. Le soluzioni esistono, bisogna solo avere forza e coraggio di sperimentarle su sé stessi per giudicarne gli effetti.

2.6 La costante meditazione sulla Presenza

Un'opzione possibile sulla via di consapevolezza, autocontrollo e purificazione interiore praticata dall'attivismo proposto dal Dojo è la meditazione, nel nostro caso in una sua declinazione derivata dalla tradizione orientale. Ha avuto molta influenza su Kai e sul modo in cui ha deciso di organizzare il suo centro sperimentale l'esperienza di alcuni mesi da lui vissuta a Plum Village, la comunità fondata in Francia dal monaco buddhista vietnamita Thich Nhat Hanh. Da questa ha tratto varie abitudini meditative tra cui interrompere qualsiasi attività in cui si trovi occupato e chiudere gli occhi

²⁹ Kai, cit. dal diario di campo del 4 ottobre 2023.

per qualche istante allo scoccare di ogni mezz'ora, ricordato dal gong emesso dall'applicazione di Plum Village del suo telefono cellulare. Questi attimi svolgono un ruolo simile a quello dei *check-in* quotidiani tra tutti gli abitanti del Dojo, in quanto efficaci per connettersi a sé in ogni momento della giornata e rendersi conto di come e dove si trovi la mente. È un metodo per essere presenti a se stessi, osservarsi e rendersi conto di come ci si sente tramite un momento di silenzio capace di eludere anche solo per qualche secondo le occupazioni quotidiane, le quali possono essere abbastanza rumorose e stressanti. Pochi secondi possono così trasformarsi in un tuffo dentro di sé foriero di consapevolezza. E proprio quest'ultima, in inglese *mindfulness*, letteralmente 'pienezza della mente', è un altro mezzo e fine insieme della continua analisi interiore costituente della pratica meditativa ancella della nonviolenza. Essere consapevoli di come mente e stati d'animo reagiscano alle situazioni più diverse e, ancor prima, della propria incostanza e mutevolezza di approccio rispetto a queste dalle quali siamo condizionati, permette l'accesso a stadi di conoscenza illuminata di chi si è veramente *hic et nunc* e come agire di conseguenza. Non è un processo solo metafisico, come alcune volte quello meditativo viene percepito, perché è inevitabile coniugare ad esso la componente fisica. Siamo allo stesso tempo un corpo e una mente da cui scaturiscono pulsioni fisiche ed emozioni che insieme tengono le redini del nostro comportamento e della nostra salute psicofisica. Le tecniche di respirazione utilizzate in pratiche meditative non ci fanno solo esplorare pensieri e sentimenti, ma anche sensazioni fisiche del corpo. Per questo assumere una posizione comoda è così importante, perché senza rilassamento siamo 'costretti' da qualcosa di esterno che non ci fa sentire pienamente a proprio agio e impedisce la concentrazione.

Trovo che l'atto stesso di presenza consapevole a sé sia indice di estrema maturità, perché garantisce spazio e tempo necessari a connettersi a ciò che è vivo in noi, come la comunicazione nonviolenta suggerisce di fare il più possibile, in modo da capire cosa si voglia da un determinato contesto. Detto in altre parole, permette di identificare i bisogni che possono in seguito essere comunicati agli altri e soddisfatti nel modo migliore per tutti. Quale persona non estremamente connessa con se stessa si fermerebbe del tutto e chiuderebbe gli occhi anche durante una conversazione con uno sconosciuto senza che ciò le provochi imbarazzo o disagio? Proprio mentre divenivo familiare a questa pratica ne ho scorto le grandi potenzialità. Non è facile risolvere un problema, ma a volte non è per nulla facile neanche rendersi conto che un problema ci sia perché non ci si ascolta. Questa pratica di auto-ascolto, oltre a capire meglio se stessi, può aiutare anche ad ascoltare chi ci sta accanto ed essere presenti quando ci viene richiesto. L'unica vera pace possibile può essere ottenuta solo quando si è in pace con sé stessi e con quello che si sta facendo. Infatti, oltre

a consentire un balzo nella propria coscienza, è una pratica estremamente distensiva e rilassante, che ci ricorda come non ci sia niente di più importante o urgente che essere collegati e in pace con il proprio sé. È solo a partire da questa intima consapevolezza che se ne possono raggiungere anche molte altre entro il contesto della propria vita, mediante un processo di autoanalisi e autocritica continue: in ultima analisi è proprio questo il ruolo della meditazione. In ciò si incarnano i principi dell'attivismo volto al cambiamento di sé, del proprio contesto di esistenza e infine del mutamento sociale su più larga scala. La meditazione da sola purtroppo non basta per raggiungere quest'ultimo obiettivo, ma essa può essere il primo passo su cui innestare la propria purificazione e trasformazione interiore, premesse necessarie per un impegno sociale attivo che possa aiutare a trasformare a sua volta altre realtà. Meditare non basta per cambiare ciò che succede là fuori, ma è fondamentale per ripensare il modo in cui colui che medita si relaziona all'esterno dopo essersi conosciuto meglio ed essersi accorto in cosa vuole cambiare. Serve molto tempo per arrivare a livelli di introspezione tali da raggiungere pace ed equilibrio durevoli fondati sulla sola meditazione seduta, ecco perché Kai dice di preferire un sistema integrato da varie pratiche per velocizzare il processo d'immersione nella propria consapevolezza e vederne immediatamente gli effetti: *“This kind of meditative everyday practice with NVC is faster than sitting meditation”*³⁰. Desidero specificare che anche la ‘classica’ meditazione seduta di stampo orientale è praticata da Kai quasi ogni mattina prima di qualsiasi altra attività, a sostegno di come sia proposto un miscuglio di varie pratiche meditative interrelate fra di loro durante tutto l'arco della giornata. A dimostrazione del fatto che tali metodi possano veramente funzionare (almeno nel mio caso), riporto un estratto dal diario di campo dove descrivo come la pratica quotidiana stesse gradualmente cambiando la mia psiche a un livello profondo, facendomi sfiorare, in alcuni momenti di massima concentrazione e presenza, quella che si potrebbe definire pace interiore:

*“Un tempo mi sentivo vuoto perché non sapevo come riempirmi. Ora mi sento vuoto perché non sento il bisogno di essere riempito da qualcosa che non abbia già. I rumori del bosco riempiono le mie orecchie e il lavoro il mio corpo in movimento. I pensieri come sempre vanno in qua e là, ma poi tornano sempre alla base”*³¹.

³⁰ Kai, cit. dal diario di campo del 19 ottobre. NVC (Nonviolent Communication) = CNV (Comunicazione Nonviolenta).

³¹ Cit. dal diario di campo del 22 settembre.

Il vuoto è un concetto cardine del buddhismo, che afferma che tutto è vuoto in quanto mutevole e relativo. Sono gli esseri umani a riempire il vuoto con giudizi di valore e classificazioni culturali. Un giorno ho visto Kai appendere sotto il portico dell'*omoya* un cartello di legno su cui aveva dipinto un'altra importante parola del lessico buddhista, *mujō*, che significa impermanenza. Una volta compresa l'essenza della nostra natura umana come vuoto, frutto di costante impermanenza e mutevolezza, sarà il vuoto stesso a riempirci e a indicarci la via.

Assimilabile alla meditazione è il concetto di lavoro vigente al Dojo, poiché rientra a tutti gli effetti nella ricerca della presenza tramite l'imprescindibile attività quotidiana che occupa una buona fetta del nostro tempo. Al Dojo tutti i giorni si svolgono perlopiù lavori manuali che possono sembrare semplici e ripetitivi, ma che sono delle vere e proprie pratiche di meditazione in movimento. Quando si è consapevoli di ciò che si fa e pienamente concentrati sull'attimo presente, infatti, ogni azione può essere meditazione. Nella mia esperienza, dopo giorni e giorni di taglio e lavorazione del bambù, una volta presa confidenza con attrezzi e i luoghi, ho iniziato a godermi ogni singolo passaggio e momento del processo, anche quelli più faticosi o noiosi. Questo può accadere una volta abbandonata la categoria mentale di 'lavoro' strettamente associata a quella di 'fatica' con le quali siamo abituati a che fare, per entrare semplicemente nel flusso di ciò che si sta facendo senza pensarci troppo su e goderselo in quanto tale. Quando poi subentra il pensiero nel valutare il come e perché del lavoro, questo non potrà che arrecare la gioia di star contribuendo a qualcosa che non viene fatto per sé o per ottenere qualcosa in cambio, ma per il bene della comunità.

“The ‘work’ we do at the Dojo is on one level practical, but on a deeper level, it is how we learn and train ourselves to live in relationship. In relationship to our body and mind, to each other, and with nature. The work we do helps us grow. We learn by doing. We change our consciousness by our daily actions, and how we live. Much of the work is very simple and primitive. While our minds may seek more stimulus, more novelty, more complexity, the deepest lessons are learned from the simple daily tasks. As the zen saying goes, ‘chop wood carry water’ ”³².

Il lavoro così definito assume un valore diverso da quello che di solito gli assegniamo, considerandolo comunemente come tempo salariato messo a disposizione di qualcun altro per trarne un beneficio

³² Bozze che Kai ha scritto e mi ha inviato per email in seguito ad alcuni dialoghi che abbiamo avuto sulla concezione del lavoro.

spesso alienato dal lavoro stesso che svolgiamo. Qui il lavoro è in funzione prima di tutto di chi lavora, non per guadagnare uno stipendio, visto che il guadagno è il lavoro stesso, il cui frutto è il benessere comune. Entra in gioco la dinamica dei *means = ends* gandhiani, cioè i mezzi usati sono identici agli scopi da raggiungere e non un qualcosa che va filtrato per ricavarne risultati diversi da quelli che direttamente offre, come funzionano invece sistemi fondati sul denaro. Come Misako mi ha fatto notare durante la costruzione di una recinzione di bambù, ogni singola cosa che avevamo attorno era un dono fatto da qualcun altro. Del mio stesso lascito avrebbero beneficiato i futuri avventori e volontari, non soltanto quelli attuali. Senza il diverso contributo di molte persone l'esperimento stesso operante al Dojo non potrebbe esistere. Vari tipi di risorse, tra cui il lavoro volontario, hanno sostenuto negli anni il progetto sotto forma di dono elargito con piacere, impegno e fiducia.

Gandhi, altra fonte di ispirazione per il *modus operandi* del Dojo riguardo il lavoro, nei suoi scritti insiste più volte nel ricordare che il lavoro manuale necessario alla sopravvivenza non può essere qualcosa di cui poter fare a meno entro un progetto di società giusta senza disuguaglianze. L'autoproduzione del cibo, la 'legge del pane quotidiano' come la chiamava lui, non può essere delegata a qualcun altro, ma praticata volontariamente da tutti in quanto riconosciuta come fondamento stesso della vita. Solo così tutto il resto diverrà un *surplus* da condividere invece di una prestazione da vendere. Il lavoro vero non può prescindere dai bisogni reali che spiegano e giustificano l'esistenza del lavoro stesso (Gandhi 1969).

Anche Masanobu Fukuoka si trova sulla stessa lunghezza d'onda riguardo a cosa sia il lavoro e a quali obiettivi dovrebbe tendere, ossia soddisfare le necessità primarie di un'esistenza semplice. Solo così gli esseri umani possono essere liberi di rinunciare al superfluo, proprio come la sua 'agricoltura del non-fare' propone, identificando il necessario e portandolo a compimento tramite i minori danni ecologici e dispendi energetici possibili:

“Non ho una particolare simpatia per la parola lavoro. Gli esseri umani sono i soli animali che devono lavorare, e penso che questa sia la cosa più ridicola che esista al mondo. Gli altri animali si guadagnano la vita vivendo, ma la gente lavora come matta, pensando di doverlo fare per sopravvivere. (...) Per gli esseri umani una vita di una semplicità simile sarebbe possibile se si lavorasse per produrre direttamente il necessario per i propri bisogni quotidiani. In una vita del genere il lavoro non è lavoro come la gente generalmente intende questa parola, ma semplicemente fare quello che deve esser fatto” (Fukuoka 1980, p. 135).

In quest'accezione, l'economia sarebbe unicamente di sussistenza, visto che in un mondo dove tutti sono contadini che hanno a disposizione il loro pezzetto di terra sufficiente a soddisfare le esigenze fondamentali, le disuguaglianze sociali sarebbero pressoché azzerate. Entro lo stesso schema rientrano sostenibili e suddivisi carichi di lavoro, che permetterebbero a tutti di avere del tempo libero da dedicare a caccia, pesca e raccolta per integrare risorse a quelle prodotte dall'agricoltura (Fukuoka 1980). Lavorare allora non significherebbe altro che vivere, non sacrificare la propria vita, come spesso succede in società capitaliste a base industriale.

2.7 Pratiche e strumenti di pace: Dances of Universal Peace

Quello di pace è un concetto così importante al Dojo da comparire all'interno del suo nome. A quale pace ci si riferisce? Cosa significa pace entro il nostro contesto? Nei paragrafi precedenti ho raccolto pratiche il cui fine si potrebbe dire che sia il raggiungimento e mantenimento di una condizione di pace; meditazione e consapevolezza pervasive della vita quotidiana possono essere intese come un fare pace con se stessi; la Comunicazione Nonviolenta permette che la pace sociale sia continuamente negoziata attraverso bisogni e conflitti e infine ristorata; la permacultura invece, come vedremo più avanti, è un metodo di convivenza pacifica con l'ambiente. Tutti questi esempi comprendono la natura, umana e non, come instabile e in continuo cambiamento, per cui la pace non può essere uno stato fisso: occorre praticarla, allenarsi assiduamente per poterla mantenere a livello personale e solo dopo riprodurre in contesti sociali.

Credo che tutte le forme per giungere alla pace trattate in questo capitolo possano essere identificate sotto la categoria di 'risorse di pace' proposta dall'antropologo giapponese Hiroshi Oda (2014). Le risorse di pace rappresentano strumenti concreti che agiscono come mediatori della relazione e coesistenza pacifica tra persone. Oda evade un approccio discorsivo e teorico, concentrandosi su realtà che, *hic et nunc*, contribuiscono alla pace in qualsiasi sua accezione:

“Instead of waging a war against war, instead of replicating militancy in peacemaking, and instead of contemplating the deep philosophical, ethical, and political questions about the nature of violence, Oda simply proposes to “do peace” while keeping what that may mean an open-ended question” (Miyazaki 2023, pp. 82-83).

Tra le tante ‘paci’ possibili, cioè i modi in cui la pace è stata definita e analizzata, mi ha colpito l’approccio transrazionale, che credo sia affine al concetto di cui stiamo trattando. Questo indica la pace come “*an aesthetic momentum of an intersubjective, compassionate and harmonious resonance*” (Ditzel Facci 2020, p. 93, già citato in Dietrich 2011, p. 13), espresso da una relazionalità dove armonia ed equilibrio sono la chiave del sentirsi in pace. Condizionandoci e connettendoci a vicenda in modo empatico si può esperire la pace, che consta della partecipazione di molteplici facoltà umane, dalla razionalità alla spiritualità passando per la fisicità:

“A transrational perspective recognizes spirituality as an undeniable aspect of the experience of peaces and therefore does not refrain from addressing it. It encourages dialogue about spiritual experiences while acknowledging that there is a limit to its grasp, understanding, and translation of such experiences into rational content. However, it also understands that communication does not happen only through rational arguments, but also through body, senses, emotion, and intuition. The interrelation of these aspects is, therefore, an important aspect of peace, not only because of communication between individuals, but also because they are sources of knowledge and inform human experience in a more holistic way when interconnected” (Ditzel Facci 2020, p. 97).

Corroborato da ciò, passo a descrivere un’ulteriore pratica esperita al Dojo durante la mia ricerca concernente una pace ‘in movimento’, ottenuta tramite mezzi di comunicazione non solo verbale. Il 13 e 14 ottobre 2023 il Dojo ha ospitato un evento particolare, dalla Colombia sono arrivati Arjun, il facilitatore di ciò che avremo fatto, e la sua compagna Jesse, mentre da Tokyo e dintorni una ventina di partecipanti all’evento. Il primo giorno è stato dedicato a una cerimonia di purificazione che ci avrebbe preparato all’indomani, quando si sarebbe tenuto il workshop fulcro dell’evento, incentrato sulle Dances of Universal Peace (DUP). La cerimonia è avvenuta tramite una *sweat lodge*, usanza originaria di popolazioni indigene dell’America settentrionale, che consiste nell’allestire una capanna di una certa forma e con certi materiali (nel nostro caso circolare e fatta di bambù) da usare come una specie di sauna. Al suo interno, infatti, viene versata dell’acqua su delle pietre ardenti per produrre vapore con cui far sudare i partecipanti. È un rituale di rinascita, dove l’interno della capanna, l’ingresso molto basso della quale costringe ad accucciarsi per entrarvi, rappresenta l’utero della madre terra. Da questo si esce solo dopo essere stati purificati dall’azione della ‘*grandmother*’ acqua

e ‘*grandfathers*’ pietre, precedentemente scaldate dal più antico degli dèi, il fuoco³³. Durante la cerimonia sono quindi presenti tutti e quattro gli elementi: aria (vapore), terra (pietre), acqua e fuoco. Abbiamo anche cantato e invocato gli spiriti protettori, ai quali alla fine della cerimonia ci siamo presentati, espresso la nostra gratitudine e fatto una richiesta.



I.2 Preparativi in corso per la sweat lodge: pietre a scaldare sul fuoco mentre stava per avere inizio la costruzione della capanna

Il giorno dopo si sono aperte le danze; dalla mattina alla sera, sia dentro l’*omoya* sia all’esterno, abbiamo ballato tutti insieme con l’accompagnamento della chitarra di Arjun le Dances of Universal Peace. Non è per niente facile definirle, né una sola definizione basterebbe. Inizio intanto dalla loro storia. Arjun ci ha raccontato che, quando ha iniziato a intraprendere questo percorso, le danze erano

³³ Definizioni di Arjun, tratte dal diario di campo del 13 ottobre.

una decina. Adesso sono circa 800 e diffuse in molti paesi, proprio come il loro fondatore Samuel Lewis aveva profetizzato. La figura di profeta e mistico ben si adatta a Lewis, che è stato un personaggio poliedrico della scena religiosa statunitense. La sua ricerca spirituale lo ha spinto a diventare sia un maestro Zen che Sufi, oltretutto a interessarsi a metodi per partecipare in modo diretto e autentico all'esperienza religiosa. Il suo maestro Zen è stato Nyogen Senzaki, quello Sufi Inayat Khan; entrambe figure rilevanti negli Stati Uniti dei primi decenni del XX secolo, in quanto tra le prime a portare le rispettive dottrine su suolo americano. È stato influenzato anche da Ruth Saint Denise, ballerina statunitense pioniera della danza moderna, che si era già cimentata nell'approcciarsi al movimento fisico come pratica spirituale. Alla fine degli anni '60 Lewis si è trovato a fare da guida ad alcuni gruppi hippie di San Francisco, in compagnia dei quali ha sviluppato e praticato quelle che sarebbero diventate le Dances of Universal Peace. Alcuni dei suoi discepoli hanno poi continuato l'eredità del maestro e fondato il movimento come lo conosciamo oggi³⁴.

Le danze sono una forma di *walking meditation* da praticare in gruppo che prevede un leggero contatto fisico e la recitazione di alcune parole sacre tratte da tradizioni religiose esistenti. Queste possono attingere da qualsiasi religione e sono le canzoni delle performance danzate. Ogni danza è caratterizzata da un connubio unico di movimenti e testo abbinati tra loro. Ruolo del facilitatore è, prima di ogni nuova danza, spiegare i movimenti, il ritmo, il significato delle parole che saranno utilizzate e da dove queste provengono. Il suo ruolo è simile a quello del direttore d'orchestra nel coordinare il flusso del gruppo, oltre che dettare il ritmo come musicista di riferimento. I movimenti sono semplici e fluidi e anche il testo è selezionato affinché sia conciso e non troppo complicato da memorizzare; di solito consta solo di alcune parole. Per tutta la durata della danza, generalmente qualche minuto, i movimenti sono gli stessi ed effettuati a ogni ripetizione, per cui dopo le prime volte sono acquisiti senza grossi problemi. Si va dalle danze più lente e intense a quelle più allegre e movimentate, dove la musica traduce in ritmo il significato delle parole, vivificate e personificate dai corpi dei danzatori. Il valore assunto dalla danza è il risultato della compenetrazione di tutti questi fattori insieme. I partecipanti sono posti in cerchio e si muovono mantenendolo. Alcune danze prevedono anche cambi di posizione, in modo che tutti interagiscano tra di loro. Contatti e movimenti possono essere del tipo di tenersi per mano, guardarsi negli occhi, camminare in tondo, fare una giravolta su se stessi, saltellare, etc. È un'esperienza comunitaria, in cui si danza e medita insieme, condividendo sensazioni ed emozioni forti che sono trasmesse col contatto fisico e spirituale: “*The*

³⁴ Informazioni tratte da Arjun e dal sito ufficiale delle DUP, <https://www.dancesofuniversalpeace.org>.

goal seems to be to produce an experience of oneness, joy, and physical harmony through dance among the participants” (Mercadante 2016, p. 13). Lo scopo è infatti che tutto questo aiuti a raggiungere una condizione di pace e gioia profonde scaturite dall’unità spirituale della comunità attraverso l’empatia reciproca che si viene a creare condividendo coi compagni di danza un’ideale congiunzione all’unisono. A ciò si affiancano le riflessioni sulle tradizioni chiamate in causa, i cui concetti non sono solo razionalmente analizzati, ma anche cantati e fisicamente impersonati nella danza. In questo modo vengono fatti propri, vissuti sulla propria pelle, emotivamente esternati e interiorizzati al contempo. Trattasi di un livello di comprensione totale che non lascia da parte nessuna sfera sensoriale. È come se il cerchio in movimento, al cui interno ognuno ripete i medesimi gesti e partecipa della presenza di chi ha a fianco a sé, diventasse un tutt’uno, un’espressione unica e unitaria dell’umanità, del fatto che sia possibile amarci e goderci appieno il nostro tempo e spazio esulando da qualsiasi tipologia di divisione che possa intercorrere tra gli esseri umani.

Per spiegarci ruolo e significato delle danze quale esperienza spirituale adattata al mondo moderno, Arjun ci ha prima raccontato una storia emblematica che evidenzia le diverse prospettive da cui può essere visto un fenomeno religioso, in particolare prendendo in esame una sua possibile degenerazione attraverso la perdita di senso. In seguito ha spiegato il perché le danze sono definite universali e come l’universalità stessa è un modello cruciale per comprendere la contemporaneità e le sue dinamiche. Infine si è soffermato sulla fonte dei problemi esistenziali spesso esasperati nelle società industrializzate attuali, chiedendosi cosa significhi essere ‘umani’ e quale sia il miglior modo di esserlo. I discorsi³⁵ pronunciati da Arjun sono pieni di tante tematiche che non riuscirò ad approfondire tutte in questa sede, ma ci tenevo a esaminarne alcune sezioni per dare un’idea chiara di come ciò che le danze vogliono rappresentare sia raccontato da un loro promotore. All’inizio è offerto un racconto esemplificativo del diverso significato che una tradizione può assumere a seconda della prospettiva di chi la adotta. Nel nostro caso si parla di tradizioni religiose prese a modello della sterilità in cui queste possono scadere quando si privilegia la forma alla sostanza. Questo può capitare quando non si sa neppure cosa sia ciò che si venera o per quale motivo lo si faccia, limitandosi a eseguire automatismi. Il succo del discorso è che bisogna trovare un modo affinché tradizioni sempre più percepite come morte in quanto ormai prive di senso possano essere riportate in vita rifunzionalizzandole. Si propone così l’invenzione di una nuova tradizione che soddisfi i perduti bisogni di senso e fratellanza umana attingendo da tradizioni esistenti utili a carpire verità e concetti

³⁵ Vedi Appendice A1 e A2 dove sono riportati integralmente i discorsi tenuti da Arjun.

universali buoni per la causa, che indaghino le risorse comuni da cui sgorga l'umanità. È già da un po' che penso che tutte le religioni in fondo predichino la stessa cosa in infinite forme diverse, nientedimeno di ciò che fanno le cosiddette culture, la cui identificazione e separazione è appunto fondata sulla diversità. Ma la sostanza da cui derivano non è una sola? Le 'danze della pace universale' non fanno altro che mostrare come chiunque, qui e ora, possa gioire della compagnia di suoi simili tramite un peculiare utilizzo di qualsivoglia credo o tradizione, mettendo sul piatto semplicemente ciò che tutti abbiamo in comune. Altro non è che una formulazione della *communitas* turneriana (Turner 2001), forza che emana l'umanità stessa. Questo non significa che tutte le religioni o culture siano fatte passare per uguali o ci si auspica che lo diventino, ma che esse, nessuna esclusa, originano tutte dalla stessa risorsa, traendone delle verità condivise e condivisibili. Queste verità sono rese accessibili senza il rischio di rimanere incastrati nelle rigide forme delle discipline a cui sono associate. D'altro canto, per mezzo di un'estrapolazione fuori contesto c'è anche il rischio di prendere in considerazione solo le somiglianze a scapito delle differenze, e quindi di appiattimento e fraintendimento culturale a sfondo universalistico. Ma il punto è che, come esseri umani, alla fine necessitiamo tutti delle stesse cose, tra le quali si trova il bisogno di senso. Questa fame dev'essere soddisfatta in un modo o nell'altro per ritenersi individui (e quindi società) completi ed equilibrati. Le danze non vogliono sostituirsi ad altre tradizioni né tantomeno sminuirle o contestarne la validità, bensì offrire, proprio tramite degli insegnamenti tratti dalle tradizioni stesse, un metodo pratico per superare forme, dogmi e prescrizioni che possono rivelarsi inattuali o addirittura deleteri rispetto al bisogno spirituale che si avverte. Durante il laboratorio abbiamo praticato danze con testi in ebraico, arabo, quechua, giapponese, spagnolo, farsi, greco, coreano, sanscrito, russo; può anche capitare che in un solito brano ci siano due o più lingue diverse allo stesso tempo. Le tradizioni religiose chiamate in causa sono state ebraismo, islam, zoroastrismo, cristianesimo, buddhismo, induismo. E sono solo alcuni esempi tra tutti quelli possibili. In particolare, l'esempio che farò ora è la danza che più mi è piaciuta del repertorio propostoci. È interessante anche perché adattata al contesto in cui ci trovavamo tramite la traduzione di una strofa in giapponese, visto che il Giappone prima del tour di promozione di Arjun e Jesse (quella al Dojo era la seconda tappa) si configurava come una nuova terra di frontiera per le danze e avere subito a disposizione qualche testo nella lingua madre non poteva che favorire l'immedesimarsi nella pratica da parte dei neofiti. La seconda parte del testo è invece in russo. Ecco il testo completo:

Heiwa no kokoro / negai ni chikara o / ima ai o atsumeyō /

Mir miru mir.

Una mia traduzione libera del testo giapponese è: ‘Riuniamo ora amore e forza mossi dal desiderio di pace che sgorga dal cuore’. La parola russa *mir*, invece, significa sia pace che mondo, terra; *mir miru mir* è traducibile quindi con ‘pace sulla terra pace’. *Miru mir* è un motto sovietico risalente ai primi anni ‘50, riproposto in seguito come canto di pace e cambiamento durante il periodo finale della guerra fredda culminato con la dissoluzione dell’Unione Sovietica. Per quanto riguarda i movimenti della danza, si parte in cerchio muovendosi verso la propria destra; al ritmo lento della prima strofa ci si portano le mani al petto, si alzano verso l’alto e ci si volta verso destra; recitando la seconda strofa ci si gira verso il centro prendendosi per mano e facendo un passo in sincrono allargando la gamba destra che viene raggiunta dalla sinistra; alla terza strofa si fa una giravolta su se stessi in senso orario sollevando le braccia; terminata la giravolta ci si ritrova rivolti di nuovo verso il centro e il ciclo dei movimenti si conclude congiungendo le mani a mo’ di preghiera e inchinandosi davanti a sé pronunciando le ultime tre parole del testo; i movimenti poi ricominciano daccapo. Testo e gesti sono abbinati: mentre si pronunciano le parole *heiwa no kokoro*, ‘pace che sgorga dal cuore’, proprio unite sul cuore si trovano le mani che si aprono verso l’alto ad espandere verso il cielo l’augurio di pace sgorgato dall’interno. In seguito forza (*chikara*) e amore (*ai*) del gruppo sono raccolti, condivisi dai partecipanti attraverso il contatto reciproco delle mani, per poi essere ancora una volta rilasciati verso l’esterno e infine riuniti nel gesto di preghiera e inchino finale. Quest’ultimo vuole essere un vero e proprio omaggio alla terra (*miru*), rivolgendosi verso la quale ci si inchina e prega augurandole pace (*mir*). Come si vede, nulla è lasciato al caso ma coordinato in modo che suoni, movimenti, sensazioni ed emozioni siano tutti portati su un piano di senso comune e messi a disposizione del prossimo. Ciò che ne deriva è infatti innanzitutto realizzato e condiviso con i compagni presenti, ma trasmette anche vicinanza morale e spirituale a chiunque altro ci si voglia rivolgere tramite una vera e propria forma di preghiera comunitaria. Per esempio, abbiamo eseguito danze i cui brani erano in arabo ed ebraico, rivolgendo i nostri pensieri ed energie ai terribili eventi in essere in Palestina. Con le danze non si esprimono solo gioia e benessere, ma anche la sofferenza ha il suo spazio; non ci può essere un contatto umano completo ed essenziale a livello empatico senza soffrire e gioire insieme al tempo stesso. Nelle danze amore e dolore vengono tirati fuori, condivisi e rigenerati attraverso la pratica. Su di me e sul mio immaginario di come si possano condividere amore e sofferenza a ricerca di un’armonia interiore per mezzo di una via comunitaria le danze hanno avuto un grande effetto.

Riporto a tal proposito un estratto dal mio diario di campo che tratta della soddisfazione che l'esperienza delle danze mi aveva lasciato:

“Le mie domande e richieste sono state attese. Cercavo una soluzione a malessere e sofferenza che la nuova guerra in Palestina mi aveva provocato. Inoltre, oggi con questo tipo di danza e recitazione ho avuto un esempio di come andare oltre le forme culturali, unendole e creando un terreno di dialogo comune. Danza, canto e preghiera si confanno benissimo allo scopo. Chi siamo, perché siamo qui e come dobbiamo, e soprattutto vogliamo, vivere per una vita degna, gioiosa e in pace per esprimere il nostro massimo potenziale come esseri umani? Curarsi a vicenda secoli d’oppressione e sofferenza reciproche è una delle vie”³⁶.

Come lo è gioire divertendosi. Ecco qual è il senso scaturito da un'esperienza che fa della ricerca di senso suo scopo e missione.

Pratiche comunitarie di meditazione, preghiera, e guarigione interiore come questa dichiarano un nuovo modo di stare insieme tramite cui raggiungere una forma efficace della tanto agognata pace. Quale pace? Alla fine della giornata il mio corpo era totalmente rilassato, il mio respiro profondo, il mio bisogno di appartenenza a una comunità di cui condividevo i valori appagato da una salda connessione spirituale con le persone intorno a me che mi faceva sentire compreso e apprezzato. In generale, ero grato di aver avuto l'occasione di provare tutto ciò. Questo stato d'animo è definibile come pace?

“How does peace feel? What are the sensations that accompany the perception of peacefulness? I had had this question in my mind for a while and wanted to explore it. After dancing for hours, exploring fear and anger, in the end of a workshop I sat down with eyes closed. (...) I journeyed attentively throughout my body, and I could feel my whole being pulsating in unison, as one beating organism. The orchestration of breath and heartbeat was remarkable, and the observation of it released joy and contentment. People around me were talking, moving, and everything felt fine as it was. I just wanted to be there lost and found in my peacefulness. What I realized afterward is that these body postures are conducive. Those changes contribute to an overall sense of calmness that improves presence. Dance has been closely related to peace: it reflected and influenced changes in

³⁶ Citazione dal diario di campo del 13 ottobre 2023.

worldviews from different cultures regarding peace, conflict, community, individual, body, and movement” (Ditzel Facci 2020 pp. 139-140).

Non avrei saputo esprimere meglio la sensazione di pace che pratiche di questo tipo permettono di esperire. Quindi sì, direi che questa si potrebbe definire una vera e propria pace transrazionale che ha bisogno di pratica per essere ottenuta e mantenuta. Vi assicuro che ne vale la pena.

Durante la mia ricerca sul campo sono venuto in contatto con lo strumento sociale della danza almeno altre due volte in due modi diversi. Ancor prima che si tenesse l’evento delle Dances of Universal Peace, ho partecipato a Isumi a un laboratorio di Contact Improvisation, una particolare forma di danza originatasi negli Stati Uniti che prevede un contatto fisico prolungato tra i partecipanti da cui nascono movimenti improvvisati: la danza stessa scaturisce dal contatto dei corpi tra loro. L’altra occasione è stata invece a metà novembre durante la festa del raccolto tenuta a Brown’s Field, dove era stato organizzato un concerto di musica giapponese tradizionale, al cui ritmo ballare tutti insieme. Entrambe le occasioni, nelle quali ho avuto modo di rafforzare legami con informatori che già conoscevo e stabilire anche nuove connessioni, sono anche state momenti formidabili di divertimento, coesione e scoperta di sé e degli altri. Non intendo analizzare nel dettaglio questi due ulteriori tipi di danza, ma li ho citati per avvicinarmi a un discorso più generale riguardante l’enorme potenzialità dello stesso atto di danzare. Danzare insieme si è rivelata nel mio caso un’esperienza potente, capace di arricchire le relazioni interpersonali di un qualcosa che solo la danza poteva dare. Da quanto si è visto finora è evidente come la danza possa essere una forma di meditazione e conoscenza di sé e degli altri foriera di cambiamento. Anche l’analisi antropologica ha riconosciuto alla danza un’importante valenza all’interno delle società sotto tanti punti di vista. Quello che più mi affascina e meglio si adatta al nostro contesto è legato alla relazione tra il movimento e il senso veicolato da questo, che può sfociare in una funzione di trasformazione e rigenerazione sociale:

“If dance played a key role in human evolution and is species-specific, it can always be used to regenerate social life and to enable people to recover the ownership of their senses. If dance research can reveal the relationships between movement and meaning, and help to eliminate the artificial barriers that have been created between mind and body, dance and ethnic dance, "artist" and "layman", technique and expression, it might be able to show how changes of movement can bring about changes of feeling, and so educate the emotions more appropriately for the problems of life in the twenty-first century. (...) The future of dance as a democratic art activity rests with our

educational system . . . Only when dance is communally conceived can it exert a cultural influence” (Blacking 1983, p. 98³⁷).

L’educazione alla comunità è fondamentale nell’attribuire alla danza un ruolo attivo in un processo che educi ai benefici della condivisione e rigeneri principi sociali e spirituali utili per guarire traumi e risolvere conflitti, oltre che per esprimere emotività e semplicemente generare benessere svagandosi. Proprio come per quanto riguarda le tradizioni religiose, anche la spersonalizzazione e fissazione della danza in certe forme prescritte può cadere in una perdita di significato, dove non si capisce più che cosa i movimenti rappresentino e perché. In Giappone performance tradizionali eseguite durante le ricorrenze delle festività, i *matsuri*³⁸, possiedono una forte capacità di coesione sociale. Durante tutto l’arco della mia permanenza ho assistito a canti e balli spesso sfrenati, quasi orgiastici, durante le processioni per le strade dei *mikoshi*, i santuari portatili, il cui scopo originale è indubbiamente evocare la *communitas* quale fratellanza incontenibile senza limiti né confini, portatrice di senso e identità comunitari sotto forma di festa e divertimento liberatori, la cui prova inconfutabile è il raggiungimento di livelli di disinibizione assolutamente eccezionali per una società così attenta a uniformità e autocontrollo come quella giapponese. Queste performance sono assolutamente ancora vive, ma anche potenzialmente esposte a una dinamica che coinvolge molte pratiche tradizionali, ossia quella di non essere più appetibili per chi non ne comprende e condivide la funzione, col rischio di diventare delle esibizioni da palcoscenico eseguite per degli spettatori. Credo che le tipologie di danza qui prese in esame possano essere considerate a tutti gli effetti come parte di un progetto atto a riassegnare alla danza stessa le sue enormi potenzialità. Le danze in questione non sono concepite per essere eseguite davanti a un pubblico che assiste dall’esterno, poiché la loro funzione può essere espletata solo da chi le attua. Non vi è la separazione dei sensi e delle persone, per usufruire dei loro benefici bisogna provarle sulla propria pelle e per fare questo abbiamo bisogno di altri che ci supportino e danzino con noi. Si crea così una dimensione collettiva di estasi in cui tanti soggetti individuali costituiscono un unico corpo sociale. Inoltre, almeno nel caso delle Dances of Universal Peace, una volta apprese le basi chiunque può replicarle dovunque e in qualsiasi momento. È proprio

³⁷ Le ultime due frasi sono a loro volta citazioni da H’Doubler M. 1957, *Dance: a Creative Art Experience*, pp. X-XI.

³⁸ Anche durante il mio periodo di campo ho avuto la fortuna di assistere nella stessa Isumi a festival che mi hanno impressionato quanto alla sentita partecipazione. Mi riferisco in particolare all’abbastanza famoso *Hadaka matsuri* di Ōhara, durante l’apice del quale molti pesanti *mikoshi* sono trasportati fino in mare, e al circoscritto *Jusansha matsuri* legato a un piccolo santuario locale della frazione di Misaki dedicato a *Tenjin*, i quali si sono tenuti rispettivamente il 23 e 25 settembre.

quanto Arjun ci ha invitato a fare: continuare la pratica con la comunità appena formata o formarne di nuove spargendo la voce. Lo si può fare come semplici partecipanti, collaboratori, oppure approfondire la questione diventando dei maestri/facilitatori. Proprio per quest'ultima possibilità ha comunicato che si sarebbe tenuto un workshop in Vietnam di alcune giornate la prima settimana di dicembre per chiunque fosse interessato. Mi ha colpito la dinamicità del movimento, molto voglioso di espandersi per offrire ciò che ha senza indugi. Anche se alla fine non è successo, ammetto che sono anche stato molto tentato di recarmi in Vietnam per approfondire ancora di più la mia conoscenza delle danze e, perché no, riproporla in Italia. Una danza tira l'altra.

CAPITOLO III

La via della permacultura

Per me, permacultura è progettare o creare condizioni affinché la bellezza si manifesti.

Kai Sawyer³⁹

3.1 Introduzione alla permacultura giapponese

Non è facile parlare della permacultura, tantomeno definirla in poche parole; l'approccio che la caratterizza, di tipo olistico, non lo consente. Abbiamo già brevemente accennato alla sua componente agricola e al suo ruolo nel rinnovato ambientalismo giapponese, adesso è il momento di entrare nei particolari di quali effettivamente siano i suoi spunti teorici e come questi vengano applicati nel nostro contesto.

La parola permacultura è la fusione dei termini permanente e (agri)cultura ed è stata coniata negli anni '70 dagli australiani David Holmgren e Bill Mollison, il quale l'ha definita come “*un sistema di progettazione che crea un ambiente permanentemente sostenibile per gli esseri umani*” (Sawyer 2015, p. 10, trad. mia). L'ispirazione dei suoi creatori proviene da tre pilastri principali: la saggezza pratica degli aborigeni australiani della Tasmania, filosofia e metodi agricoli del giapponese Masanobu Fukuoka e infine le scoperte scientifiche dell'ecologia (Chakroun 2019). Si potrebbe dire che nasce fin dall'inizio come dottrina eclettica che non indugia ad attingere da tutto ciò che sembra opportuno, da conoscenze tradizionali a scienza moderna:

³⁹ Citazione tratta da *Kai Sawyer - Peace, Permaculture, and The Gift* del 20/06/2020, podcast appartenente alla serie del The Permaculture Podcast disponibile al link <https://www.thepermaculturepodcast.com/podcast/2020/kai-sawyer-peace-permaculture-and-gift>. Traduzione mia del testo originale.

“Permaculture is a holistic system of DESIGN, based on direct observation of nature, learning from traditional knowledge and the findings of modern science. Embodying a philosophy of positive action and grassroots education, Permaculture aims to restructure society by returning control of resources for living: food, water, shelter and the means of livelihood, to ordinary people in their communities, as the only antidote to centralized power” (Veteto and Lockyer 2008, p. 48, già citato in Permaculture Activist 2004, p. 3⁴⁰).

Scopo della permacultura è realizzare una forma di cultura che si basi su tecniche agricole sostenibili e permanenti, cioè capaci di provvedere nel tempo ai bisogni delle comunità che vi si affidano. L’aspetto agricolo è il fondamento necessario, in quanto può garantire l’autosufficienza alimentare raggiungibile per mezzo di una certa cura dell’ambiente naturale da cui trarre sostentamento. Ridurre la permacultura meramente a una tecnica agroecologica sarebbe però un errore, visto che ha assunto in tutto e per tutto la fisionomia di un movimento sociale che non solo auspica un diverso modo di coltivazione rispetto a quello industriale, ma anche un diverso modo di vivere per far fronte alle sfide della contemporaneità:

“Ma il cambiamento più grande che dobbiamo fare è dal consumo alla produzione di cibo, anche se su piccola scala, nei nostri orti. Se anche solo il 10% di noi lo facesse, ce ne sarebbe a sufficienza per tutti. Da qui deriva la futilità dei rivoluzionari che non hanno un orto, che dipendono dal sistema stesso che attaccano e che producono parole e pallottole e non cibo e protezione” (Mollison 2007, p. 189).

La prospettiva tramite cui la permacultura guarda il mondo si sofferma su tutto ciò che può essere migliorato e reso più efficiente circa le abitudini quotidiane, dal cosa mangiare al come relazionarsi agli altri. In questo senso è un metodo di progettazione (*design*) e pensiero sistemico (*system-thinking*) che, a partire dall’osservazione degli ecosistemi naturali, cerca di replicarli nella maniera più fedele possibile circa l’organizzazione della vita umana. Allo stesso tempo si configura come una filosofia sociale promotrice di una gamma di valori che modellano un’alternativa con cui affrontare i reiterati problemi presenti all’interno di molte società moderne. Secondo quest’ultima accezione i tre principi etici fondamentali da rispettare sono *Earth Care*, *People Care* e *Fair Share* (cura della terra, delle

⁴⁰ Citazione che compare in ogni numero della rivista Permaculture Activist.

persone ed equa distribuzione). La permacultura è così una risorsa disponibile e applicabile nei contesti più disparati come approccio che offre soluzioni a mali comuni e diffusi entro la dinamica generale del Social Change.

In Giappone la permacultura non ha una lunga tradizione, ma si può dire che, essendosi ispirata fin dall'inizio a pratiche e assunti spirituali derivati dall'eredità di Fukuoka, il contesto giapponese presenta certi aspetti endemici che sono stati in seguito utilizzati e riformulati dalla permacultura stessa (Holmgren 2004). Paradossalmente, la diffusione della disciplina è piuttosto recente ed è avvenuta a partire da influenze che provengono dall'estero, il continente americano in primis. È quanto è successo per il Tokyo Urban Permaculture (TUP), fondato da Kai Sawyer per mettere a disposizione le sue conoscenze e riflessioni maturate a seguito di esperienze vissute in Costa Rica e Stati Uniti. Il TUP, nato con lo scopo di divulgare la disciplina fino a quel momento pressoché sconosciuta (perlomeno in questi termini) ha col tempo assunto le connotazioni che caratterizzano la classica organizzazione proposta dalla permacultura sociale, ossia l'iniziativa dal basso che si è via via manifestata in una miriade di eventi collaterali decentrati. La funzione del movimento è stata quella di una sorta di spinta propulsoria, causa di un effetto a catena in una città enorme e dalle enormi potenzialità come la capitale giapponese. Oggi la permacultura in Giappone si presenta proprio così, come una comunità variegata di attivisti, appassionati e curiosi che utilizzano il sito internet del movimento per informarsi, comunicare e riconoscersi come formalmente uniti sotto un'egida comune, le cui ramificazioni sono molteplici e autonome. Il Dojo della Pace e della Permacultura non è altro che una di queste, quale facente parte a tutti gli effetti di una delle tante iniziative proposte dal movimento. A riprova dell'influenza americana per la permacultura giapponese in generale e per l'esperienza di Kai in particolare, il nome stesso del Dojo è ispirato al Peace and Permaculture Center, centro di formazione a nonviolenza e permacultura sorto nell'orbita della Possibility Alliance⁴¹.

3.2 Applicazione dei principi 'permaculturali' al Dojo

L'approccio offerto dalla permacultura, oltre ai tre punti fermi etici già citati, suggerisce altri principi di riferimento per quanto riguarda il design da conferire ai progetti. Questi suggerimenti a loro volta racchiudono una grande varietà di metodi di applicazione, strettamente legati ai contesti specifici

⁴¹ Fondata nel 2007 da Ethan Hughes e sua moglie Sarah Wilcox, The Possibility Alliance è una comunità intenzionale che aveva sede a La Plata, in Missouri. In un terreno adiacente ad essa Adam Campbell inaugurò nel 2012 il Peace and Permaculture Center (Sundeen 2017).

dove si vuole intervenire. Il Dojo ne è un esempio calzante e come tale sarà preso in considerazione per esplorare come alcuni tra i più rilevanti principi e metodi siano realizzati.

Prima di ogni altra cosa in permacultura viene l'osservazione. Osservazione significa stare a contatto il più tempo possibile con l'ambiente designato per esaminare con attenzione come la natura si comporta: quali zone sono assolate e quali in ombra durante la giornata, quali alberi, piante e animali sono presenti e quale funzione hanno, da dove tira il vento, etc..., tutto analizzato in ogni variante stagionale. La semplice osservazione porta a una graduale comprensione che si rivela molto utile rispetto alle intenzioni che si hanno non solo durante la fase iniziale di progettazione, visto che quest'ultima in realtà non finisce mai. C'è sempre qualcosa da fare e l'osservazione offre gli spunti sul come farlo. Una volta fatto un intervento, sarà a sua volta osservabile ciò che succede di conseguenza. Durante i miei primi giorni al Dojo avevo molti dubbi di carattere pratico riguardo come svolgere le attività quotidiane e facevo parecchie domande. In breve tempo mi sono reso conto che:

“La risposta a ogni domanda qui è ‘it depends’. Non c’è una risposta univoca, unica e precisa, ma tante varianti e alternative di cui fanno parte i fattori in gioco e le loro potenzialità. Lievitazione del pane e coltura del lievito, taglio del bambù, utilizzo di seghe e strumenti: tutto può essere usato in molti modi e avere diversi risultati. Non c’è un solo modo di fare le cose, ma è l’esperienza che insegna qual è il migliore”⁴².

L'osservazione dell'esito di ciò che si fa è fondamentale e permette di imparare tramite la nuda e cruda esperienza, che spesso apporta insegnamenti molto validi. È un processo banale e palese di cui gli esseri umani hanno da sempre usufruito per conoscere e modificare l'ambiente, ma non mi ero mai trovato a rifletterci in modo così costante come al Dojo. Trovo sia un atto di estrema umiltà, consapevolezza e infine fiducia nell'infinita potenzialità insita nella realtà e nella propria creatività. È ammettere che non esistano metodi e conoscenze pregressi validi a priori, riconoscere che ogni ambiente è diverso e in costante cambiamento e lasciarsi liberi di sperimentare senza porsi troppi paletti di come le cose debbano essere fatte. Il dovere qui non c'è, solo il potere. Passare del tempo in un posto aperto a tutto come il Dojo implica stimolare nuovi modi di vivere la quotidianità, cercando soluzioni a problemi a cui non c'è una risposta definitiva o un iter prestabilito. Tutto è in

⁴² Citazione dal diario di campo del 13 settembre.

continua discussione, rielaborazione e reinvenzione proprio come in natura, che tuttavia riesce a stabilire un equilibrio in questo caos apparente. Nelle parole di Kai:

“Un grande tema della permacultura è usare nel modo più efficace possibile le risorse disponibili. Se diventi consapevole della possibilità delle risorse che hai finora trascurato, dovresti essere in grado di vedere infinite possibilità nella tua vita. Il limite è solo l’immaginazione. Perché i vari problemi della società che ci circonda sono anche un problema di immaginazione. (...) Alla fine, penso che si tratti di liberare le persone. Invece di cavalcare su binari fatti da qualcuno, decidi le regole della tua vita” (Sawyer 2015, p. 59, trad. mia).

Faccio un esempio al riguardo. In Giappone è presente e molto diffusa una specie di corvi piuttosto grossi e intelligenti. Questi al Dojo sono soliti razzare qualunque parvenza di cibo lasciata incustodita e alla loro portata, cosa che accade di frequente trovandosi la cucina in un locale aperto all’esterno. Non esiste una vera e propria soluzione al problema, soltanto accorgimenti o tattiche per ridurre i danni, come porre gli oggetti da proteggere al di fuori dal loro raggio di azione. Basta poco però per dimenticarsi di qualcosa, ed ecco che un giorno sì e uno no fanno cadere stoviglie, bucano bustine di tè o scatole di fiammiferi, rovistano dove non dovrebbero portando scompiglio. I miei mesi di permanenza erano la stagione di maturazione dei kaki (frutti presenti in grande abbondanza al Dojo tanto da essere stati definiti da Kai il nostro *conbini*⁴³), così ne coglievo alcuni ogni giorno. Ben presto mi sono accorto che se li lasciavo semplicemente appoggiati sul tavolo erano una facile preda per i corvi. Ho allora provato a nasconderli dietro le foglie di un banano ma i corvi li hanno trovati anche lì. Sperimentando nuove soluzioni e osservandone i risultati ho infine escogitato la tattica di mettere i kaki al sicuro in una scodella protetta da un coperchio pesante. Allo stesso modo, notando che i corvi non si interessavano ai barattoli di vetro, difficili per loro da smuovere, ne ho riempito uno di tè sfuso e da quel momento non ho avuto più problemi con la mia bevanda mattutina. È un esempio semplice ma indicativo del processo continuo di osservazione, esperienza e adattamento che è centrale in permacultura e di conseguenza anche nella quotidianità del Dojo.

Dopo un’attenta osservazione viene il momento di progettare il design, che *“significa organizzare correttamente la relazione tra le cose”* (Sawyer 2015, p. 10, trad. mia). In permacultura

⁴³ I *conbini* (abbreviazione giapponese di *convenience store*), sono dei minimarket che, oltre a cibo, vendono anche altri prodotti e offrono servizi vari. Si trovano veramente dappertutto, specialmente nei contesti urbani. Il più vicino al Dojo era a circa 15 minuti a piedi.

si adotta un pensiero sistemico che comprende ogni elemento all'interno del sistema che si vuole creare. È perciò necessario chiedersi come un ipotetico sistema funzioni: “*I didn't want this to be too theoretical. The question is: how is designed the place? Which is the design behind?*”⁴⁴ Per Kai è fondamentale che i suoi apprendisti arrivino al punto di saper darsi una risposta a queste domande e possono farlo solo dopo aver allenato la loro capacità di *system-thinking* e aver collegato i puntini che permettono di capire il quadro completo del funzionamento di un sistema concreto. Vediamo come si fa. Innanzitutto, urge indagare come siano gestiti spazi e risorse, visto che l'area su cui sorge il Dojo è progettata per usufruire di entrambi nel modo più efficace possibile.

La maggior parte delle attività quotidiane sono svolte all'esterno ed è per questo che il salotto (*living room*, come lo ha definito Kai) è la radura attigua all'*omoya*, attorno alla quale si trovano tutte le costruzioni principali, eccezion fatta per le capanne sparse per la proprietà che fungono da camere da letto. Al centro del 'salotto' si trova lo spazio adibito al fuoco da campo, mentre ai margini ci sono; la cucina, che consta di un grosso tavolo, un lavello, fornelli, pentolame vario e un mobile dove riporre la legna; magazzini vari dove si trovano attrezzi e strumenti; un *compost toilet*; la legnaia e lo spazio antistante ad essa adibito ad accatastare e tagliare la legna; sauna e vasca da bagno; infine, un lato esterno dell'*omoya* ospita l'ingresso alla casa più utilizzato, accanto a cui si trovano frigorifero, stoviglie e un altro lavello. Dietro l'*omoya* si trova una tettoia sotto la quale risiedono pozzo e lavatrice, mentre davanti si apre l'ingresso principale davanti a un piazzale ricoperto da ghiaino usato come parcheggio dei veicoli. Per quanto riguarda le altre zone della proprietà, due sono state scelte per diventare *food forest*, altre tre sono orti recintati e poi è presente un'altra grande radura che non sanno ancora come utilizzare di preciso se non per bruciarvi le frasche, soprattutto canne di bambù, visto che boschetti di bambù occupano quasi tutti gli altri spazi disponibili. Questi configurano il Dojo come un'area perlopiù boschiva di un certo fascino, al cui interno si diradano sentieri che conducono alle zone appena elencate e le collegano tra di loro. Con calma ne analizzeremo l'integrazione nel design comune. Per farlo bisogna introdurre quali siano e come siano utilizzate le risorse locali.

⁴⁴ Kai, cit. tratta dal diario di campo dell'11 ottobre.



1.3 Il 'salotto' del Dojo

Il Dojo non è mai stato collegato alla rete dell'acquedotto pubblico, perché l'acqua è principalmente attinta da un vecchio pozzo e condotta da una pompa elettrica a tutti i rubinetti. Tutti tranne uno che è servito da acqua piovana, raccolta da una grondaia sul tetto dell'*omoya* e convogliata in un deposito da dove arriva per caduta al rubinetto in questione. L'acqua reflua è gestita con un metodo giapponese tradizionale, che consiste nel trasportarla in una buca sotterranea in cui via via si disperde. Ciò implica che nessun prodotto chimico è usato al Dojo, se non eccezionalmente e in piccole quantità, pena l'inquinamento della terra stessa su cui sorge. L'acqua che va nelle docce e nel lavandino interno può essere riscaldata da uno scaldabagno a propano, l'unico combustibile fossile usato nel fabbisogno energetico quotidiano del Dojo, oltre al carburante delle automobili (Kai utilizza un camioncino a diesel e una macchina a benzina che i genitori gli avevano momentaneamente prestato in cambio della sua piccola auto elettrica). Esiste però una valida alternativa per fare un bel bagno caldo, la vasca esterna riscaldata da una stufa a legna. Allo stesso modo è provvista l'alta

temperatura per l'antistante sauna. Non ho mai provato la sauna, ma la vasca sì e, pur volendoci il suo tempo per accendere il fuoco e aspettare che l'acqua si scaldi, assicuro che è valsa assolutamente la pena rilassarsi in ammollo ascoltando i rumori notturni del bosco. La legna, tutta rigorosamente di provenienza locale se non addirittura raccolta all'interno dei confini del Dojo stesso, non alimenta soltanto sauna e vasca da bagno, ma anche i tre *rocket stove* usati tutti i giorni per cucinare. Il *rocket stove*, letteralmente 'fornello razzo', consiste in una struttura verticale di metallo, di solito dei secchi incastrati uno sopra l'altro, cava all'interno e con un foro circolare alla base. Il foro viene riempito da un pezzo di tubo dalla forma a 'elle' dove viene acceso il fuoco. Un design simile comporta l'utilizzo di pezzi di legna piuttosto piccoli dalla forma verticale che si consumano poco per volta. Se la fiamma viene controllata a dovere si ottiene una combustione completa che non rilascia fumo e raggiunge alte temperature in poco tempo. Al Dojo ci sono due fornelli e un forno di questo tipo, mentre un altro forno più grande, usato di rado perché necessita di un maggior consumo di legna, è in terra cruda e paglia. Il *rocket stove* è un esempio tipico della tecnologia proposta dalla permacultura predisposta a risparmio e ottimizzazione energetici. Altri esponenti del modello tecnologico appena descritto sono indubbiamente il *solar stove* e il *solar oven*, fornello e forno solari. Questi consistono in apparecchi rivestiti di alluminio (il primo ricorda la forma di una parabola, il secondo quella di una scatola) che riflettono la luce solare e la proiettano verso la zona da riscaldare concentrando lì il calore. Basta una giornata soleggiata, il giusto orientamento degli oggetti affinché mantengano una buona esposizione ai raggi solari, il tempo necessario e il gioco è fatto: il cibo dallo spazio è pronto! Così (*space food*) Kai chiamava il cibo preparato in questo modo, scherzando ma al tempo stesso cercando di instillare nei suoi ascoltatori la consapevolezza di come la prima e principale fonte di energia a sostegno della vita umana sia il sole, che è gratis e inesauribile. Una risorsa simile non ha bisogno di altro che metodi per essere utilizzata, quali i pannelli solari, che ovviamente non potevano mancare al Dojo. Un sistema fotovoltaico è infatti presente sul tetto del magazzino più grosso, che è l'edificio esposto per più tempo alla luce solare durante la giornata. L'energia raccolta viene accumulata in due grosse batterie ed è quasi sufficiente per l'intero fabbisogno elettrico del Dojo, le cui bollette mensili ammontano a più o meno mille yen, circa sette euro. L'attenzione all'energia è un tema molto caldo su cui Kai insiste spesso, tanto che il discorso energetico risalta più di ogni altra cosa nel design del Dojo. Risultano utili alla comprensione concetti come l'entropia, che indica la progressiva e naturale perdita di energia in un sistema dove è assente un apporto esterno, ma soprattutto quello di E.R.O.I. (*Energy Return of Investment*), che indica il ritorno energetico che si ottiene da un investimento

energetico. Cioè, bisogna stare attenti che un dato investimento non superi l'energia disponibile prodotta da un sistema se si vuole rientrare nei canoni di convenienza e sostenibilità:

“Il lavoro vero non è costruire le cose, ma mantenerle. Quanto costa un investimento a livello energetico? Il nostro corpo va ad energia, poi ci sono l'energia elettrica, solare, etc. da integrare in un sistema sostenibile affinché il costo energetico di un investimento non sfori il limite dell'energia disponibile prodotta dal sistema stesso. Il paradosso energetico riguardo i combustibili fossili è che il solo estrarli e renderli utilizzabili è un processo che richiede un enorme dispendio energetico. È un cane che si morde la coda”⁴⁵.



I.4 La cucina

⁴⁵ Cit. dal diario di campo del 16 ottobre.

La citazione offre lo spunto per spendere due parole anche sulla manutenzione, poiché un'attenta manutenzione delle risorse disponibili rientra a pieno titolo nelle pratiche del Dojo. Questo non produce una rendita economica con cui sostenere spese inutili, che vengono quindi eliminate alla radice. Abbiamo parlato dell'elettricità, i cui costi sono minimi, seguono poi, ad esempio, gli utensili della vita quotidiana che vengono maneggiati con cura affinché durino più a lungo possibile e così via: si cerca di non far uscire più energia di quanta non ne entri per evitare dispersioni e sbilanciamenti energetici. Un sistema simile permette di ridurre di molto rifiuti e sprechi. Si può dire che quelli organici al Dojo non esistano, poiché vengono trattati nel modo seguente. Per quanto riguarda le deiezioni umane, non ci sono gabinetti moderni ma solo *compost toilet*, che si servono di un sistema manuale a secchi molto semplice: quando un secchio è pieno viene svuotato nella *compost station*, che si trova nel bosco a pochi passi dalla radura principale, pulito e rimesso al suo posto. Sia feci che urina vanno nel solito secchio e si usa della segatura per coprirne aspetto e odore. Una volta gettati nella *compost station* sono coperti invece con la paglia del grano coltivato al Dojo l'anno prima. Dopo circa un anno il *compost* è pronto e appare come semplice terriccio inodore. Gli scarti della cucina finiscono invece nella scatola del *worm compost*, dove vengono decomposti da vermi che producono un ottimo fertilizzante utilizzabile in ambito agricolo.

Visto che l'abbiamo appena citata, direi che adesso possiamo parlare della sfera agricola e, più in generale, della gestione della terra. Innanzitutto occorre fare una premessa. Prima che Kai la prendesse in affitto, la proprietà si trovava in uno stato di degrado e abbandono. Alcune parti della vecchia *kominka* erano in malora, le canne di bambù si erano appropriate di ogni centimetro lasciato libero, gli alberi da frutto inselvaticiti e rifiuti più o meno ingombranti erano sparsi ovunque. C'era bisogno di una graduale operazione di recupero e rigenerazione della terra, tra cui rinnovo e ristrutturazione degli edifici, pulizia e disboscamento di alcune aree. Queste ultime sono state destinate a vari usi, come la costruzione delle tre capanne di legno (poco dopo la mia partenza divenute quattro) usate come camere da letto. Altre zone sono state predisposte per diventare delle *food forest*, letteralmente 'foreste di cibo' che consistono in alberi da frutto di diverse varietà che possano garantire una fonte di cibo permanente anno dopo anno. La maggior parte di questi sono stati piantati di recente e quindi non producono ancora frutti. Alcuni alberi invece erano già presenti e garantiscono raccolti abbondanti. I frutti che ho avuto l'occasione di provare sono kaki, mirtilli, fichi,

guava, feijoa, arance, *yuzu* e *ume*⁴⁶, mentre il primo casco di banane della storia del Dojo era ancora verde alla mia partenza, così come alcune papaye.

Ci sono poi delle aree destinate all'orticoltura, precisamente tre; il *mandala garden*, dove sono coltivati verdure e ortaggi quali pomodori, arachidi, melanzane, peperoni, gombo, etc; un orto solo per i fagioli di soia con cui fare il miso; un altro grande orto in cui durante il mio soggiorno abbiamo seminato patate, grano, aglio e fave. In un'aiuola vicino alla cucina si trovano invece varie erbe aromatiche come *shiso*⁴⁷, basilico classico e basilico thai. Accanto, l'ingresso della cucina stessa è abbellito da un'impalcatura su cui si arrampica una vite e un'altra pianta dalle foglie edibili di cui non ricordo il nome. Bulbi di zenzero si trovano in un'altra aiuola ancora poco lontano. Tutti e tre gli orti, insieme a un altro piccolo spazio dove si trovano piante di mirtillo, sono recintati per evitare intrusioni non desiderate di *kyon*⁴⁸ e cinghiali. La recinzione è costruita con due tipi di bambù che crescono nella proprietà, quello gigante, che è diviso in fasce poste orizzontalmente, e un altro dalle dimensioni più modeste, il *madake*, usato come palo verticale. Le canne di bambù, particolarmente invasive, si erano appropriate di gran parte del terreno del Dojo durante il periodo di abbandono. Esse sono problematiche perché crescono dovunque e molto velocemente, ma al tempo stesso costituiscono anche una grande risorsa come materiale da costruzione, come abbiamo appena visto, o come fonte di cibo per i loro germogli primaverili. Inoltre, il carbone di bambù è molto utile in quanto biochar, materiale utilizzato come ammendante per i suoli favorendone fertilità e biomassa microbica. Per tale ragione, piccoli cumuli di carbone di bambù sono sparsi per tutta la proprietà. In permacultura la natura non è vista come un nemico da combattere, ma come un collaboratore stretto, e ogni problema che ci pone possiede già potenzialmente in sé la soluzione. A tal proposito, il bambù è un esempio perfetto del principio della permacultura che recita "*problem is the solution*" (Sawyer 2015, p. 11); da ospite indesiderato può diventare un prezioso alleato.

⁴⁶ Il primo è un agrume a metà strada tra limone e mandarino, la seconda una specie di susina dal sapore acidulo.

⁴⁷ Erba aromatica di origine orientale molto utilizzata nella cucina giapponese.

⁴⁸ *Kyon* è il nome giapponese del muntjak della Cina, un cervide di piccole dimensioni diffuso in Cina orientale e Taiwan. Non è una specie endemica del Giappone, la sua presenza nella prefettura di Chiba è dovuta alla fuga di alcuni esemplari da un parco di divertimenti locale. Sono animali molto carini quanto dannosi per l'agricoltura.



1.5 Recinzione in bambù che ho contribuito a costruire. Sullo sfondo il boschetto che circonda il Dojo

I metodi agricoli utilizzati sono tutti fedeli ai principi di permacultura e agricoltura naturale. Non sono contemplati pesticidi o fertilizzanti, la terra non è arata né innaffiata e una densa pacciamatura impedisce la crescita di erbe spontanee laddove non le si voglia. L'unico attrezzo non manuale che ho visto utilizzare è un decespugliatore elettrico, usato perlopiù per tenere puliti i sentieri. L'agricoltura è comunque una sfida per Kai e Misako, che sono ancora in una fase di apprendimento e sperimentazione: *“We have not an agricultural background”*⁴⁹. Per questo motivo il cibo prodotto al Dojo non è molto e le tecniche di coltivazione da perfezionare, anche a causa del poco tempo dedicato all'agricoltura, specialmente da parte di Kai che è spesso oberato da vari impegni. Infatti è Misako, che ama lavorare con la terra, a supervisionare le opere relative al rinnovo della recinzione

⁴⁹ Kai, cit. dal diario di campo dell'11 ottobre.

degli orti (il mio contributo principale) secondo il metodo sopradescritto da lei stessa inventato, così come l'organizzazione di qualsiasi cosa andasse fatta, da semine a sfalcio dell'erba, pacciamatura, etc.

Abbiamo visto finora come la permacultura offra aiuti e suggerimenti per la comprensione del mondo naturale e la miglior coesistenza possibile fra questo e l'essere umano che se ne è distaccato affinché tornino idealmente un tutt'uno. Osservazione, progettazione, consapevolezza energetica e agricoltura biologica sono stati i temi trattati. Questi non sono solo metodi per far fronte ai problemi di cui l'attuale sistema socioeconomico è artefice, ma sono inseriti in un discorso più ampio il cui fine è quello di cambiare i valori disfunzionali su cui il sistema stesso è costituito, proponendo modelli culturali alternativi. A tal proposito, qual è il sistema economico proposto dalla permacultura? Roland e Landua (2011) si sono chiesti se fosse possibile applicare i principi della permacultura al sistema finanziario globale in modo da farlo apparire come un ecosistema. Così, al capitale finanziario per come lo si intende in senso comune (i soldi), hanno aggiunto altre sette tipologie di capitale: sociale, materiale, vivente, esperienziale, spirituale, intellettuale e culturale. Ognuno di essi evidenzia una sfumatura diversa riguardo come un capitale, inteso come forma di ricchezza, si può manifestare. Per esempio, il bambù, come altri alberi tra cui quelli da frutto, è un capitale vivente e diventa un capitale materiale una volta tagliato per la sua legna; i volontari che aiutano nelle attività giornaliere del Dojo coi loro consigli o azioni pratiche sono capitale sociale; la conoscenza pregressa sulla permacultura che Kai offre col suo attivismo è un'emanazione del suo capitale esperienziale, e così via (Roland e Landua 2011). A queste otto Kai ha aggiunto il capitale spaziale, portando il conteggio a nove. Quest'ultimo non si riferisce solo allo spazio fisico, ma anche a quello mentale necessario per il riconoscimento di avere tempo ed energie disponibili per esplorare nuove possibilità. Il capitale spaziale implica il guardarsi dentro e trovare il posto per accogliere nuove sfide, cosa spesso limitata da ansia, paura e mancanza di libertà, soprattutto sotto forma di tempo libero, causati dal sistema capitalistico in cui viviamo. Una simile concezione vuole sottolineare come il denaro sia soltanto uno dei tanti capitali in circolazione. Seppur importante, ritenere come l'unico fattore in gioco un solo capitale su tutti gli altri (quello finanziario), che non potrebbe addirittura esistere di per sé, è limitante e fa perdere di vista le altre risorse, che devono essere tutte tenute in considerazione e ben distribuite in una società più giusta dove regni il *Fair Share*, il terzo principio etico della permacultura, perché *“alla fine il sistema capitalistico non può funzionare finché l'ecosistema, il sistema del capitale vivente, non è stabile. Non importa quanti soldi hai se rimani senza cibo. Non puoi mangiare i soldi!”* (Sawyer 2020, trad. mia).

Abbiamo appena appurato come, da un punto di vista teorico, la permacultura inserisca l'aspetto economico all'interno di un ecosistema composto da tanti elementi. Sul lato pratico come è applicabile tutto questo? Con l'ecologia/economia del dono. La parola ecologia è preferita da Kai in quanto chiaro riferimento a una visione ecosistemica non antropocentrica, visto che l'approccio in questione consiste nel provare a replicare nell'economia umana quanto avviene in natura, dove le risorse sono fluide, in scambio, circolo e riproduzione continui. *"I see objects and money like water, he said. It's flowing. If in nature one tree kept all the water, everything downstream would die"* (Sundeen 2017, p. 14); se un albero trattenesse per sé tutta l'acqua le altre creature morirebbero, è per questo che trattiene solo la parte di cui ha bisogno. A sua volta con quell'acqua produce fiori e frutti che costituiscono il cibo di altri esseri viventi e così via. In natura tutto è un dono, a partire dalla vita stessa. L'essere umano è l'unico animale che utilizza la moneta, apponendo prezzi a risorse gratuite e limitandone l'accesso. È l'unico ad aver privatizzato la terra e tracciato i confini, trasformandola in proprietà. Purtroppo la religione più diffusa al mondo, il capitalismo, ha favorito l'ingordigia personale di pochi a discapito della sopravvivenza stessa di molti depauperando e danneggiando interi ecosistemi, e il Giappone, come abbiamo visto, non fa eccezione in questo triste quadro. L'economia del dono è nel nostro caso un tentativo di risolvere problemi inveterati in molte società del mondo afflitte da un sistema economico ingiusto, e lo fa cercando di ristabilire un equilibrio tra ciò che si prende e ciò che si dà. La terra è capace di offrire alle donne e agli uomini tutto ciò di cui hanno bisogno e l'abbondanza è a portata di mano quando decisioni arbitrarie su cosa debbano essere proprietà e lavoro non la mutano in scarsità: *"The earth has enough to satisfy everyone's legitimate needs but not anyone's greed"* (Moore-Backman 2016, p. 155⁵⁰). A fronte di un modello socioeconomico dominante così problematico c'è bisogno di un passaggio da competizione a cooperazione, da consumo a produzione, in ultima analisi da scarsità ad abbondanza, principi garantiti da un'etica che pone dono e libertà al centro. Cos'ha da dire l'antropologia al riguardo?

A partire dal celebre Saggio di Mauss del 1923-24, in antropologia è stata introdotta la discussione riguardo l'economia del dono e le implicazioni che ne derivano. Alla fine delle sue osservazioni, Mauss collega strettamente economia e morale, asserendo che senza una certa morale non può neanche esserci una certa economia, dove la cessazione delle ostilità verso gli altri è il primo passo necessario per stabilire un contatto alla ricerca del bene comune. E dagli altri, nonostante qualsivoglia norma sociale, non si sa mai fino in fondo cosa aspettarsi, non resta che *"fidarsi"*

⁵⁰ Famosa frase di Gandhi.

interamente o diffidare interamente” (Mauss 2005, p. 138). Simbolo dell’abbandono delle armi e della stipulazione dell’alleanza sociale è il dono, che ogni volta rinnova una dinamica di condivisione e fiducia, rendendo possibile la socialità stessa. Come, secondo l’ecologia del dono, in natura tutto è offerto al di fuori di logiche di mercato e di interesse, così non esiste “*nulla di più naturale di una relazione di dono fra due esseri umani*” (Dei 2008, p. 40). Nel senso che al dono, al di là di tutte le possibili trattazioni e categorizzazioni sul tema che sono state fatte dall’antropologia novecentesca, si riconosce una certa ‘naturalità’ libera da ogni concettualizzazione, in quanto fonte di pratiche non fondate “*su una qualche motivazione o argomentazione razionale, e che anzi fondano un nostro intero modo di agire e di pensare*” (Dei 2008, p 41). Visione affine alla ‘prestazione totale’ di Mauss, che, sebbene ammetta che “*il dono non è mai gratuito*” (Mauss 2005, p. XI), dice anche che nel donare emerge l’aspetto sostanziale della libertà. Quella libertà irrazionale di godere del godimento altrui come prerogativa potenziale di ogni individuo, la quale garantisce all’atto di donare un ruolo centrale nei rapporti sociali.

Vediamo ora come nel nostro caso è applicato quanto appena detto. Uno dei punti fermi dell’economia del dono praticata al Dojo è il potluck. Il potluck indica una situazione conviviale in cui ogni partecipante contribuisce con una o più pietanze da condividere con tutti. Questa può essere comprata già fatta o preparata con le proprie mani e viene offerta sul tavolo comune da cui tutti possono attingere. Trattasi di un metodo semplice per sperimentare “*un’economia che consiste nel darsi l’un l’altro*” (Sawyer 2015, p. 118, trad. mia), come se ognuno portasse un pezzo di sé da condividere con gli altri, paradigma del dare come fenomeno sociale potente. Nel mercato finanziario moderno ogni transazione richiede un dare e un ricevere ben determinato, mentre in un sistema del dono non è necessariamente così. In un certo senso lo sarebbe, visto che ci si aspetta che l’obbligo morale di chi riceve scateni il meccanismo di voler contraccambiare, ma le persone non sono macchine. Può capitare che un mio dono di oggi sia ricambiato da un dono di domani e chissà quale, oppure che non sia ricambiato affatto. È un sistema che implica innanzitutto il dare perché lo si vuole e, se a questo poi segue un ricevere tanto meglio, ma senza che ci debba essere per forza alcuna aspettativa necessaria. Le seguenti parole di Kai rendono bene l’idea: “*something that I was taught about the gift economy it’s about not expecting anything and accepting everything*”⁵¹. È esattamente quanto predica la Comunicazione Nonviolenta quando dice che l’essenza stessa dell’umanità è trovarsi in una connessione profonda con i propri simili, che significa anche fare il loro bene ed

⁵¹ Citazione tratta dal video https://www.youtube.com/watch?v=BNcLGO_nNJ0 .

esserne profondamente gratificati. Anche in questo caso è cruciale la sintonizzazione degli individui con i propri emozioni e bisogni e con quelli altrui, molti dei quali possono essere soddisfatti proprio da un sistema del dono. Non si deve fare altro che risvegliare certi impulsi innati così da sviluppare una reciprocità sulla quale si possano fondare fiducia e condivisione. Tutto ciò, però, non è esente da problemi. Al Dojo ho avuto l'occasione di imparare a fare il pane (per quanto paradossale possa sembrare un italiano che impara a fare il pane in Giappone) e non vi dico la felicità di dividerlo con chiunque avessi intorno. A volte però, specie quando me ne avanzava poco, lo custodivo gelosamente per me, mettendo la logica appena descritta in dubbio e discussione. E come questa esistono tante altre situazioni simili nella vita quotidiana di chiunque. È ovvio che a volte ci siano dei momenti in cui non sia sempre facile condividere, ancor di più senza aspettarsi niente in cambio. Per questo motivo esistono regole e contratti sociali; per averne la certezza. Il sistema del Dojo incarna un paradosso simile, ma al tempo stesso anche un esempio perfetto di economia del dono. Kai e Misako danno tanto, mettendo a disposizione tutte le loro risorse, e in cambio chiedono ai volontari di contribuire ai loro progetti. Questa appare a tutti gli effetti come una normale transazione e sicuramente per certi versi lo è. Eppure, è altamente improbabile che un volontario decida di fermarsi lì unicamente per essere sfamato e avere un posto dove dormire in cambio del suo lavoro. Si trova lì perché ha tanto da dare (cosa di cui dovrebbe già essere felice in partenza) e al tempo stesso potrà anche ricevere molto se riuscirà a stabilire una connessione empatica con chi si trova di fronte. Inoltre, dà e riceve investendo su tutti i capitali tranne che su quello finanziario, dando forma a un'economia alternativa a quella dominata dal denaro, visto che esso non ha alcun ruolo sostanziale nelle transazioni di questo tipo effettuate al Dojo.

Un'altra forma in cui tale economia si realizza è la donazione. Kai ha fin dall'inizio della sua attività impostato lezioni e laboratori in modo che i partecipanti potessero contribuire liberamente dal punto di vista economico senza alcun obbligo fisso. Non sempre però è possibile. Un esempio sono gli eventi che si sono tenuti durante la mia permanenza, i quali prevedevano un dispendio energetico tale da richiedere anche un sostegno finanziario. Nonostante ciò, è importante che i prezzi siano popolari, in modo da essere accessibili a quante più persone possibili e non un ostacolo, visto che l'intento è molto lontano dall'organizzare eventi per averne un ritorno monetario. Il guadagno qui è la connessione con altre persone a cui donare il proprio tempo, la propria casa, le proprie conoscenze, sé stessi; ad essere in circolo attivo sono in misura maggiore altre forme di capitale rispetto a quello meramente finanziario. Oltre alla quota fissa da pagare per gli eventi, durante il loro svolgimento si

accettano anche donazioni, che ultimamente sono state molto generose, prova della gioia provata da parte dei partecipanti nel supporto volontario delle iniziative del Dojo.

La donazione occasionale è uno dei modi con cui si può contraccambiare al benessere del progetto, ma assolutamente non l'unico, visto che l'aiuto esterno fa parte in tutto e per tutto del DNA del Dojo, essendo un esperimento comunitario. È vero che oggi si presenta come la residenza di una famiglia, ma è di più, visto che ospita una miriade di presenze al suo interno. Ci sono persone che vi si recano abitualmente per prendersi cura di aspetti legati alla vita quotidiana, come una donna che si occupa del *worm compost* o un signore che partecipa alle attività agricole, il quale in passato teneva al Dojo anche dei corsi di artigianato. Akane, una ragazza che svolse al Dojo il corso intensivo di permacultura alcuni anni fa, è una stretta collaboratrice di Kai e Misako e si mette sempre a disposizione ogniqualvolta ce ne sia bisogno. Altri ancora fanno parte delle presenze pressoché costanti, senza contare tutte quelle persone fisicamente lontane il cui contributo si manifesta tramite donazioni a distanza per mezzo dei canali online. Il Dojo, quale mezzo di espressione di una volontà collettiva di cambiare se stessi e la propria società, non può e soprattutto non vuole fare a meno dell'apporto e coinvolgimento di chiunque desideri donarsi agli altri.

3.3 Permacultura come attivismo antropologicamente orientato

All'inizio della sua attività a Tokyo, Kai non faceva altro che organizzare incontri in cui raccontava le sue esperienze in modo creativo, divertente e coinvolgente, tale da ispirare le persone che era riuscito a radunare. Preparava semplicemente degli slideshow a partire dai quali improvvisava riflessioni sulla sua esperienza in Costa Rica, a Plum Village e dai Bullock. Ai partecipanti non era richiesto un contributo economico obbligatorio, il sistema in vigore prevedeva la possibilità di fare donazioni volontarie alla fine dell'evento. Kai cercava di creare le condizioni per permettere ai presenti che quella diventasse anche la loro storia da poter a loro volta condividere, spargendo la voce con conoscenti e amici. In seguito, passo dopo passo, la voce si è sparsa e si è avuto un coinvolgimento di sempre più persone. Così è nata la rete del Tokyo Urban Permaculture. Ciò che Kai ha nei primi anni adattato all'ambiente urbano è stato a maggior ragione riproposto nell'ampio spazio rurale messo a disposizione dal Dojo, perfetto per la sperimentazione. Ognuno è messo nelle condizioni di diventare il leader di se stesso una volta in grado di applicare metodi e principi di cui fa esperienza durante incontri e workshop (empowerment): questo lo scopo di oggi come di allora per chi si interfaccia al mondo della permacultura. Questa si presenta come parte integrante del programma

costruttivo, il corpo emerso dell'iceberg gandhiano di Moore-Backman, che consta dei modelli etici e sociali che convergono nella punta dell'iceberg stesso, l'attivismo, inteso come azione politica che applica quanto quei modelli propongono (Moore-Backman 2016). In particolare, il focus di Kai è su come evadere dal sistema violento in cui viviamo per cambiare la società. È questo il suo interesse principale, più che l'autoproduzione di cibo o altro. Una volta agito sulla fonte dei problemi, identificata nel sistema stesso, a molti di questi potrà finalmente essere applicata la soluzione necessaria. La modalità con cui ciò è realizzato è l'attivismo sociale: tutte quelle azioni concrete capaci di risvegliare la consapevolezza degli individui riguardo certi temi (violenza, fabbisogno energetico, degrado socio-ambientale, etc.) e su come affrontarli. Attuare i principi costruttivi nelle proprie vite di tutti i giorni è l'unica vera forma di attivismo che eluda l'ipocrisia, visto che "*there are more people spreading seeds than seedling*"⁵². Diffondere il messaggio è importante quale ruolo chiave dell'attivismo, il quale però deve anche essere vissuto in prima persona affinché alle parole seguano i fatti. Ho più volte sentito persone parlare di Kai come qualcuno che veramente fa ciò che predica (*he does what he speaks*), e come potrebbe essere altrimenti visto che dimostra quanto creda nelle idee che diffonde nel suo metterle in atto ogni volta che può nella sua vita personale? Kai, in un certo senso, non fa altro che spargere la voce su pratiche di cui fa un uso quotidiano e che crede lo abbiano fatto diventare una persona migliore e che reputa valide per un cambiamento da augurare alla società in cui vive. Le azioni della sua vita da partner, padre e attivista fungono da esempio affinché ciò possa accadere.

Come ho già accennato, le idee di Kai e l'ambientalismo giapponese in generale sono intrinsecamente transnazionali, in quanto legate a movimenti di attivismo globale che si occupano di giustizia socio-ecologica (Avenell 2017). Questi mettono in discussione le monoculture della mente⁵³ che incarnano la violenza del capitalismo come spirito della modernità secondo un processo di deumanizzazione e profitto. La permacultura è un esempio perfetto di ciò per il suo tentativo di coltivare di nuovo terra e spirito insieme in modo reciproco e permanente. Trattasi di una controcultura i cui principi possono essere applicati ovunque e declinati alle caratteristiche locali, sia tramite il recupero del tradizionale sapere indigeno sia mediante l'introduzione di tecnologie scientificamente appropriate. La spinta trasversale della permacultura connessa a flussi di attivismo

⁵² Kai, cit. dal diario di campo del 12 ottobre.

⁵³ *Monocultures of the Mind: Biodiversity, Biotechnology and Agriculture* è il titolo di un libro del 1993 della famosa attivista ambientale Vandana Shiva. Le monoculture della mente rappresentano la cultura ideologica che sta dietro alle monoculture dell'agricoltura intensiva.

internazionale e alle crisi che minacciano il mondo contemporaneo è chiara. In questo senso, la permacultura può essere intesa a tutti gli effetti come una forma di ibridizzazione:

“Hybridization is conceptualized as a process, a means to alterity and cultural affirmation. It is a way of crossing the boundary between the traditional and the modern and of using both local and transnational cultural resources to create unique collective identities. Cultural hybridization involves complex processes of identity production in transnationalized environments where the local nevertheless retains significant vitality” (Escobar 1999, p. 13).

La conoscenza proposta dalla permacultura e applicata dai suoi adepti, che reagiscono in modo locale, autonomo e autogestito rispetto a problematiche globali, è un ibrido di esperimenti capaci di generare una diversità bio-culturale entro i più vari ecosistemi. Epistemologicamente parlando, una simile prospettiva necessita anche di una concezione adatta riguardo come si possa comprendere la realtà, che includa *“the need for epistemological plurality in the study of complex systems, including recognizing the normative dimensions of any system framing and revealing the assumptions and values behind dominant framings”* (Henfrey 2018, p. 7). La visione dell’ecologia in permacultura è affine a quella dell’antropologia ambientale in chiave postmoderna che supera il dualismo tra natura e cultura considerandole *“not separated ontologically”* (Escobar 1999, p. 7). La svolta ontologica, com’è stata chiamata, adotta un punto di vista anti-essenzialista, critico dell’egemonia scientifica come unico strumento valido di conoscenza. Altri mezzi epistemologici per comprendere la realtà, quali ecologie e cosmologie indigene, non sono solo tenuti in considerazione, ma anche riconosciuti di un valore intrinseco esistente e tangibile nella pratica. Un esempio è l’epistemologia della stessa spiritualità giapponese, che vede il mondo come *“a vast community of living energy”* (Descola 1992, p. 117). La prospettiva in questione è di tipo relazionale, poiché gli esseri umani non vivono astratti dal mondo in cui si trovano e la loro conoscenza può essere descritta come un processo di adattamento all’ambiente, dove *“humans are embedded in the world and engaged in situated practical acts”* (Escobar 1999, p. 9). In accordo a ciò, per Ingold vita organica e sociale non sono scindibili, ma intellegibili soltanto nella loro relazionalità, che prende forma nell’ambiente stesso come risultato di un fitto intreccio di relazioni: l’*entanglement* (Ingold 2008).

La permacultura ha in sé il potenziale di rappresentare quanto appena detto ed è per questo che Veteto e Lockyer si auspicano che essa riceva, nella teoria come nella pratica, un impegno concreto da parte della comunità antropologica che porti a una critica culturale costruttiva a favore di

sostenibilità e transizione ecologica delle società (Veteto e Lockyer 2008). Non va combattuta e rinnovata la sola scienza dura che divide e classifica, ma anche quell'antropologia che non sappia schierarsi per proteggere la vita e assumersi una responsabilità reale. C'è bisogno di una *“anthropological political ecology that fully acknowledges the constructedness of nature while suggesting steps to weave together the cultural and the biological on constructivist grounds”* (Escobar 1999, p. 1): un approccio che abbia fatto sua la svolta ontologica non solo a parole, ma che si manifesti in un'antropologia *“that can productively contribute to an understanding not only of how the world is and how it got that way but also of how the world could be and how we can get there”* (Veteto e Lockyer 2008, p. 53).

Oltre l'analisi accademica della cultura, gli antropologi hanno la facoltà di partecipare al processo culturale divenendone co-creatori insieme a coloro che si impegnano negli stessi progetti e movimenti studiati atti al cambiamento sociale. Fondatori, attivisti e partecipanti ai suddetti movimenti assurgono il ruolo di analisti sociali, diventando produttori attivi di conoscenza proprio come gli accademici che si occupano di loro e ne sono influenzati in un processo di contaminazione reciproca. Al tempo stesso, anche l'antropologia ambientale ha molto da dare quanto a sviluppi teorici, in particolare da una prospettiva culturale che arricchisca l'indagine sull'ecologia umana al di là dei dettami della biologia scientifica, ancora troppo spesso chiamata in causa in permacultura, dando luce a una sintesi relazionale tra antropologia e biologia che richiede *“nothing less than a paradigm-shift within biology itself”* (Escobar 1999, p. 14, già citato in Ingold 1990, p. 208) insieme a una trasformazione significativa dell'antropologia. L'attivismo incarnato dalla permacultura è una proposta che ben si presta all'opera, in quanto effettivamente capace di cambiare il mondo, sia nelle idee che nelle azioni. I principi etici su cui si basa, così come le pratiche agricole e relazionali, sono un terreno fecondo per la critica dell'attuale sistema economico mondiale e la conseguente ricerca di alternative (Lockyer e Veteto 2013). In questo contesto un antropologo ambientale non può esimersi dal:

“(...) to look at those who are creating viable alternatives, try to figure out what might be the larger implications of what they are (already) doing, and then offer those ideas back, not as prescriptions, but as contributions, possibilities—as gifts. (...) such a project would actually have two aspects, or moments if you like: one ethnographic, one utopian, suspended in a constant dialogue” (Graeber 2004, p. 12).

CAPITOLO IV

Panoramica di un nuovo Giappone in crescita

Ogni volta che vengo qui ho la sensazione di vivere in un sogno, di trovarmi in un film, in uno di quei luoghi dove le relazioni umane sono felici e funzionano insieme a quelle degli altri esseri. Un locus amoenus in cui il verde dell'erba e il giallo dei fiori si mischiano alle facce sorridenti dei suoi abitanti o passanti, alla musica rilassante del Café, ai cuscini soffici dei sofà sotto il portico, al cinguettio degli uccelli, alla gentilezza e pacatezza nei modi di chiunque partecipi di questo ecosistema, così variegato e uniforme allo stesso tempo⁵⁴.

4.1 Il rifugio ecologico di Isumi

Il Dojo della Pace e Permacultura non sorge in un luogo casuale. La premessa stessa inerente alla sua fondazione e sopravvivenza è dovuta alla città in cui si trova, Isumi. Questa potrebbe a prima vista sembrare una zona rurale del Giappone come tante altre, se non fosse che si trova nella penisola di Bōsō, area di pertinenza della prefettura di Chiba che confina ad est con la metropoli di Tokyo. Vista la vicinanza geografica, Isumi (che si trova a circa due ore di treno dal centro di Tokyo) e in generale tutta la penisola sono ampiamente frequentate da flussi di persone provenienti dalla capitale. In particolare, la costa che dà sull'oceano Pacifico è divenuta meta di frequentazione negli ultimi anni per gli appassionati di surf, mentre le zone interne sono state identificate nell'ideale estetico e culturale del Giappone rurale del passato. Le parole chiave di questo processo sono *furusato* e *satoyama*. La prima è traducibile come 'luogo natale' e "*represents first of all the Japanese 'traditional culture' of the 'spiritual homeland', but the concept is also intimately linked to an idea*

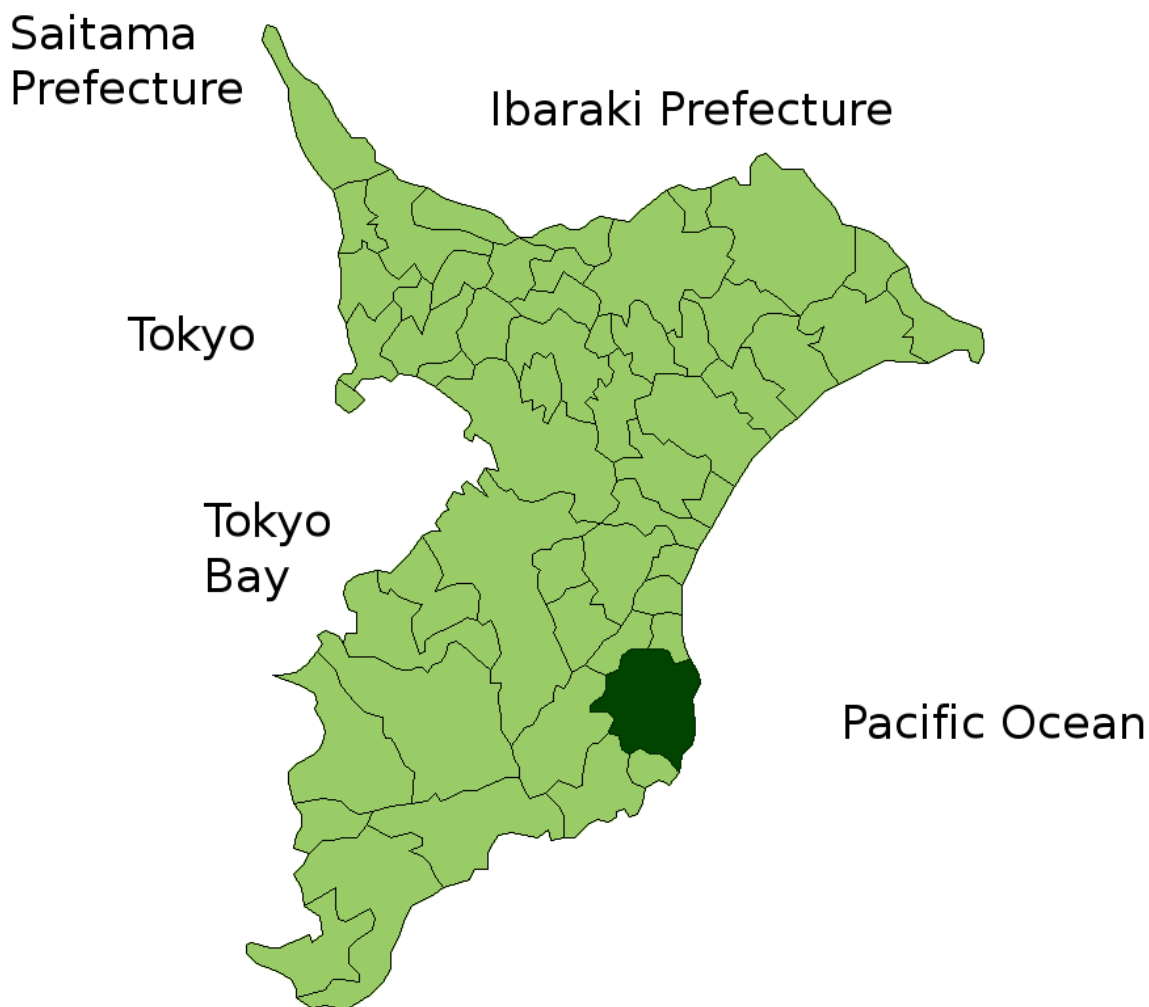
⁵⁴ Citazione dal diario di campo del 29 ottobre in riferimento a Brown's Field.

of an unspoilt natural setting.” (Asquit e Kalland 2004, p. 27). Abbiamo già accennato nel primo capitolo a tratti di complessità e ambiguità del concetto giapponese di natura e della sua centralità all’interno dell’immaginario collettivo, tanto che la “*Japanese culture (has) persistently placed nature and the natural at the acme of culturalness*” (Berque 1986, p. 103). In questo quadro il *furusato* idealizza il piccolo villaggio d’origine (guarda caso non si tratta mai di una città moderna), la nostalgia del quale evoca un’epoca in cui si esprimeva appieno l’unità tra essere umano e ambiente naturale rappresentata dal *satoyama*⁵⁵. Questo è la fusione del luogo abitato dagli umani, *sato*, con la natura rappresentata dalla collina/montagna, *yama*, e simboleggia l’interazione tra due mondi che diventano uno; foreste, terreni agricoli, animali selvatici e addomesticati, essere umano compreso, ne fanno parte e convivono nel modo più armonioso possibile. Tutto ciò di cui i propri abitanti hanno bisogno proviene da quest’ambiente socio-naturale, un vero e proprio ecosistema che coopera e si autosostiene entro un’economia circolare delle risorse.

Questa narrazione delle zone rurali ha portato a un interesse sempre maggiore per la regione, sia per la sua crescente vocazione turistica che per la scelta di molti attori sociali di legarsi ad essa in modalità diverse, ma tutte contraddistinte dal fatto di mantenere in qualche modo un piede in città (Tokyo), creando un’interconnessione tra realtà urbana e rurale. Manzenreiter, Lützel e Polak-Rottmann (2020) spiegano bene come le varie forme giapponesi di ruralità siano fluide ed eterogenee e che la vecchia dicotomia urbano/rurale non sia in alcun modo valida in questi contesti. Isumi rientra appieno in un esempio di ruralità urbana (o urbanità rurale che dir si voglia) dove attori sociali diversi si mischiano e negoziano una nuova identità personale, comunitaria e territoriale.

Interazioni di questo tipo hanno fatto in modo che la penisola di Bōsō, tra le altre cose, abbia anche assunto la connotazione di un vero e proprio rifugio ecologico per quanti manifestino la volontà di allontanarsi dalla metropoli (per un tempo più o meno lungo) per respirare un’aria nuova decisamente meno inquinata e sperimentare alternative con le proprie vite. Entriamo ora nei dettagli con l’analisi del caso di Isumi.

⁵⁵ Il concetto di *satoyama* mi è stato spiegato da Yoshiki Hayashi, fondatore di Small Earth, un ecovillaggio molto interessante che si trova nella città di Kamogawa, a sud di Isumi. L’esperimento consta di un’associazione no-profit che gestisce un’intera collina dove coesistono foreste e insediamenti agricoli (da qui il *satoyama*) tra cui delle spettacolari risaie terrazzate. Yoshiki ha saputo coniugare egregiamente campagna e città, abitanti locali e visitatori esterni, i quali partecipano tramite un sistema di membership che offre vari servizi. Fortemente incentivata da Yoshiki è anche la possibilità di trasferirsi direttamente lì per ripopolare la collina, visto il graduale invecchiamento dei locali e il conseguente bisogno crescente di aiuto per il lavoro nei campi e i nuovi progetti.



I.6 Mappa della prefettura di Chiba, con l'area della città di Isumi evidenziata in verde scuro⁵⁶

Isumi è una città di nome ma non molto di fatto, visto che lo è solo dal 2005, quando le cittadine di Ōhara, Isumi e Misaki sono state accorpate per formare la nuova unità amministrativa⁵⁷. Ōhara, insediamento rivierasco famoso per l'industria ittica, è ciò che assomiglia di più a una piccola città, mentre il resto del territorio è formato da colline boschive, bacini e canali idrici, valli e soprattutto vaste pianure coltivate a riso. Qua e là sono sparsi innumerevoli località rurali e piccoli centri abitati, i più importanti dei quali sono attraversati da una *shōtengai* ('via dei negozi'), dove risiedono la

⁵⁶ Immagine tratta dalla pagina Wikipedia italiana di Isumi, cfr. <https://it.wikipedia.org/wiki/Isumi>.

⁵⁷ In Giappone le prefetture (equiparabili alle province italiane) sono divise in tre municipalità in base a grandezza e demografia: città, cittadine e villaggi. Cittadine e villaggi sono suddivisioni rurali che formano i distretti, la cui funzione è quasi esclusivamente quella di indicare l'area geografica. Isumi è innanzitutto il nome di un fiume e della regione che questo attraversa, ossia il distretto di Isumi; prima della creazione della città i suoi territori facevano parte dell'omonimo distretto.

maggior parte delle attività commerciali. La sua popolazione, stimata in 33,372 abitanti al 1° maggio 2024⁵⁸, è in costante declino e progressivo invecchiamento; sorte che tocca alla maggior parte delle zone rurali giapponesi (Assmann 2016). Di contro a tale dinamica flussi migratori provenienti dalla città costituiscono il cosiddetto ‘ritorno alla terra’, che combatte lo spopolamento e rileva attività agricole sul territorio contribuendo a una sua rivitalizzazione (Klien 2016). Coppie, famiglie con bambini piccoli, ragazzi giovani da soli, adulti di mezza età, pensionati: persone di fasce d’età ed estrazione sociale diversa sono coinvolte nel processo di cambiare la loro vita.

Isumi offre a tutti la possibilità di trovare quello che cercano, essendo presenti realtà come ecovillaggi, aziende agricole biologiche e non (Isumi è famosa per la coltivazione di pere *nashi*⁵⁹ ed è anche zona di allevamenti bovini), oltre a decine di case sfitte e campi abbandonati che non aspettano altro che essere di nuovo abitati. L’aspetto fondamentale che determina la fortuna dei nuovi migranti è il saper declinare la propria iniziativa e creatività personale nel contesto dove arrivano, all’interno del quale “*new residents are a valuable source of innovative ideas when local knowledge and traditions prove to be of limited value*” (Lollini 2023, p. 227). È un fattore da tenere in considerazione il fatto che spesso per fare in modo che una comunità rurale (‘tradizionale’) possa sopravvivere ci sia bisogno di una formazione che avvenga lontano dalla comunità stessa e che ritorni successivamente foriera di idee e conoscenze innovative (Knight 1994). Questo avviene per i migranti di ritorno che tornano a casa per applicare ciò che hanno imparato in città, ma anche per quelli che a casa non tornano ma che sempre da un contesto urbano hanno ricavato delle competenze che vogliono mettere in pratica altrove, la permacultura per esempio. L’arricchimento culturale portato dalla diversità sociale di questi migranti gioca un ruolo importante nel loro percorso d’adattamento. Vedremo più avanti dei casi specifici di persone che hanno saputo egregiamente reinventarsi in questo senso. Bisogna però aggiungere che non sempre i nuovi arrivati riescono a inserirsi nel tessuto sociale preesistente dei residenti più anziani, che si vedono circondati da estranei con cui condividono apparentemente poco.

Per esempio, nell’ottica degli agricoltori locali i nuovi arrivati avanzano la pretesa di venire a insegnare ai contadini come devono fare le cose che hanno sempre fatto, per di più tramite idee e pratiche che non riconoscono come proprie (Durayappah-Harrison 2021). Le pratiche convenzionali, infatti, il più delle volte sono influenzate dall’approccio dominante, cioè quello dell’industria agricola.

⁵⁸ Cfr. <https://ja.wikipedia.org/wiki/いすみ市>.

⁵⁹ Pere asiatiche di forma sferica.

Spesso e volentieri è fuorviante ritenere gli agricoltori come gli unici depositari delle pratiche tradizionali, visto che sono stati proprio loro, in maniera più o meno obbligata, ad averle rimpiazzate. Il risultato è che spesso le due componenti, ‘tradizionale’ e ‘innovatrice’, non riescono a dialogare e a intessere rapporti sociali profondi, mantenendo ognuna la propria posizione e le sue priorità, come se si scontrassero due mondi che faticano a trovare un terreno di dialogo comune. Faccio un esempio pratico. Durante la mia ricerca ho avuto l’occasione di fare la conoscenza di Hiroshi, un residente settantenne di Isumi. Nonostante non sia un agricoltore e neppure originario della zona, dove abita da una dozzina d’anni, trovo che il suo modo di pensare rispecchi quello di molti appartenenti alle generazioni più anziane. Per esempio, egli è critico riguardo all’impegno che la città si è assunta nella promozione del cibo biologico, a cui sono stati destinati molti soldi pubblici nel corso degli anni. Hiroshi non è molto contento di questo, lamentando che i problemi sono altri e che quei soldi potrebbero essere usati innanzitutto per sistemare l’asfalto nella strada che porta a casa sua. Il conflitto di interessi che si viene a creare tra mentalità che palesano esigenze diverse è un fattore da non sottovalutare. Senza essere integrati dai locali, coloro che provengono dalla città per realizzare il loro sogno di vita rurale rischiano di restare isolati o di fare comunità solo con quelli con cui condividono il solito background. Non riuscire a coinvolgere gente del posto è indubbiamente uno dei problemi del Dojo, a tal punto che, chiacchierando coi gestori di un piccolo negozio di alimentari che si trova a pochi minuti a piedi dal Dojo stesso, ho potuto constatare che non sapessero neppure dell’esistenza di questo! Kai mi ha detto che col tempo spera di riuscire a risolvere la questione. È il tempo, infatti, a giocare un ruolo importante per l’instaurarsi di un rapporto di fiducia tra chi c’era già e si trova all’improvviso nella porta accanto degli sconosciuti considerabili a prima vista alquanto bizzarri. Così è successo per Brown’s Field (luogo cruciale per Isumi di cui parlerò approfonditamente in seguito), la cui fondatrice mi ha raccontato come all’inizio la sua vicina di casa non volesse saperne di avere interazioni amichevoli con lei e la sua famiglia. Col passare degli anni però la vecchia signora ha iniziato a fidarsi, tanto che poco prima della sua morte ha espresso il desiderio che la sua *kominka* andasse proprio ai nuovi vicini che avevano dimostrato di tenere così tanto alla sorte di quella terra.

Sono tanti i motivi d’orgoglio che contraddistinguono la comunità di Isumi. Innanzitutto, Isumi vanta il primato di essere una delle prime città giapponesi ad aver iniziato nel 2012 un progetto rivoluzionario per introdurre nelle scuole elementari e medie riso biologico. Quando è stato intrapreso il programma, non c’erano ancora aziende agricole biologiche locali, ma col tempo alcune lo sono diventate per provvedere alla nuova richiesta, dando il via a un circolo virtuoso di passaggio a metodi agricoli sostenibili da parte delle aziende della zona che ha portato le mense scolastiche ad essere

rifornite di riso biologico proveniente al 100% dalla stessa Isumi a partire dal 2017. L'anno successivo è stata inserita nel programma anche la coltivazione di verdure biologiche (Fuhrmann-Aoyagi M. B., Miura K., Watanabe K. 2024). L'iniziativa è stata possibile grazie al pionierismo di un insegnante di scienze, Yukio Tezuka, che nel 2020 ha aperto a Isumi un negozio di alimenti biologici, attività commerciale parecchio rara in Giappone, chiamato Isumiya (Nakaya 2023). Questo fino a fine settembre aveva sede in un edificio poco distante dal Dojo ed era peraltro il luogo dove lavorava Misako, che ha smesso a causa del trasferimento del negozio a Ōhara a inizio ottobre. Un altro negozio della zona che vende e produce prodotti biologici e vegani, tra cui dei deliziosi biscotti e prodotti di cosmetica, è la Isumi Fakuturī Naturese, gestito da un simpatico vecchietto con cui mi sono intrattenuto a chiacchierare più volte.

Inoltre, sul territorio sono presenti molte realtà interessanti, come due ONG, Isumi Lifestyle Laboratory e Takezumi Kenkyūkai ('società di ricerca del carbone di bambù') e il Maki Netto ('circolo della legna'), che con le loro attività di gruppo contribuiscono a creare una coscienza collettiva nella comunità. La prima si occupa di fornire sostegno e consulenze gratuite per i residenti a Isumi riguardo i temi più vari, la seconda invece svolge una mansione ben precisa: tagliare le canne di bambù dove la loro crescita è andata fuori controllo, bruciarle e farne del carbone che può essere in seguito venduto come fertilizzante. Ripulire le aree di cui il bambù si è appropriato per incuria e abbandono è un servizio importante per la comunità, in quanto d'aiuto a tutti quei residenti più anziani che non riescono più a prendersi cura dei propri terreni, non facendoli sentire dimenticati (Durayappah-Harrison 2021). In aggiunta a ciò, gli eventi settimanali dell'organizzazione, che si tengono di solito la domenica, sono un forte motivo di convivialità e aggregazione e favoriscono la socialità tra i locali, nuovi arrivati e non solo. Prima del mio arrivo la Takezumi Kenkyūkai aveva operato anche al Dojo, dove aveva liberato dal bambù un'area che è stata molto utile in futuro, oltre a lasciare in loco una bella montagna di carbone da poter utilizzare sul suolo della proprietà. Viste le belle parole spese da Kai e Misako nei confronti delle responsabili dell'organizzazione, che sono tutte donne, quando mi hanno parlato del loro trasporto molto sentito nell'importanza che attribuiscono a ciò che fanno (tanto da proclamare ardentemente le loro ragioni anche alla polizia attirata dal fumo del falò), decisi di partecipare a una delle loro iniziative. Per fortuna l'occasione si è presentata una settimana prima della mia partenza, quando era stato organizzato un evento sulla spiaggia di Isumi, alla confluenza tra fiume e mare. Qui si trovavano sulla riva parecchie canne di bambù che abbiamo ammassato una sopra l'altra in vari mucchi, dato loro fuoco, raffreddato le braci con acqua di mare e infine seppellito il tutto. Nel frattempo, abbiamo anche pulito la spiaggia dalla grande quantità di

rifiuti presenti, soprattutto plastica. Più di venti persone tra anziani locali, giovani venuti apposta da Tokyo, le organizzatrici e altri hanno lavorato di comune accordo per tutta la mattinata. Alla fine, c'è anche stato un piccolo rinfresco che abbiamo condiviso tutti insieme. È stata un'esperienza faticosa ma divertente e molto interessante allo stesso tempo, che mi ha permesso di vedere come delle azioni semplici siano un pretesto efficace per mobilitare una numerosa partecipazione e creare così comunità.



I.7 Uno dei tanti falò di bambù sulla spiaggia durante l'iniziativa organizzata dalla Takezumi Kenkyūkai

Il Maki Netto funziona in modo simile, essendo una libera associazione di persone che una volta al mese si ritrovano sempre nel solito terreno messo a disposizione da un socio. Qui si mettono a tagliare legna locale precedentemente raccolta, sia a mano che con macchine apposite, e se la dividono tra loro a seconda delle esigenze pagandola “*a very reasonable price*”⁶⁰, come un partecipante ha commentato il giorno in cui ho partecipato anch'io alle attività del gruppo. In quell'occasione c'erano una trentina di persone che hanno lavorato intensamente poco più di un'ora

⁶⁰ Cit. dal diario di campo del 11 novembre 2024.

e riempito di legna tre camioncini e due macchine. Quindi, solo cinque persone hanno effettivamente comprato la legna quel giorno; tutte le altre sono venute solo per il gusto di partecipare e dare una mano. Durante il lavoro mi sono intrattenuto a chiacchierare con Itō-san⁶¹, il fondatore del gruppo, un simpatico signore sulla settantina che ha lavorato in passato nel settore dei mobili e per questo è esperto di legno e di come lavorarlo. Originario di Shibuya (un quartiere di Tokyo) si è trasferito a Isumi più di vent'anni fa e ha iniziato l'attività del Maki Netto su richiesta di amici e conoscenti che volevano saperne di più sul mondo del legno. Itō-san ha così costruito sulla legna una comunità non istituzionalmente predefinita, che consta semplicemente di un gruppo di amici che si ritrova una volta al mese per passare del tempo insieme e imparare a lavorare un materiale naturale molto utile in zone rurali. È da qui che deriva, tra le altre, tutta la conoscenza sul legno di cui si serve il Dojo, rivelando come iniziative quali il Maki Netto e la Takezumi Kenkyūkai non solo forniscano dei servizi alla comunità mentre la fanno, ma danno vita anche a un processo di empowerment per tutti quelli che partecipano ai loro workshop e ne escono arricchiti dall'apprendimento di nuove pratiche.



I.8 Saluti finali dopo la mattinata di lavoro del Maki Netto

⁶¹ *San* è il suffisso onorifico di rispetto più comune della lingua giapponese.

4.2 Brown's Field: un piccolo angolo di paradiso

Brown's Field è una delle realtà più importanti di tutta Isumi, responsabile in larga parte di averla resa ciò che è. È stata infatti l'attività pionieristica della sua fondatrice, Deko Nakajima, a contribuire enormemente allo sviluppo di Isumi verso una crescente attenzione ecologica nell'alimentazione e cura ambientale, facendo da magnete che ha attratto dall'area urbana una grande quantità di persone nel corso degli anni che si sono interessate della sua missione, alcune delle quali l'hanno fatta propria. Deko-san si trasferì da Tokyo a Isumi insieme al marito Everett Kennedy Brown (un fotografo abbastanza famoso) nel 1999, col proposito di far crescere i figli in un luogo tranquillo oltretutto in un modo più sano e a contatto con la natura. Vicino alla loro casa c'erano molti campi abbandonati e la famiglia ha iniziato a coltivarli per il proprio fabbisogno personale. Visto che il lavoro era tanto, il marito pensò di iscriversi alla piattaforma WWOOF, in modo da poter accogliere volontari da tutto il mondo che li aiutassero negli impegni quotidiani. Deko-san all'inizio era contraria, ma dopo aver conosciuto e convissuto col primo volontario americano ha cambiato idea. Questo giocava con i figli, dava una grossa mano nelle pulizie e nel lavoro in campagna; era entrato a tutti gli effetti a far parte della famiglia e Deko-san ci si era affezionata. Da lì è nata l'idea di rendere Brown's Field quello che è adesso, una sorta di ecovillaggio⁶² dove convivono parecchie persone; i residenti fissi che hanno un piccolo stipendio e si prendono l'obbligo di restare per almeno due anni; i volontari la cui permanenza può essere più o meno lunga, da qualche settimana a svariati mesi, il cui contributo è ripagato in vitto e alloggio; infine, i volontari occasionali che vengono a dare una mano per eventi o altre occasioni speciali. Deko-san, cuoca ed esperta di macrobiotica, ha 65 anni ed è la titolare dell'attività, che ha due entrate commerciali principali, quella ristorativa e alberghiera. È infatti presente un ristorante vegano, il Rice Terrace Café e due residenze dove è possibile pernottare, il Cottage e la Ji Ji no Ie ('casa del nonno'). Gli altri edifici principali sono l'*omoya*, dove risiedono la maggior parte degli abitanti più o meno fissi e la Sagrada Kominka, una bellissima e spaziosa *kominka* utilizzata per ospitare attività che necessitino di uno spazio al chiuso. Inoltre, lì accanto si trova anche un forno/caffetteria, l'Acoustic Bread and Coffee, attività anch'essa rientrante nel circondario di Brown's Field. Tutto ciò è immerso in un ambiente di grande fascino, caratterizzato da campi di riso,

⁶² Per ecovillaggi si intendono “*human-scale, full-featured settlements in which human activities are harmlessly integrated into the natural world in a way that is supportive of healthy human development and can be successfully continued into the indefinite future*” (Lockyer e Veteto 2013, p. 15, già citato in Gilman 1991, p. 10.)

boschetti di bambù, orti e prati. Il Rice Terrace Café è aperto solo il fine settimana, mentre il servizio di ospitalità tutti i giorni tranne martedì e mercoledì, che sono anche i giorni liberi del personale. Questo è diviso in tre squadre: una si occupa delle mansioni quotidiane e del ristorante (team *omoya*), un'altra dell'ospitalità (team Ji Ji no Ie) e la terza dei lavori agricoli. È con quest'ultima e coi suoi referenti, Tomi e Shiba, che ho collaborato alcune volte per dare una mano e capire come funzionavano le cose dall'interno. Infatti, ogni volta che avevo del tempo libero che non sapevo come utilizzare, si presentava l'occasione di tornare a Brown's Field, dove non ci si annoia mai essendoci un via vai continuo tra clienti, volontari e frequentatori abituali. Molti di questi sono giovani ragazzi di Tokyo alla ricerca di ispirazione, che trovano alla grande durante la loro esperienza lì. Una delle funzioni principali di Brown's Field è proprio questa, cioè quella di un luogo di apprendimento per coloro che si interessano al mondo degli stili di vita sostenibili dove poter conoscere persone con le quali si condividono certi principi e imparare a metterli in pratica insieme. Un altro grande merito è quello di aver dato vita a una comunità viva a livello locale e non solo, vista la sua capacità di richiamo e connessione tra città e campagna per mezzo dei numerosi eventi che ospita quasi tutti i fine settimana.



I.9 Panni stesi nel prato davanti al Cottage e l'omoya, di cui si scorge il tetto sulla destra

Ho avuto l'occasione di partecipare a ben tre eventi maggiori, uno più bello dell'altro. Il primo consisteva in due giornate incentrate sull'esperienza di mietitura a mano del riso in una risaia antistante al Rice Terrace Café: in una mattinata io e un'altra ventina di persone abbiamo falciato e legato la paglia di riso, che in serata abbiamo poi appeso su un'impalcatura di bambù per farla seccare. Nel mentre è stato imbastito un buffet ottimo a offerta libera cucinato con alimenti in scadenza raccolti da aziende e attività vicine. In un'altra occasione ho partecipato a un workshop sul metodo di costruzione del tetto giapponese tradizionale, il *kayabuki* ('tetto di paglia'), fatto di paglia e bambù. La terza e ultima volta è stata quella del festival del raccolto dell'11 novembre, che ha chiuso in bello stile la mia permanenza sul campo e in Giappone insieme. Questo è l'evento più famoso e atteso organizzato a Brown's Field, che festeggia la fine del raccolto a coronamento del ciclo agricolo appena trascorso. Per quanto riguarda l'edizione 2023, dalla mattina era presente una rassegna fissa di attività locali amiche e in linea coi principi biologici del luogo, ognuna col proprio banchetto a vendere cibo, vestiti, etc., mentre durante l'arco della giornata si sono susseguiti vari eventi: la pestatura del *mochi*⁶³, una performance di calligrafia giapponese tradizionale, e in serata si sono aperte le danze. Letteralmente, vista la presenza del Kamakura Imagine Bon Odori Club, gruppo musicale il cui palco era stato allestito sotto il portico del Café e le cui ballerine mostravano i movimenti a tutti quelli che volevano unirsi a ballare il *bon odori*⁶⁴ in cerchio. Il festival rappresenta perfettamente la filosofia che anima l'idea di vita di Brown's Field, dove gioia, divertimento e condivisione di emozioni sono al centro; mai come quel giorno in Giappone mi sono sentito parte di una comunità così vera, reale e tangibile.

Brown's Field ospita anche un corso annuale di agricoltura naturale presieduto da Yoritaka Okamoto, un esperto del settore, col quale ho avuto l'occasione di fare una breve chiacchierata, dove mi ha spiegato che il suo approccio è simile non tanto a quello di Masanobu Fukuoka quanto a quello di Yoshikazu Kawaguchi, considerato il leader della seconda generazione dei praticanti l'agricoltura naturale presa in eredità da Fukuoka stesso. Inutile dirlo, a Brown's Field vige una dieta vegana di tipo macrobiotico che utilizza tutti prodotti rigorosamente biologici, che siano parimenti comprati da agricoltori locali o autoprodotti. Esempi di questi ultimi sono miso, salsa di soia, *umeboshi*⁶⁵, vari tipi di riso integrale, sottaceti, verdure e ortaggi coltivati negli orti secondo le tecniche dell'agricoltura

⁶³ Preparato della cucina giapponese usato per i dolci che consiste in un tipo speciale di riso glutinoso tritato e pestato fino a ottenere una pasta bianca, morbida e appiccicosa che viene in seguito modellata in forme sferiche o rettangolari.

⁶⁴ Il *bon odori* (danza per il *Bon*) è un tipo di danza tradizionale che si effettua durante le celebrazioni del *Bon*, la festività in cui si onorano i defunti, che al giorno d'oggi cade di solito in periodo estivo.

⁶⁵ *Ume* (susine giapponesi) conservate sotto sale.

naturale. Pratiche simili risuonano con tradizioni del Giappone rurale a cui è collegata la dieta macrobiotica moderna, come descrive Deko-san in uno dei suoi libri:

This is the traditional Japanese way of living. We try to be as self sufficient as possible, living with the seasons. And guess what the results are! Delicious seasonal cuisine, full of life energy, low cost, and leaving a minimal ecological footprint on the planet. For us, this is our concept of Macrobiotics. There are two basic ways of traditional Japanese living that are key to Rice Terrace Café. One, is the Buddhist concept of Shindo-Fuji (eating locally and thinking universally), and Ichimotsu Zentasi (eating the whole food product). On top of this I may add, living with gratitude for our food and our life (Nakajima 2013 a, p. 78).

Brown's Field è un luogo magico, il preferito di Kai tra ecovillaggi o realtà simili presenti in Giappone, anche se *"they are too busy"*⁶⁶. Infatti, la presenza di un business da mandare avanti richiede molto lavoro e le cose da fare non finiscono mai. Col tempo l'attività si è anche espansa, prendendo in gestione sempre più campi di riso, che hanno reso necessario l'acquisto e utilizzo di trattori e macchine, cambiando radicalmente quella che è iniziata come un'attività familiare su piccola scala. Il compromesso che si è scelto di adottare non è da poco ed è per questo che Brown's Field e il Dojo, pur condividendo molto, presentano delle differenze sostanziali. Questo perché il primo può essere considerato a tutti gli effetti come un'azienda, i cui servizi prevedono prezzi neanche tanto bassi. Inoltre, il design di alcuni edifici e interni tende a una certa ricercatezza e cura estetica che dà importanza a forma e immagine come parte del prodotto da vendere ai turisti. Il Dojo appare perlopiù in modo contrario, facendo risaltare la sostanza delle proprie idee senza curarsi troppo della forma esteriore che queste assumono. Una mia chiacchierata con Tomi e Deko-san mi ha però fatto cambiare parzialmente idea quando mi hanno detto che i guadagni spesso bastano a malapena per sostenere le spese, che sono tante. I soldi non sono al centro della loro scelta di vita, ma rappresentano uno dei mezzi usati per finanziarsi e autosostenersi. Il vero fine, che posso garantire come pienamente raggiunto, è quello di creare una comunità che si basi su valori ecologici e che coinvolga più persone possibili. Non solo questa è la scelta giusta e auspicabile per un futuro migliore, ma è anche divertente e gratificante nel presente, con le parole di Deko-san: *"I live like this because it's fun"*⁶⁷. Vivere così

⁶⁶ Kai, cit. dal diario di campo dell'11 ottobre.

⁶⁷ Deko-san, cit. dal diario del 7 ottobre.

è anche però tanta fatica e lavoro, che ho peraltro provato in prima persona, motivi per cui Tomi mi ha più volte detto che ci sarebbe bisogno di ulteriore riposo, specialmente per la squadra agricola. Nonostante ciò, l'atmosfera che si respira a Brown's Field è speciale e mi è rimasta impressa nel cuore sotto forma di animali da cortile, riso dorato appeso a seccare, bambini nudi che scorrazzano qua e là, ottimo cibo, erba fresca e morbida a contatto con piedi scalzi, sorrisi a non finire, conversazioni piene di gioia e speranza. Senza alcun dubbio le emozioni provate in quei momenti mi hanno portato alla rappresentazione mentale di un idillio bucolico che non può esistere nella realtà, eppure, credetemi, Brown's Field certe volte lo sa essere.



I.10 Covoni di riso al sole a essiccare davanti al Rice Terrace Café. Sulla destra la iurta di Brown's Field che si trova in un boschetto di cedri

4.3 I migranti dello stile di vita

Durante il mio soggiorno al Dojo facevo a tutti gli effetti parte, seppur in modo temporaneo, della comunità ‘ecologica’ di Isumi. In un tale contesto ho avuto l’opportunità di fare la conoscenza di varie famiglie e individui che hanno scelto di stabilirsi lì per abbracciare stili di vita alternativi legati al ‘ritorno alla terra’. Questo fenomeno è stato definito come ‘migrazione dello stile di vita’ (*lifestyle migration*, cfr. Benson e O’Reilly 2009), intesa come “*the spatial mobility of relatively affluent individuals of all ages, moving either part-time or full-time to places that are meaningful because, for various reasons, they offer the potential of a better quality of life*” (Benson e O’Reilly 2009, p. 2). La motivazione principale di un simile spostamento, oltre al miglioramento della propria condizione presente in ogni migrazione, è infatti la ricerca di un senso nuovo a cui affidare le proprie vite. Senso che spesso non viene trovato in un’esistenza urbana alienata e alienante in cui il sistema economico implica la vendita del proprio tempo ad altri per poter sopravvivere. Per motivi come questi si decide di diventare i padroni di sé stessi trasferendosi in luoghi percepiti come adatti per poter dare sfogo alla creatività e realizzare il proprio idillio rurale. Centrale, come vedremo, è anche la ricerca di una comunità di cui fare parte, idealmente formata da persone con le quali si condivide una certa visione sostenendosi a vicenda (Klien 2016). Sebbene ci siano cause sociali e ideologiche più o meno affini che sottostanno a una scelta simile, i casi specifici possono variare moltissimo. A tal proposito, procedo a citare alcuni degli esempi più significativi dello stile di vita ideale di questi migranti con cui ho avuto modo di interfacciarmi e intessere relazioni sul campo.

Una di queste realtà è Utau Farm (‘fattoria del canto’), un’attività familiare ancora in fase di sviluppo intrapresa da Gō e Hiromi, marito e moglie che si sono trasferiti da Tokyo a Isumi da qualche anno insieme ai loro due figli di dieci e tredici anni. Li ho conosciuti tramite Kai, loro vicino di casa quando alloggiava a Green+, l’eco-house dove la famiglia vive tuttora. La famiglia e Kai mantengono ancora buoni rapporti, essendo parte della comunità coinvolta nella vita e nelle attività del Dojo, soprattutto Hiromi. Gō è architetto, Hiromi *landscape designer* ed entrambi hanno mantenuto le loro occupazioni lavorando in smart working. L’obiettivo è dipendere sempre meno dalle loro vecchie professioni fino a smettere del tutto, almeno nel caso di Gō, per occuparsi a tempo pieno di Utau Farm che diventerà la loro piccola azienda lattiero-casearia a conduzione familiare. Per realizzare il loro progetto hanno già affittato tre porzioni di terreno in collina per circa due ettari in tutto dove allestire un ranch in cui allevare il bestiame. Quest’ultimo per ora consiste in un toro e due vacche di due anni incinte per la prima volta mentre ero là e quindi in procinto di produrre il loro primo latte.

Un giorno sono andato a lavorare con loro al pascolo, dove mi hanno mostrato tutti i loro progetti e abbiamo chiacchierato fino alla sera, quando abbiamo cenato insieme. Gō è quello che sembra apprezzare di più campagna e aria aperta, recandosi tutti i giorni al pascolo per parecchio tempo. Hiromi invece non ama il lavoro manuale e si occupa perlopiù del lato sociale del progetto: gestisce la pagina Instagram, organizza workshop nei loro terreni ed è in contatto con progetti e realtà simili alla loro, tra cui degli allevatori di Hokkaido con cui la famiglia è in contatto.



1.11 Hiromi che accarezza una delle sue mucche

È proprio l'aspetto comunitario a essere centrale nello stile di vita che la famiglia desidera e a Isumi ha trovato pane per i suoi denti. Per esempio, tutti i mercoledì Hiromi si reca al 'wednesday lunch market' organizzato nel giardino della famiglia Pott, una ricorrenza importante per una fetta della nuova comunità di Isumi. Qui tutte le settimane si ritrova un gruppo di amici e conoscenti che allestisce un piccolo mercato. I prodotti principali attorno a cui ruota il mercato sono gli ortaggi di

Sami, una contadina che vende a mille yen l'una le sue cassette col raccolto del giorno, ordinate in precedenza dai suoi amici/clienti. C'è poi una signora che vende il pane, un'altra pasti pronti, un'altra ancora porta frutta e verdura in eccedenza, i Pott dolci, tè e caffè, etc. Si forma così un piccolo mercato in cui avvengono sì delle transazioni economiche, ma che funge soprattutto come pretesto per fare comunità. Vige infatti un'atmosfera conviviale e serena, dove la gente viene prima di tutto a passare del tempo in compagnia e nel mentre ha la possibilità di fare scorta di ottimo cibo, non solo quello dei venditori fisicamente presenti. Casa dei Pott è anche infatti il luogo d'arrivo delle ordinazioni dei membri della comunità che fanno parte del Seikatsu Club. Questo è una cooperativa di consumatori che ordinano cibo collettivamente, la quale offre prodotti al 90% giapponesi di cui molti biologici. Tutto ciò è reso possibile dalla famiglia Pott, in particolare dalle iniziative di Satsuki, moglie di Robert e madre dei loro due figli. I Pott sono un altro esempio perfetto di famiglia che ha messo le radici a Isumi e si impegna attivamente per mettere in pratica il loro sogno di stile di vita alternativo. Una decina d'anni fa hanno comprato la *kominka* in cui abitano adesso, insieme a dei terreni adiacenti dove hanno iniziato una rigenerazione del suolo dopo anni e anni di pesticidi, anche loro ispirati ai principi di permacultura e agricoltura naturale per quanto riguarda tecniche agricole e scelte di design della proprietà. Hanno piantato vari alberi da frutto, coltivano riso e orti, tengono tre arnie d'api per il miele e alcune galline per le uova; tutti i prodotti alimentari che ne ottengono sono esclusivamente per l'autoconsumo. Robert è originario dell'Inghilterra ed è un maestro di inglese, la cui aula di insegnamento è stata ricavata al secondo piano di quello che era il vecchio granaio della proprietà, che al piano terra invece fa da magazzino per i prodotti del Seikatsu Club. Mi ha detto che gli piacerebbe molto iniziare nuovi progetti, come un orto comunitario in uno dei loro terreni e una *'english green school'* dove poter coniugare la sua professione d'insegnante con la passione per la cura dell'ambiente in modo da trasmetterla ai suoi studenti. Hanno attivato anche un programma di Workaway tramite cui ospitano giovani volontari stranieri che li aiutano nelle loro attività; durante le mie visite ne ho conosciuti due, una ragazza statunitense e un ragazzo inglese. Satsuki è una donna piena di idee e spirito di iniziativa che è riuscita a inserirsi benissimo nell'ambiente di Isumi e nella sua comunità. Comunità che grazie alle sue iniziative si realizza concretamente. Tutto è iniziato con le *'500 yen breakfast'*, delle colazioni organizzate a casa loro ogni domenica. In poco tempo ha così conosciuto tutti i vicini e gli abitanti dei dintorni, tra cui Sami, che è divenuta sua amica e con la quale ha ideato il mercato settimanale.

Sami è una donna sulla cinquantina che dopo vari anni passati a Tokyo, dove aveva un lavoro piuttosto redditizio, a seguito di un soggiorno di alcuni mesi a Brown's Field ha deciso di cambiare

vita. Qui ha infatti incontrato il suo *'agricultural mentor'*⁶⁸, che le ha insegnato tutto quello che sa sull'agricoltura. A questa da quel momento in poi si è dedicata interamente dopo essersi trasferita a tempo pieno a Isumi. I suoi metodi agricoli sono biologici e prevedono l'aratura della terra, il diserbo, l'utilizzo di macchine e di semi di produzione industriale. A tal proposito, abbiamo convenuto su come sia spesso difficile attuare i precetti dell'agricoltura naturale quando è dall'agricoltura che si trae tutto il proprio reddito, per di più essendo una persona sola a dover svolgere tutto il lavoro. Per questo motivo, anche lei si è registrata sulla piattaforma Workaway per ricevere aiuto dai volontari. Non ha figli, ma un marito che, non condividendo appieno la sua decisione, ha preferito mantenere il suo lavoro a Tokyo anziché unirsi a lei. Ad oggi Sami si occupa di alcuni piccoli appezzamenti di terreno dove coltiva vari tipi di ortaggi, quali *daikon*, cavolo cinese, cipolle, noccioline etc., che vende dai Pott e in un altro mercato simile ogni settimana. Mi ha spiegato come non le piaccia il sistema della JA⁶⁹, che favorisce grandi aziende a discapito di piccoli produttori come lei, e che non ami neppure i grandi mercati ortofrutticoli. Preferisce invece avere un contatto diretto coi suoi clienti, cosa che le ha permesso di intessere relazioni più intime con gli abitanti locali, i quali, oltre a comprare i suoi prodotti, l'hanno anche integrata nella comunità di agricoltori della zona.

L'ultimo esempio di cui voglio parlare è la Tsurukame Farm ('fattoria gru e tartaruga'⁷⁰) nata su iniziativa della famiglia Tsurubuchi, composta da Shinichi, Shuko e il loro figlio di otto anni. Da tre generazioni la famiglia di Shinichi risiede a Isumi, da cui egli si allontanò dopo il liceo per frequentare l'università. Il suo destino sembrava quello di dover continuare l'attività di famiglia, una piccola impresa edile, ma presto capì che non era quello che voleva, tanto da lavorare come maestro di aikido per vari anni tra Tokyo e Yokohama. Una decina d'anni fa, insoddisfatto dal suo stile di vita, decise di tornare a casa insieme alla moglie da poco sposata, Shuko, inizialmente per provare a essere autosufficienti. Presto però ha cambiato idea e si è dato completamente alla coltivazione del riso, cosa che fa ancora oggi. *"Everybody thinks and have ideas but maybe don't do anything for changing. But they eat!"*⁷¹; la decisione di darsi all'agricoltura sta nell'essersi reso conto del fatto che il cibo sia alla base di tutto e per questo abbia un ruolo fondamentale nella vita umana. Tutti mangiano e non esiste un buon ragionamento fatto senza avere la pancia piena. Ecco, il ragionamento che la Tsurukame Farm propone è quello di mostrare i vantaggi del coltivare il riso nella maniera più naturale possibile,

⁶⁸ Sami, cit. dal diario di campo del 17 ottobre.

⁶⁹ Japanese Agriculture Cooperatives è il sistema di cooperative giapponesi che si occupa di fornire alle aziende agricole vari servizi, come imballaggio, trasporto e commercializzazione dei prodotti.

⁷⁰ Gru (*tsuru*) e tartaruga (*kame*) sono simboli di longevità.

⁷¹ Shinichi Tsurubuchi, cit. dal diario di campo del 9 novembre.

infatti le varietà di riso⁷² dell'azienda sono coltivate senza fare uso di pesticidi e fertilizzanti. È vero, la resa quantitativa del riso coltivato in questa maniera è circa la metà rispetto a quella garantita dai metodi 'convenzionali', ma è anche vero che il mercato del riso (e quello agricolo in genere) sono sempre meno redditizi, motivo per cui i produttori tendono a una corsa alla quantità che si rivela controproducente. Paradossalmente, più un'azienda produce e quindi più riso c'è in giro, più il prezzo di questo si abbassa. L'annata in corso è stata una di abbondanza e il prezzo del riso stabilito dalla JA era di 13.000 yen per sacco di dieci chili. Gli Tsurubuchi invece, bypassando le cooperative agricole, vendono il loro prodotto direttamente ai consumatori tramite il loro sito online a ben 15.000 yen. E non si limitano solo a questo, visto che negli anni hanno intrapreso varie collaborazioni con aziende locali che trasformano il loro riso in tanto altro, come sakè o noodles, prodotti che hanno ampliato ancor di più il loro mercato e dato alla loro piccola attività un mercato indirizzo imprenditoriale.

Lo scopo di tutto questo, comunque, non è meramente avere un successo economico, ma mostrare “*che vivere in armonia con la natura può essere anche un modello sociale economicamente valido e sostenibile*”⁷³. Shinichi promuove la sua idea di agricoltura sostenibile nel tentativo che i suoi vicini e in generale quanti più agricoltori possibili seguano il suo esempio. Egli rappresenta un caso unico tra tutte le persone che ho incontrato durante la mia esperienza sul campo, essendo l'unica persona nativa del luogo ad aver fatto una scelta simile. Da migrante di ritorno, conosce bene la realtà di Isumi e svolge il ruolo di mediatore tra la comunità 'autoctona' e quella 'ecologica' dei nuovi arrivati degli ultimi anni. Come insegnato dalla società giapponese tradizionale, avere una comunità su cui contare è fondamentale, poiché non è possibile fare tutto da soli: la Tsurukame Farm si occupa del riso, ma ha bisogno di acquirenti, di trasformatori, di proprietari dei campi di riso presi in affitto e così via. Inoltre, la famiglia Tsurubuchi non si limita a consumare il proprio riso, ma scambia i proventi della vendita con altri attori sociali per ottenere ciò di cui ha bisogno. Il suo operato è solo un piccolo tassello inserito in un quadro ben più ampio in cui ognuno deve fare la sua parte per una società equilibrata dove viga l'aiuto reciproco. Non serve a molto combattere a spada tratta i propri nemici, visto che questi in realtà non esistono. Esiste invece il giusto compromesso che si può trovare ponendo le basi per un terreno comune su cui imbastire un dialogo che possa cambiare dall'interno quegli stessi sistemi percepiti come disfunzionali: “*companies are not the enemy. capitalism is not the enemy. We have just to change it from the inside. The JA system is good, but I think it can be better.*”

⁷² Queste sono *kuromai*, 'riso nero', riso thailandese e una rara varietà antica di riso integrale chiamato *kamiakari*, coltivato da solo sei aziende agricole in tutto il Giappone.

⁷³ Cfr. <https://www.tsurukamefarm.com> (trad. mia).

*That's why I would like to become a JA leader and change it from the inside*⁷⁴. Come molte famiglie hanno intrapreso un percorso per condurre una vita più sostenibile, così possono fare le aziende, e se non loro stesse in prima persona, possono almeno supportare altre realtà come quella della Tsurukame Farm comprando i suoi prodotti ed entrando così a far parte di una comunità che cerca di agire per il bene comune. Comunità che anche in questo caso assume un ruolo sostanziale. A tal riguardo, Shinichi mi ha spiegato come il fatto di appartenere a una “*Eastern culture, where we don't use watashi wa*”⁷⁵ lo faccia sentire depositario di una lunga tradizione foriera di un patrimonio culturale degno di essere preservato, in cui l'aspetto comunitario si trova al centro di ogni interazione sociale:

“At the level of the individual, in the Japanese tradition, as opposed to that of the West, the pre-eminence of subject (self) is secondary to that of place (nature) or context. As reflected in Japanese language and social behavior, the relation of the subject to the context is far more important than the subject's own substance” (Asquit e Kalland 2004, p. 28).

Perciò, il contributo di Shinichi alla comunità è mettersene al servizio come marito e padre per la sua famiglia, coltivatore di riso e maestro di arti marziali per tutti gli altri.

L'iter di espansione e fermento della comunità 'ecologica' di Isumi è da anni una realtà concreta. Sempre più famiglie e individui decidono di cambiare vita per abbracciare una nuova idea di ruralità, inevitabilmente connessa all'urbanità della vicina Tokyo con cui si trova in interconnessione costante. Tante piccole imprese hanno visto la luce grazie a creatività e immaginazione degli immigrati provenienti da contesti urbani, che hanno arricchito il panorama sociale e ambientale di Isumi (Isoki 2017). Questa oggi si presenta come una cittadina dal forte potenziale che ospita numerosi eventi tutte le settimane e flussi di persone che vengono per parteciparvi. Gli esempi che ho citato sono solo alcuni dei tanti casi che avrei potuto prendere in esame, ognuno testimone di un diverso modo di reinventarsi nel contesto dei movimenti di ritorno alla terra. Il Dojo è l'esperimento più radicale, presentandosi come un centro intenzionale di formazione di nuovi attivisti di nonviolenza e permacultura. Brown's Field si colloca su un piano simile da un punto di vista ideologico ma presenta la differenza di condurre un'attività commerciale e uno spiccato indirizzo comunitario delle sue attività, quasi da poter essere definito come un

⁷⁴ Shinichi Tsurubuchi, cit. dal diario di campo del 9 novembre.

⁷⁵ Shinichi Tsurubuchi, cit. dal diario di campo del 9 novembre. *Watashi wa*, propriamente da intendere come un 'per quanto mi riguarda', è spesso tradotto come il pronome personale di prima persona 'io...'

ecovillaggio. Altre attività, in essere o in divenire, a sfondo familiare come Utau Farm, le iniziative della famiglia Pott e la piccola azienda agricola di Sami sono più ‘canoniche’, ma non per questo meno interessanti. Incarnano lo schema più frequente di famiglie che negoziano il proprio ruolo nella nuova comunità di appartenenza dando vita a piccole imprese che contribuiscono ad arricchire e rivitalizzare Isumi.

Si può dire che una terza via sia rappresentata dalla Tsurukame Farm, che trova in una posizione speciale innanzitutto in quanto frutto di idee e operato di un nativo di Isumi. Questo perché il dialogo intessuto coi locali, in particolar modo gli agricoltori, è diretto, senza le barriere sociali che si vengono a creare tra sconosciuti appartenenti a mondi diversi. L’universo rurale percepito da chi ci è sempre vissuto e la nuova ruralità intesa dai migranti urbani sono molto spesso due veri e propri mondi diversi, che camminano in parallelo senza incontrarsi mai. Alla Tsurukame Farm è in ballo il tentativo di far comunicare questi due mondi per mezzo di un linguaggio comune, che può e deve essere trovato se si vuole realizzare una comunità completa dove tradizione e innovazione, indigeni e migranti coesistano per volontà e bene di tutti sotto il segno della sostenibilità intesa come “*a threefold concept of environmental, economic and social sustainability, which includes the significant concepts of resilience and social connections*” (Assmann 2016, p. XVIII).

Conclusioni

Ringrazio la vita, gli esseri umani e Dio per la giornata meravigliosa che ho vissuto finora. Le nuvole in lontananza dorate dal sole in decadenza formano una vasta landa sconosciuta al di là del blu. Ci sono colline, pianure e montagne di soffice spuma bianca. Palmi e unghie sono invece neri, adorni di terra, sudore della fronte e madre della vita. Il vento carezza la pelle nuda e la inturgidisce. Perdersi nell'immensità è tornare all'inizio dei tempi senza principio né fine, perpetuo quanto l'acqua che bagna la riva, effimero quale il calore che la asciuga⁷⁶.

Il Giappone è uno dei paesi più ricchi al mondo dove la soglia del benessere è considerata raggiunta da decenni; ne sono la prova l'elevato sviluppo economico e tecnologico. D'altro canto, non si possono negare paradossi e contraddizioni al suo interno che minano direttamente la qualità della vita dei suoi abitanti e li proiettano in un futuro incerto, sicuramente non roseo. Un giorno mi sono trovato a passeggiare per il quartiere governativo di Tokyo, che sorge giusto di fronte alla zona del palazzo imperiale, quasi a ricordare la continuità dei due regimi che si sono avvicendati a governare il paese. Le strade erano quasi deserte, solo qualche turista e parecchi poliziotti disseminati a presidiare ogni angolo. È forse il luogo più surreale in cui abbia mai camminato, sensazione arricchita dalla presenza di un camioncino che si aggirava per le strade da cui scaturivano urla da un megafono. Mi sembrava di essere in un romanzo di Orwell, con la polizia ovunque per mantenere ordine e sicurezza, cosa che a me il più delle volte fa l'effetto contrario, mettendomi addosso ansia e soggezione, e la propaganda fatta dal camioncino a rimbombarmi nelle orecchie pur non capendo il significato delle parole. Lì mi sono realmente reso conto per la prima volta di come il centro ufficiale del Giappone moderno rappresenti l'esempio perfetto di un ordine costruito e mantenuto con la forza: alla violenza di una

⁷⁶ Citazione dal diario 'poetico' di campo del 17 ottobre.

potenziale sovversione non resta che rispondere con violenza, così funziona il gioco. La zona governativa ospita vari edifici tra ministeri, dieta nazionale e residenza del primo ministro, tutti dalle fattezze egregiamente ultramoderne e abbaglianti. All'incrocio tra residenza del primo ministro e un grande viale c'era un uomo, da solo, vestito in modo eccentrico a protestare pacificamente. Mi ci sono fermato a parlare e ho fatto la conoscenza di Takashi Migita, attore teatrale, musicista, performer, la cui arte è al servizio del suo attivismo contro la guerra. Promise alla madre, sopravvissuta alla bomba atomica di Hiroshima, che in Giappone e nel mondo non si sarebbe ripetuto più nulla di simile, causa per la quale da quel momento ha lottato con tutte le sue forze. Negli ultimi anni c'è un'emergenza in questo senso, viste le tensioni geopolitiche nella regione dell'Asia orientale che hanno portato il governo giapponese all'approvazione nel 2015 di leggi che prevedono un vero e proprio riarmo a costituzione di un esercito che può operare anche al di fuori dai confini nazionali. Atto considerato da molti, tra cui Migita, incostituzionale, in quanto sembra proprio violare l'articolo nove della costituzione giapponese che predica la rinuncia perenne alla guerra. L'incontro con Migita mi ha rincuorato, facendomi provare la sensazione di aver trovato un'oasi in mezzo al deserto. E se anche fosse solo una goccia di speranza in un oceano di guerra, morte, violenza e sofferenza dilaganti nel mondo, chissà che un giorno possa far traboccare il vaso. Migita non è stato un miraggio, lottare perché le cose cambino non solo si può, ma ci sono persone che come lui tutti i giorni sono artefici del cambiamento che predicano con l'esempio della loro vita.

Allo stesso modo, in questa tesi sono trattati alcuni fenomeni di cambiamento sociale di tipo transnazionale e globale che riguardano anche il Giappone. Questi hanno alle spalle un sistema di valori che viene applicato entro esperimenti di stili di vita comunitari alla ricerca di un'alternativa dal sistema dominante, perché *“overcoming the model of modern liberal capitalist society has become a must for survival, and perhaps a real possibility”* (Escobar 2008, p. 303). In questo quadro c'è la possibilità che si manifesti un'evoluzione sociale capace di far provare sulla propria pelle *“esperienze di una potenza senza precedenti”* (Turner 2001, p. 144) attraverso una comunità plasmata dal contatto umano diretto e assoluto dove gli individui sono connessi gli uni agli altri. La struttura sociale è lasciata aperta e realizzata innanzitutto per mezzo di un lavoro sulla propria interiorità personale che ha un effetto concreto su scelte e pratiche di vita consapevoli. Il passo successivo è rappresentato dalla militanza attiva nel condividere con un bacino più ampio possibile quanto si ha da offrire. Abbiamo visto come funziona un processo di questo tipo e indagato le cause e conseguenze.

Spesso visioni come quella presa a modello in questo lavoro sono etichettate come, per quanto auspicabili per il futuro del pianeta, marcate da una certa irrealizzabilità, perlomeno su ampia scala.

Utopia è il termine chiamato in causa; quindi, tutto quello di cui abbiamo parlato è definibile come utopico? Non direi, semmai definirei distopica l'atmosfera del quartiere governativo di Tokyo, paradigma dell'establishment del sistema in vigore. Una prospettiva radicalmente alternativa è data da realtà vissute da persone che, sebbene siano certamente una minoranza entro il contesto nazionale, mettono in pratica un'utopia concreta, basata *“on the assumption that humans have the possibility and the ability to transform their world and therefore to change the extant system”* (Chakroun 2019, p. 229). Concretezza ed esistenza di certe realtà e contesti sociali sono una prova ontologica della loro effettiva possibilità di realizzazione. Il concetto di 'utopia ecologica' (Münster 2013) specifica ulteriormente quanto succeda, ma a mio parere ancora meglio fa quello di 'ecotopia' (Anderson 1969). In qualsiasi modo la si chiami, la realtà che traspare da queste pagine esiste, si sta diffondendo e funziona.

Un passo ancora successivo sta nel trasporre attivismo e impegno sociale legato a una transizione sostenibile delle società in campo accademico, cosa di cui l'antropologia può e deve farsi carico *“to develop social theories that can be actively applied to assisting projects of social transformation toward a more just and sustainable world”* (Lockyer e Veteto 2013). A mio parere, l'attività di ricerca antropologica e delle scienze sociali in genere non può fare a meno di schierarsi in questo senso se vuole veramente avere un impatto sul mondo di cui parla al di là delle recensioni accademiche. Ci sono tanti esempi di autori che di fronte alle gravi crisi che minacciano l'umanità sono allo stesso tempo diventati attivisti e promotori di tipi di cambiamento sociale da loro studiati e presentati come possibili soluzioni. La diffusione di queste è sicuramente incentivata dalla visibilità concessa nei loro lavori e all'impegno effettivo dedicato alla causa. Studiosi e ricercatori di cui il mondo ha bisogno, infatti, sono persone che non si limitano meramente a descrivere determinati contesti, seppur nel modo più scientificamente corretto possibile, o a predicare come le cose dovrebbero essere secondo loro, ma che si impegnano attivamente per quello in cui credono in pensieri, parole e opere, basta con le omissioni.

Questo è lo scopo prefissomi nella scrittura della tesi che avete letto, in cui porto la testimonianza del Dojo della pace e permacultura come esempio paradigmatico della volontà di attivismo, azione e cambiamento di cui abbiamo appena parlato. Questa volontà è caratterizzata anche da concetti che sono certamente importanti e ho esaminato attraverso una lente di teoria critica, ma che non esauriscono l'esperienza del Dojo. Si fermano ai regni di pensieri e parole, delle quali, d'altronde, è fatta questa tesi. E l'antropologo questo di solito fa, scrive, ma spesso non basta né a rendere di conto ciò che ha realmente vissuto, né ad avere un impatto effettivo sul mondo esterno. In

una tesina⁷⁷ che ho scritto per un esame di etnografia descrivo l'etnografo come condannato a continuare a studiare gli altri e scrivere di loro per cercare di capire e razionalizzare quanto ha vissuto, col fine ultimo di riempire il suo vuoto esistenziale. L'etnografo perfetto, invece, è colui che non ha bisogno di scrivere, perché non solo ha compreso, ma è diventato tutt'uno col suo oggetto di ricerca. Purtroppo o per fortuna non sono ancora arrivato a quel punto, il mio percorso è ancora lungo, ho tanto ancora da imparare e non mi sento ancora pronto ad abbandonarmi al silenzio. Nonostante ciò, sul campo posso dire di aver provato a tratti identificazione e immersione totali e totalizzanti degni dell'etnografo di Borges. Il Dojo si è dimostrato tale (come, letteralmente, 'luogo dove si segue la via') nell'avermi messo nelle condizioni di coltivare me stesso e il mio modo di essere entro quella che si dimostrerà essere la mia via personale. La lettura del *Tao Te Ching*⁷⁸ mi ha ispirato una riflessione che ho così trascritto sul diario e che definirei il 'Dao del Dojo':

“Lasciar fluire il Dao e tornare al non concettuale, alla non azione sul definire la realtà. Semplicemente viverla e lasciarsi fluire per come essa è e per come si è. Trovo molti punti di contatto fra la visione di Lao Tzu, come anche nella leggenda romana di Cincinnato del buon contadino, con la vita proposta dal Dojo. Non c'è definizione, c'è esperienza e potenzialità che si legano e creano il quotidiano, affrontandone le sfide. I concetti invece sono privi di questa vita? O meglio, questo tipo di vita ne è priva? Quando ci si concentra sul lavoro e su ciò che si ha intorno direi di sì. Se invece si vuole spiegare con le parole no. Ed è a quel punto che entrano in gioco termini come mindfulness, simplicity, slowness, off-grid, sustainability, natural life etc., ma questi non possono che essere difettosi e manchevoli della vera essenza del tempo trascorso qui. Sono utili, ma non sono il Dojo. Il Dojo è in continuo, percettibile o meno, cambiamento che segue il ritmo delle stagioni naturali e di quelle emotive dei suoi abitanti. In ultima analisi direi che segue la Via, specialmente quando si dimentica della teoria che c'è dietro, acquietandosi e stupendosi ogni giorno della scoperta di sé stessi inseriti in un ambiente che cerca di ristabilire contatti con tutto ciò che esiste. Nel modo più spontaneo possibile”⁷⁹.

⁷⁷ La riflessione scaturì dalla lettura del racconto *L'etnografo* di Borges (Borges 1978).

⁷⁸ Il 'Libro della Via e della Vita' è un classico della letteratura cinese. È stato redatto tra il V e il III secolo a.C. ed è tradizionalmente attribuito a Lao Tzu, considerato il primo mitico maestro taoista della storia.

⁷⁹ Cit. dal diario di campo del 13 settembre.

Non so se sono stato in grado di far passare il messaggio insito in ciò che ho raccontato, ma i fatti parlano da soli e dicono che da qualche parte, in qualche cuore, il mondo sta cambiando. Se anche solo una persona di quelle che si saranno interfacciate a queste pagine sarà colta da un brivido lungo la pelle, il mio compito può dirsi compiuto.

Appendice

Le prime due sezioni presentano discorsi pronunciati da Arjun in pubblico il 14 ottobre 2023 e registrati nella medesima occasione. Ho corretto gli errori grammaticali più vistosi (Arjun è madrelingua spagnolo) e adeguato parti di discorso il cui corrispettivo orale non era facile da trascrivere; per il resto ho mantenuto il testo fedele all'originale.

La terza e ultima sezione è un'appendice fotografica che comprende immagini che non sono riuscito a inserire direttamente nel testo ma che ritengo utili come integrazione a esperienze e realtà raccontate. Tutte le foto sono state scattate da me tranne dove diversamente indicato.

A.1 Parabola della tradizione e considerazioni sulla consapevolezza planetaria

Sometimes stories are very good ways for communicating the deep messages. So, once upon a time in a small kingdom in central Anatolia there was a very wise king who loved his people very much. He heard that in China they have discovered something very important, something very beneficial: it was called tea. But he didn't know what it was and it was kept in a big secrecy in China; only the emperor and high court would have access to tea because it was just being discovered. This wise king wanted this benefit to his people, so he hired the most expert spy of the Middle East. Much better than James Bond. So this person went there and started to see how he could sneak into the palace. And please don't think bad about this king because before spending a spy he did send a messenger saying to the emperor of China if he could share the tea with them and the emperor said no. The guy actually managed to notice where the emperor kept the tea and then one night managed to get a teabag and steal it and go back to the Middle East country. And the king was very happy: "Yes, we have the tea!" And he created a crystal box and put the teabag in the middle of a little altar. And it was kept with a lot of security in the palace and once a week people could go and receive the blessing of the tea. A new religion of the tea started and there were priests, ceremonies and protocols around the tea. Once a year it was the sacred day of the tea, and the tea was put in the streets in a parade with a lot of elegance and everybody will go to the streets to see the passing tea. Some years passed like that. One day in this public parade there was a Chinese traveler. He was from a very high family in China, so he had access to try the tea before leaving China and starting travelling. But he didn't like that

royal lifestyle and wanted to find a more meaning life, so he went backpacking, just travelling around the world. He asked a person: “What is that in the box that everyone is worshipping?” and he said: “Oh, it’s the secret, holy tea”. And he was just laughing saying: “That’s ridiculous! If you want to get benefit from the tea you have to put it boiling water in it and drink it!” People around started to say: “What are you talking about, that’s the holy tea! You cannot destroy the holy tea!” There was a big, big problem in the streets, so at the end of the day he was taken to court, found guilty and sent to jail. In jail, after some weeks, one day a young local man came to visit him. “Well, I know what happened to you and I’m curious, maybe I do believe you. I wanna know more, can you tell me more?” And he started to tell more things to this young man and the following week he came with more friends to visit this traveler: a small group of curious searchers of truth start to form. Finally he got out of jail and sent a letter back home to China asking a package of tea to be delivered to him in a very secret way. And the group of young searchers of truth finally got to try the tea and have a direct experience in their bodies and their minds about this medicine. That’s how it started a secret club for tea sharing that cannot be public because it was against the law of the country. This secret club continued for generations and generations. This story is talking to us about many possible interpretations; today we are gonna use one interpretation. We are gonna say that this story is talking to us about the traditions and the religions and how most traditions and religions around the world have become empty, almost dead, because they lose the creative fire inside and stay just with the form, shape, rules, protocols, buildings, temples. I visited a very beautiful Zen temple yesterday, Engaku-ji⁸⁰, very beautiful, very dead. Before coming to Japan I was reading that all monasteries in Japan are having serious problems to find new monks. People don’t want to become monks. They are not feeling attracted to that because, somehow, it’s a little bit to fixated in forms and shapes. And in the West it’s worse. The main religion in the West is Catholicism and the Catholic Church committed so many crimes over these centuries. They did really bad things. People of my generation don’t feel that it’s empty and dead, but we are disgusted about that religion because they’re so hypocritical. Then you have people using Islam for terrorist purpose. All these religions and traditions are somehow in a very strong crisis. For example, in my case, my culture it’s catholic and I had a full rejection of the Catholic Church, but that’s not Jesus’ fault! The same with the prophet Mohamed, or Buddha and all these beautiful teachers; it’s other people who created institutions and protocols of everything. So, in a way, what we are doing with these dances is also reconnecting the possibility to drink from the wisdom of the source of the

⁸⁰ Famoso tempio di Kamakura.

traditions without getting stuck in the structure. Because we are in a very beautiful moment of evolution in the planet. We are reaching a new stage of our evolution that we can call planetary consciousness. We are in a moment in which we are in a collective awakening. For example, very recently humans got the maturity to say: “Oh, maybe we need a planetary council: United Nations”. That was very recent. Also, very recent are the Universal Human Rights. Very recently we got to see the planet from outside for the first time. For all of us that image of planet Earth beautiful, white and blue it’s obvious. But your grandparents didn’t know that, didn’t see that image. They didn’t grow up knowing that. It was a big shift in everyone’s consciousness, because it was an understanding that it is one world, just one. The astronaut that was seeing that, Neil Armstrong, the first thing he said was: “Oh, it’s beautiful, it’s blue!” That is what came spontaneously. And we can say many things, but I’ll say just one more about planetary consciousness. Think about Internet, what that has made to human consciousness. Yes, you can say that has bad things: addiction to screens, apps and young people having problems with depression because of social networks. All these things you can say. But also, it’s like a global mind. And all the thinking, science, knowledge, conversations, music of everywhere it’s in that global mind. The problems we have now, we can solve them only acting as a human family, one planetary human family, for example global warming. This planetary consciousness is also related to put the pieces of the puzzle together. What puzzle? The puzzle of what who we are, what is human, why we are different from the rest of natural world, what is the purpose of human. Only when you know your purpose you can walk that purpose and only when you walk your purpose you can be fully fulfilled. Imagine that you were a hammer, a beautiful hammer with a wood handle and a really nice shape iron head. But the owner of that hammer is using the hammer just to keep some paper flat on the desk. That hammer doesn’t feel that good, it’s like... “I don’t know if this is my destiny. I feel something it’s missing, something it’s not right, something doesn’t fit.” One day the person was given a little painting, so he brings a nail to put the painting on the wall. So he grabs the hammer and starts hammering the nail. And that was the happiest day of the hammer: “Oh, now everything makes sense; that’s why I have this long handle coming down: for the hand! That’s why I have a very heavy head! That’s why my nose is flat! I am made to put nails in the wall! I am a hammer! So, what are you made for? Are you being used for what you are made for? Are you developing your full potential? Are you living the happiest day of your life? Humans don’t have a clear answer to this. Most humans don’t understand what is human. Most humans feel that something is missing but don’t know what. Some people try to fill that hole with material possessions. So, some people started the race to make money and have very successful careers. If they make very good, they end up having a beautiful apartment

in central Tokyo and having a beautiful Jaguar car. But still something is missing. They say: “Maybe I need a wife”. They get a wife; at the beginning very good, but then something it’s still missing. They say: “Maybe if I have a beach house”. And like that, they try filling that hole which never fills. Most millionaires are not happy people. We have this hole, everyone. Some people cannot bear the pain anymore and end up taking drugs or alcohol. It’s in this missing, not knowing, this kind of uncomplete state that we created nuclear bombs, was, walls; all the terrible things we do, we do them trying to solve the problem that we don’t even know what it is. So, I told you the big context, in which these dances of universal peace are a new methodology that was born very recently and helps to put the puzzle together. It’s not the only tool available, but one of the tools available to do this work of growing into out planetary consciousness. Mostly they do that with two avenues of our work. One is by giving us access to very deep teachings of all the traditions because they enlighten that people of the past had some answers about who we are. And the other way it’s because they help us remember that together we become meaningful. For example, joy is a shared experience: you get to experience real joy together. The modern world has created a world of isolated individuals. Most people nowadays are very lonely and the most developed elegant life they have, the loneliest it is. If you compare the life of a person in a very traditional type of fishermen village with the life of a person in a corporation in Tokyo, you will find that the amount of real friendships that the people in the village and in Tokyo have it’s very different. Sometimes it’s so ridiculous that you don’t even know the names of the person living above you or beneath you in a building, sometimes you don’t even know the name of the person in front of your door in your building! But in the village, you don’t only know, but every day you say: “Hey, good morning, the pain you have in the knees is better?” - “Oh yeah, congratulations on your grandson” and so on. Our human nature, from the biological point of view is community: we are social mammals. We need to be part of a tribe, a community, otherwise we will never gonna feel complete. Now, a global family, a global tribe is arising, a tribe of people like you. People who want to have a more responsible life. People who are not afraid of asking the ‘w’ questions: Who am I? What am I here for, what is my purpose? People that are truly in love with mother nature. I don’t need to ask you this, I’m just sure that when you go to an old forest, you just love that forest and when you go to the ocean, you just love the ocean, real love. People who don’t wanna be labeled or put in a box by some type or religion or culture: we are one human family. So these dances also help this planetary family to come together, look into the eyes, hold hands, feel together.

A.2 Origine delle danze

It began in 1968 in San Francisco. There was an old man, his name was Samuel. He was a very particular man, a little bit crazy, full of energy, very bright. He once hit his head and fainted. He woke and told his friend: “God has appointed me to be the spiritual guide of the hippies!”. And his friend said: “Yeah, yeah, whatever...” but from that point on young people started to knock at his door and say: “Hey, I’ve been told you’re a spiritual teacher...” But this is the hardcore hippies of the sixties: no shoes, LSD... But some of those people were thirsty for more than just drugs and rock and roll. And this man, Samuel, was the creator of these dances. There are three main influences for the creation of the dances. One was his personal friend, an old woman called Ruth Saint Denise who was the founder of modern dance in the United States. So she was already investigating how the body movement can be a spiritual practice. The other strong influence was Samuel’s Sufi teacher, a person called Inayat Khan. This was a Sufi teacher from India who in 1910s was the first person to bring Sufism into the West. The other very important teacher of Sam was his Zen teacher, a Japanese man called Nyogen Senzaki. So in a very mysterious way this country (Japan) is responsible for Dances of Peace. Samuel studied for 30 years with Senzaki, until the point that Nyogen told Samuel like: “Yeah, go open your own *zendō*⁸¹”. So sometimes he was a Zen teacher, sometimes a Sufi teacher, but most of the time he was uniting both. So these dances have many things in common with the Zen practice. Just a little bit more fun, maybe. But this invitation of being fully present here and now in your body, in your breath it’s similar to the walking practice in Zen. Also, the direct experience, not too many formulas, rituals, but the direct experience also comes from Zen. So, these two teachers were kind of famous in California in the 30s: Inayat Khan and Senzaki were famous. So one day people start to say: “Oh, we need to organize a meeting, so they can meet each other, the Indian Sufi and the Japanese Zen.” So they did and they accepted and came for the meeting. And only very important people were invited, like maybe 20 people. And everyone was ready to see the conversation that they were gonna have discussing about the soul or the nirvana or consciousness...everybody took the notes, the recorder. So they came into the house and said: “Oh yes, nice to meet you”. And then they sit, one here and one there, closed their eyes and closed their eyes and close their eyes...and people at the beginning also close their eyes but then started to feel uncomfortable, too long! And then, after a long time, they opened the eyes at the same time. Inaja said to Senzaki: “I see the Sufi in

⁸¹ Parola giapponese che significa sala di meditazione.

you”. Senzaki says: “I see Zen in you”. *Arigatō*⁸², meeting finished. One person couldn’t resist and said: “Oh, excuse me Mr. Zenzaki, would you like to talk with Inaja about the levels of consciousness...” “Shsss.” They left and became good friends. And I give you one last cherry on top of the pie. When Samuel was teaching his students, he told them: “These dances are gonna go to all the world” and they thought he was a little bit crazy, because it was just twenty people practicing this strange methodology in a car garage, in a basement. But 50 years have passed and now they are in 50 countries and pretty much still growing. One day Samuel was teaching his hippie students like this and all of the sudden the door opens, and a very crazy wild man is there, probably like not taking a shower in one month: crazy hair, crazy beard, no T-shirt, big guy! He says: “Hey! God has appointed me to be your spiritual teacher!” says to Samuel. Without even waiting for one second, at the speed of light Samuel responds: “I accept! On one condition! Show me one single person here who is not my spiritual teacher”. The guy just went silent, sit and received the class.

⁸² ‘Grazie’ in giapponese.

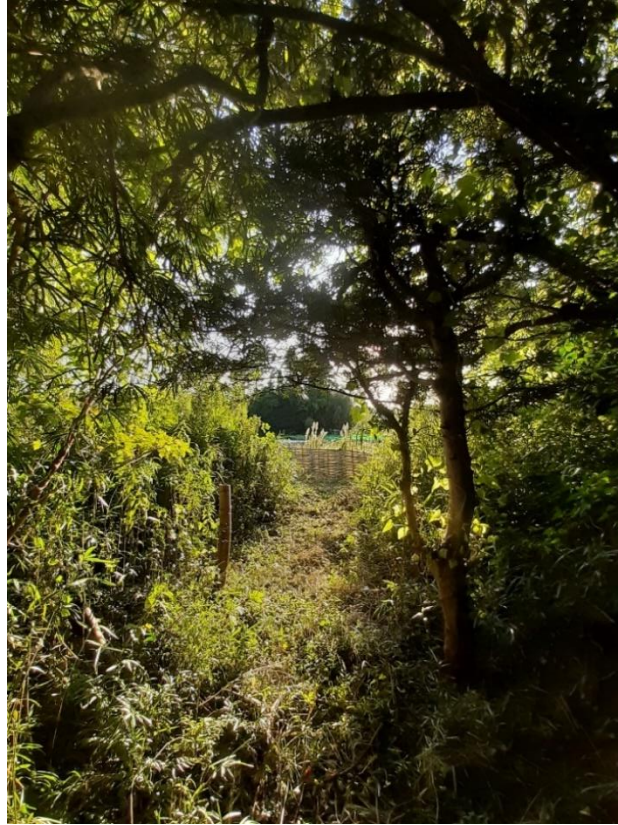
A.3 Galleria fotografica



Cartello posto all'ingresso del Dojo che recita *kurashi no gakko* ('scuola di vita')



La capanna dove dormivo la notte



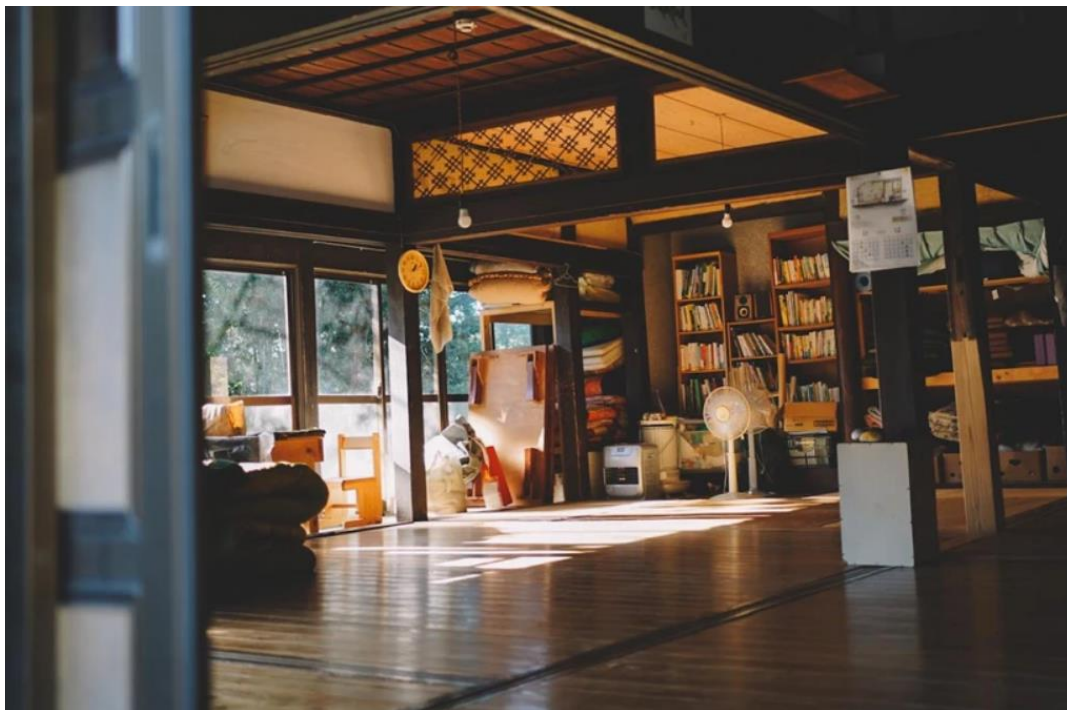
Boschetto del Dojo



Bananeto in via di sviluppo



Ingresso sul retro dell'*omoya*



Interno dell'*omoya*. In fondo a sinistra la biblioteca di Kai (immagine tratta dal sito <https://peaceandpermadojo.wixsite.com/home>)



Particolare della cucina: i *rocket stove*



Porta del compost toilet esterno



Il forno solare



La vasca scaldata a legna



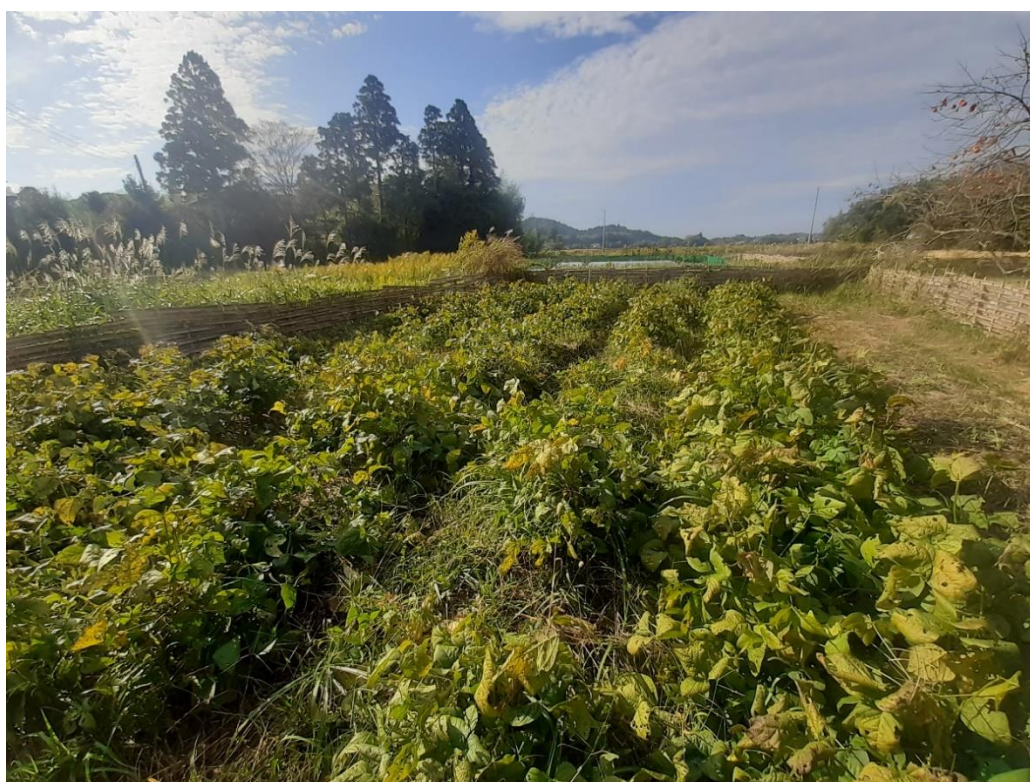
Il *mandala garden*. Dietro l'albero di kaki la capanna colorata dove pernottano Kai e Misako



Cancello d'ingresso al *mandala garden*



Piantine di grano che iniziano a germogliare



L'orto coltivato a soia



Hiromi e Gō che preparano carbone di bambù al Dojo



Io (maglia verde) al Dojo con alcuni partecipanti durante un evento



Foto d'addio insieme a Kai, Misako e il piccolo Mugito



Campi di riso a Brown's Field poco prima della mietitura



Riso appena mietuto al sole a essiccare



Tetto *kayabuki* restaurato a Brown's Field



Casa di Yoshiki Ayashi a Kamogawa



Balli di gruppo al festival del raccolto a Brown's Field. Sullo sfondo il Bon odori Image Club che suona sotto il portico del Rice Terrace Café



Stradina di campagna a Isumi



Il fiume Isumi



Tipico paesaggio a Isumi: campi di riso e colline boschive



La piccola stazione ferroviaria di Chōjamachi, a circa dieci minuti a piedi dal Dojo



Tempietto shintoista in aperta campagna a Isumi



Il mio ultimo tramonto giapponese dai campi di Isumi



L'attivista pacifista Takashi Migita e un suo collaboratore che mi suonano una canzone a due passi
dalla residenza del primo ministro del Giappone

Bibliografia

Abu-Lughod L. 2021, *Sentimenti velati. Onore e poesia in una società beduina*, Rosenberg & Sellier, Torino, (ed. or. 1986).

Andelson J. e Lockyer J. 2006, *Anthropology of Intentional Communities and Communal Studies*, in *Anthropology News*, vol. 47, no. 5, p. 30.

Anderson E. N. 2010, *The Pursuit of Ecotopia: Lessons from Indigenous and Traditional Societies for the Human Ecology of Our Modern World*, Praeger, Santa Barbara.

Asquit J. P. e Kalland A. 2004, *Japanese Perceptions of Nature: Ideals and Illusions*, in Pamela J. Asquit e Arne Kalland (a cura di), *Japanese Images of Nature: Cultural Perspectives*, RoutledgeCurzon, Londra.

Assmann S. 2016, *Introduction*, in Stephanie Assmann (a cura di), *Sustainability in Contemporary Rural Japan: Challenges and Opportunities*, Routledge, New York, pp. XV-XXV.

Avenell S. 2017, *Transnational Japan in the Global Environment Movement*, University of Hawai'i Press, Honolulu.

Beck U. 1999, *World Risk Society*, Polity Press, Cambridge.

Benson M. e O'Reilly K. 2009, *Lifestyle Migration: Escaping to the Good Life?*, in Michaela Benson e Karen O'Reilly (a cura di), *Lifestyle Migration: Expectations, Aspirations and Experiences*, Ashgate, Farham, pp. 1-14.

Bichler R. M. 2023, *Harm and Harmony: Concepts of Nature and Environmental Practice in Japan*, in *Histories*, vol. 3, no. 2, pp. 62-75.

- Biel R. 2016, *Autonomy, radicalism and the commons*, in *Sustainable Food Systems. The Role of the City*, UCL Press, pp. 108-124.
- Blacking J. 1983, *Movement and Meaning: Dance in Social Anthropology Perspective*, in *Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research*, vol. 1, no. 1, pp. 89-99.
- Borges J. L. 1978, *Elogio dell'ombra*, Einaudi, Torino (ed. or. 1969).
- Brecher W. P. 2000, *An Investigation of Japan's Relationship to Nature and Environment*, Japanese Studies 12, Edwin Mellen Press, Lewiston.
- Brown A. 2009, *Just Enough*, Stone Bridge Press, Berkeley.
- Buber M. 1961, *Between man and man*, Fontana Library, Londra e Glasgow.
- Chakroun L. 2019, *Cultivating Concrete Utopia: Understanding How Japan's Permaculture Experiments are Shaping a Political Vision of Sustainable Living*, in *The Asian Conference on Sustainability, Energy & the Environment 2019 Official Conference Proceedings*, The International Academic Forum, pp. 223-235.
- Chiavacci D. e Obinger J. 2018, *Towards a New Protest Cycle in Contemporary Japan? The Resurgence of Social Movements and Confrontational Political Activism in Historical Perspective*, in David Chiavacci e Julia Obinger (a cura di), *Social Movements and Political Activism in Contemporary Japan: Re-emerging from Invisibility*, Routledge, Londra, pp. 1-23.
- Couturier A. 2010, *A different kind of luxury. Japanese Lessons in Simple Living and Inner Abundance*, Stone Bridge Press, Berkeley.
- De Souza M, Francis L. J., O'Higgins-Norman J., Scott D. G. 2009, *General Introduction*, in Marian de Souza M, Leslie J. Francis, James O'Higgins-Norman, Daniel G. Scott (a cura di), *International Handbook of Education for Spirituality, Care and Wellbeing*, vol 1, Springer, pp. 1-5.

Dei F. 2008, *Tra le maglie della rete: il dono come pratica di cultura popolare*, in Matteo Aria e Fabio Dei (a cura di), *Culture del dono*, Meltemi, Roma, pp. 11-41.

Dear J. 1990, *The Road to Transformation: A conversation with Brian Willson*, in *Fellowship*, vol. 56, no. 3, pp. 4-8.

Descola P. 1992, *Societies of nature and the nature of society*, in Adam Kuper (a cura di), *Conceptualizing society*, Routledge, Londra, pp. 107-126.

Dietrich W. 2011, *Beyond the Gates of Eden: Trans-rational Peaces*, in Dietrich, Dietrich, in *The Palgrave International Handbook of Peace Studies: A Cultural Perspective*, Wolfgang Dietrich, Josefina Echavarría Alvarez, Daniela Ingruber, Gustavo Esteva, Norbert Koppensteiner (a cura di), pp. 3-23, Palgrave Macmillan, Basingstoke.

Ditzel Facci 2020, *Dancing Conflicts, Unfolding Peaces. Movement as Method to Elicit Conflict Transformation*, Palgrave Macmillan, Cham.

Durayappah-Harrison P. M. 2021, *21st Century Bricoleurs: Remaking Rural Japan* (tesi di dottorato), Harvard University, Cambridge.

Escobar A. 1999, *After Nature: Steps to an Antiessentialist Political Ecology*, in *Current Anthropology*, vol. 40, no. 1, pp. 1-30.

Escobar A. 2008. *Territories of Difference: Place, Movements, Life, Redes*, Duke University Press, Durham.

Fuhrmann-Aoyagi M. B., Miura K., Watanabe K. 2024, *Sustainability in Japan's Agriculture: An Analysis of Current Approaches*, in *Sustainability*, vol. 16, no. 596, pp. 1-26.

Fukuoka M. 1980, *La rivoluzione del filo di paglia*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze.

Fukuoka M. 1992, *La fattoria biologica*, Edizioni Mediterranee, Roma.

Gandhi M. 1969, *Voice of Truth. Selected Works of Mahatma Gandhi*, Vol. V, Navajivan Trust, Bombay.

Gilman R. 1991, *The Eco-village Challenge: The challenge of developing a community living in balanced harmony – with itself as well as nature – is tough, but attainable*, in *In Context*, vol. 29, no. 1, pp. 10-14.

Graeber D. 2004, *Fragments of an Anarchist Anthropology*, Prickly Paradigm Press, Chicago.

Hathaway M. D. 2016, *Agroecology and permaculture: addressing key ecological problems by rethinking and redesigning agricultural systems*, in *Journal of Environmental Studies and Sciences*, vol. 6, no. 2, pp. 239-250.

Henfrey T. W. 2018, *Designing for resilience: permaculture as a transdisciplinary methodology in applied resilience research*, in *Ecology and Society*, vol. 23, no. 2, art. 33, Resilience Alliance Inc.

Holmgren D. 2004, *Permaculture In Japan: Foreign Idea or Indigenous Design?*, Holmgren Design Services, Hepburn.

Honda K. 1993, *The impoverished spirit in contemporary Japan: selected essays of Honda Katsuichi*, Monthly Review Press, New York.

Hong S. 2018, *Digesting modernity, healing with nature: The birth of a 'natural' food movement in Meiji Japan, 1905-1910*, in *Global Environment*, vol. 11, White Horse Press, pp. 105-129.

Ingold T. 1990, *An anthropologist looks at biology*, in *Man*, vol. 25, pp. 208-229.

Ingold T. 2008, *Bindings against boundaries: entanglements of life in an open world*, in *Environment and Planning: Economy and Space*, vol. 40, pp. 1796-1810.

Isoki J. 2017, *'Koakinai' de jiyū ni kurasu: Bōsō Isumi no DIYna hataraki-kata* (trad. *Vivere liberamente attraverso la 'piccola impresa': il modo di lavorare fai da te di Isumi/o*), Ikarosu Shuppan, Tokyo.

Itonaga K., Shidara K., Konuma M. 1996, *Permaculture in Japan: Suitable for the Natural and Cultural Conditions of Japan*, Proceedings of the Sixth International Permaculture Conference September-October 1996, Perth.

Klein N. 2015, *Una rivoluzione ci salverà. Perché il capitalismo non è sostenibile*, RLS Libri, Milano, (ed. or. 2014).

King F. H. 1911, *Farmers of Forty Centuries, or Permanent Agriculture in China, Korea and Japan*, Carrie Baker King, Madison.

Klien S. 2016, *Young urban migrants in the Japanese countryside between self-realization and slow life? The quest for subjective well-being and post-materialism*, in Stephanie Assmann (a cura di), *Sustainability in Contemporary Rural Japan: Challenges and Opportunities*, Routledge, New York, pp. 95-107.

Knight J. 1994, *Rural Revitalization in Japan: Spirit of the Village and Taste of the Country*, in *Asian Surveys*, vol. 34, University of California Press, pp. 634-646.

Korn L. 2015, *One Straw Revolutionary. The philosophy and work of Masanobu Fukuoka*, Chelsea Green Publishing, Hartford.

Krauss E., Rohlen T, Steinhoff P. 1984, *Conflict in Japan*, University of Hawai'i Press, Honolulu.

Lao Tzu 1989, *Tao Te Ching*, tradotto e commentato da Richard Wilhelm, Penguin Books, Londra.

Lockyer J. e Veteto J. R. 2013, *Environmental Anthropology Engaging Ecotopia: An Introduction*, in Joshua Lockyer e James R. Veteto (a cura di), *Environmental Anthropology Engaging Ecotopia: Bioregionalism, Permaculture, and Ecovillages*, Berghahn Books, pp. 1-32.

Lollini N. 2023 *Becoming a farmer in contemporary Japan*, Routledge, Londra.

Manzenreiter W., Lützel R., Polak-Rottmann S. 2020, *Japan's New Ruralities*, in Wolfram Manzenreiter, Ralph Lützel, Sebastian Polak-Rottmann (a cura di), *Japan's New Ruralities: Coping with Decline in the Periphery*, Routledge, Londra and New York, pp. 1-24.

Mauss M. 2002, *Saggio sul dono. Forma e motivo dello scambio nelle società arcaiche*, Einaudi, Torino (ed. or. 1923-24).

McCormack G. 1996, *The Emptiness of Japanese Affluence*, M.E. Sharpe, Armonk.

Mercadante L. 2016, *How Does it Fit? Multiple Religious Belonging, Spiritual but not Religious, and The Dances of Universal Peace*, in *Open Theology*, vol. 3, pp. 10-18.

Miyazaki H. 2023, *Anthropology and Nonviolence: a Reflection on Peace from Nagasaki*, in *Journal of Pacifism and Nonviolence*, vol. 1, no. 1, pp. 76-90.

Mollison B., Slay M. 2007, *Introduzione alla Permacultura*, Terra Nuova Edizioni, Firenze, (ed. or. 1992).

Moore-Backman C. 2016, *The Gandhian Iceberg. A Nonviolence Manifesto for the Age of the Great Turning*, Be the Change Project, Reno.

Münster A. 2013, *Utopies, Écologie, Écosocialisme. De l'utopie concrète d'Ernst Bloch à l'écologie socialiste*, L'Harmattan, Parigi.

Nakajima D. 2013 a, *Deco Nakajima's macrobiotic Rice Terrace Café: Spring & Summer*, Paruko Entateinmento Jigyokyoku, Tokyo (ed. or. 2008).

Nakajima D. 2013 b, *Deco Nakajima's macrobiotic Rice Terrace Café: Autumn & Winter*, Paruko Entateinmento Jigyokyoku, Tokyo (ed. or. 2008).

- Nhat Hanh T. 1993, *La Pace è Ogni Passo: la via della presenza mentale nella vita quotidiana*, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma (ed. or. 1991).
- Oda H. 2014, *Heiwa no jinruigaku* (trad. *Antropologia della pace*), Hōritsu Bunkasha, Kyoto.
- Ohnuki-Tierney 1993, *Food as a Metaphor of Self: An Exercise in Historical Anthropology*, in *Rice as Self*, Princeton University Press, pp. 3-11
- Parodi Delfino S. 2019, *Manuale di Permacultura integrale*, Terra Nuova Edizioni, Firenze.
- Permaculture Activist 2004, *What is Permaculture?*, in *Permaculture Activist*, vol. 53, no. 3.
- Piasere L. 2002, *L'etnografo imperfetto*, Laterza, Bari.
- Raveri M. 2021, *Il pensiero giapponese classico*, Einaudi, Torino.
- Reader I. 1991, *Religion in Contemporary Japan*, University of Hawai'i Press, Honolulu.
- Rebughini P. 2004, *La violenza*, Carocci editore, Roma.
- Riots A. P. 2017, *Shinto, Nature and Ideology in Contemporary Japan: Making Sacred Forests*, Bloomsbury Publishing, Londra.
- Roland E. e Landua G. 2011, *Eight Forms of Capital*, in *Permaculture*, vol. 68, no. 3, pp. 58-61.
- Ronald R. 2009, *Privatization, commodification and transformation in Japanese housing: ephemeral house – eternal home*, in *International IJC*, vol. 33, Blackwell Publishing Ltd, pp. 558-565.
- Rosaldo R. 2001, *Il dolore, e la rabbia di un cacciatore di teste*, in *Cultura e verità*, Meltemi, Roma, pp. 37-63, (ed. or. 1993).

Rosenberg M. 2004, *The Heart of Social Change: How to Make a Difference in Your World*, Puddle Dancer Press, Encinitas.

Rosenberg M. 2005 a, *Speak Peace in a World of Conflict: What You Say Next Will Change Your World*, Puddle Dancer, Encinitas,

Rosenberg M. 2005 b, *Preferisci avere ragione o essere felice?*, Edizioni Esserci, Reggio Emilia.

Setboonsarng S. e Gilman J. 1998, *Alternative Agriculture in Thailand and Japan*, in *Asia-Pacific Journal of Rural Development*, vol. 8, SAGE, pp. 71-86.

Sanford W. 2014, *Being the Change: Food, Nonviolence, and Self-Sufficiency in Contemporary Intentional Communities*, in *Communal Societies*, vol. 34, no. 1, Communal Studies Association, pp. 28-53.

Sawyer K. 2015, *Urban Permaculture Guide*, MM libri Co., Mino.

Shiuh-huah S. C. 2009, *Pruning the Past, Shaping the Future: David Mas Masumoto and Organic Nothingness*, in *MELUS*, vol. 34, Oxford University Press, pp. 157-174.

Shiva V. 2006, *Il bene comune della terra*, Feltrinelli, Milano, (ed. or. 2005)

Steinhoff P. G. 2024, *Transforming Invisible Civil Society into Alternative Politics*, in (a cura di) David H. Slater e Patricia G. Steinhoff, *Alternative Politics in Contemporary Japan: New Directions in Social Movements*, University of Hawai'i Press, Honolulu, pp. 34-63.

Sundeen M. 2017, *The Unsettlers. In Search of the Good Life in Today's America*, Riverheads Books, New York.

Suzuki D. e Oiwa K. 1999, *The Other Japan*, Fulcrum Publishing Edition, Golden.

- Thompson C. S. e Traphagan J. W. 2006, *The Practice of Tradition and Modernity in Contemporary Japan*, in (a cura di) Christopher Thompson e John W. Traphagan, *Wearing Cultural Styles in Japan: Concepts of Tradition and Modernity in Practice*, State University of New York Press, pp. 2-24.
- Totman C. D. 1989, *The Green Archipelago: Forestry in Pre-Industrial Japan*, University of California Press, Berkeley.
- Totman C. D. 2014, *Japan: An Environmental History*, Environmental History and Global Change Series 6, I.B. Tauris, Londra.
- Turner V. 2001, *Liminalità e Communitas*, in *Il processo rituale. Struttura e antistruttura*, Editrice Morcelliana, Brescia, (ed. or. 1969).
- Ui J. 1992, *Industrial Pollution in Japan*, United Nations University Press, Tokyo.
- Veteto J. R. e Lockyer J. 2008, *Environmental Anthropology Engaging Permaculture: Moving Theory and Practice Toward Sustainability*, in *Culture & Agriculture*, vol. 30, no. 1-2, pp. 47-58.
- Waley P. 2005, *Ruining and Restoring Rivers: The State and Civil Society in Japan*, in *Pacific Affairs*, vol. 78, no. 2, pp. 195-215.
- Wikan U. 1992, *Beyond the words: the power of resonance*, in *American Ethnologist*, vol. 19, no. 3, pp. 460-483.
- Wink W. 2003, *Rigenerare i poteri. Discernimento e resistenza in un mondo di dominio*, EMI, Bologna, (ed. or. 1992).
- Yoneyama S. 2013, *'Life-World': Beyond Fukushima and Minamata*, in *Asian Perspective*, vol. 37, no. 4, pp. 567-592.

Sitografia e articoli

<https://www.dancesofuniversalpeace.org>, consultato in data 12/02/2024.

<https://www.tokyourbanpermaculture.com/english/>, consultato in data 15/03/2024.

<https://www.thepermaculturepodcast.com/podcast/2020/kai-sawyer-peace-permaculture-and-gift>, consultato in data 15/03/2024.

https://www.youtube.com/watch?v=BNcLGO_nNJ0, consultato in data 22/04/2024.

Sawyer K. 2020, https://greenz.jp/2020/08/03/sawyer_kai_nine_capital/, consultato in data 22/04/2024.

Sawyer K. 2021 a, https://greenz.jp/2021/07/13/sawyerkai_gifteconomy_1/, consultato in data 22/04/2024.

Sawyer K. 2021 b, https://greenz.jp/2021/07/14/sawyerkai_gifteconomy_2/, consultato in data 22/04/2024.

Sawyer K. 2023 a, <https://tokyourbanpermaculture.com/2023/03/24/gift-economy-capitalism/>, consultato in data 22/04/2024.

Sawyer K. 2023 b, <https://tokyourbanpermaculture.com/2023/09/22/capitalism-gift-economy-2023/>, consultato in data 22/04/2024.

Nakaya S. 2023, <https://zenbird.media/are-there-organic-lunch-options-in-japanese-schools/>, consultato in data 06/05/2024.

<https://matilda.tokyo/voice/vol024.html>, consultato in data 07/05/2024.

<https://www.tsurukamefarm.com>, consultato in data 11/05/2024.

<https://www.genesisca.org/single-post/2019/06/17/be-the-change>, consultato in data 28/05/2024.

<https://it.wikipedia.org/wiki/Isumi>, consultato in data 03/06/2024.

<https://ja.wikipedia.org/wiki/いすみ市>, consultato in data 03/06/2024.

Sawyer K. 2019, <https://livingpermaculture.blogspot.com>, consultato in data 07/06/2024.

<https://peaceandpermadojo.wixsite.com/home>, consultato in data 07/06/2024.

Ringraziamenti

Una tesi in antropologia è intrinsecamente il prodotto di un qualcosa che si fa in compagnia, senza l'apporto di tutte quelle persone che hanno direttamente o indirettamente partecipato non sarebbe stato possibile niente di tutto questo, i cui effetti mi hanno cambiato la vita. Sono stato in Giappone quasi un anno e sono state tante le persone che mi hanno fatto sentire a casa, specialmente nell'ultimo periodo. È incredibile come mi sia davvero sentito parte di una comunità in pochi mesi di ricerca sul campo, durante i quali ho avuto la fortuna di intessere relazioni significative che mi hanno influenzato profondamente. Grazie a tutti di cuore.

Un ringraziamento speciale va a Kai e Misako, i miei primi maestri e compagni di viaggio durante la ricerca. Mi hanno accolto nel loro Dojo e fatto partecipe di pratiche esteriori e interiori che animano la realtà che stanno costruendo. Ho imparato tanto nel tempo che ho condiviso insieme a loro e tanto altro ho ancora da imparare, ma gli sarò per sempre riconoscente nell'avermi iniziato a ciò che voglio fare in futuro.

Grazie di cuore ai miei amici/informatori di fiducia Nao, Hiromi, Gō, Robert, Satsuki, Kayo, Toshi, Shinichi, Shuko, Sami, Hiroshi, Itō e Deko, che mi hanno aperto le loro case e raccontato le loro storie, sogni e progetti.

Grazie ai ragazzi di Brown's Field con cui ho condiviso tanti bei momenti di dialogo, lavoro e gioco, in particolare Tomi, Shiba, Kuma e Aoka.

Grazie anche ad Akane, Anne, Michitaka, Jonathan, Shō e Sharen che hanno ulteriormente arricchito la mia permanenza a Isumi con la loro presenza e amicizia.

Un ringraziamento anche a Yoshiki Hayashi e Phil Cashman, che con i loro progetti affini al Dojo mi hanno mostrato come tutto sia possibile se lo si vuole.

Voglio ringraziare anche tre professori universitari che mi hanno trasmesso tanto durante i miei studi in Giappone: Lisa Grumbach di pensiero buddhista, Edward McNulty di studi su Kyoto e Junya Takiguchi di storia globale. Le loro lezioni in classe e disponibilità fuori mi hanno aiutato molto a comprendere l'universo culturale in cui mi trovavo e a godere appieno molte sfumature dello shock culturale che ho vissuto.

Non ringrazierò invece mai abbastanza Tsuguya 'Victor' e Tetjana, i miei due compagni d'avventura in terra giapponese, che mi sono stati accanto col dono della loro sincera amicizia come se li avessi conosciuti da sempre.

