

SEMINARIO

IL GIOCO. ESERCIZIO PER L'ANIMA

Questa bambina era in uno stato di Sacralità, essendo in grado di vivere spontaneamente la sua meraviglia di essere - al - mondo, scoprendo connessioni emozionanti tra sé stessa e tutto il mondo intorno a sé (Bateson).

INTRODUZIONE

Riflettiamo insieme su alcuni concetti: seminario, gioco, esercizio per l'anima.

seminario *fr.* **seminaire**; *ingl.* **seminary**; = *lat.* **SEMINARIUM** da **SEMEN** *seme* v. *Seme*) e suffisso **-ARIUM**, che indica luogo dove si ripone [p. es. **armamentarium**, **vivarium**, **granarium**].
Luogo dove si custodiscono i semi fuori dal terreno; ma fu preso anche per Seminario; *fig.* Casa ecclesiastica dove si preparano nella diocesi i giovani chierici (perciò detti Seminaristi) a ricevere gli ordini sacri.

Seminario.

In origine il vocabolo indicava il luogo dove si custodiscono i semi, un semenzaio. Alla luce del significato antico, in genere più profondo dell'uso moderno, mi piace considerare questi come due giorni in cui alcuni di noi aprono il cassetto dove hanno custodito le loro idee-esperienze sul gioco e cercano di condividerle con voi. Sarà piacevole, dato l'argomento. Ma basta? Io penso che sia poco utile se questa

esperienza non diventi una occasione per migliorare la nostra vita.

Tornando alla metafora di semenzaio condiviso sarà bello se ognuno provi a piantare qualche seme, quello che sente più vicino od utile. Il seme germoglierà e ci restituirà profumo e colore. Dove piantarlo? Nel nostro quotidiano. Un occhiale che ci faccia vedere le nostre azioni in modo diverso. Una lucina che colori staticità, monotonia e grigiore.

Gioco.

Il gioco del bambino, il gioco originario non nasce come fuga dal reale o sospensione del lavoro. Al contrario è l'incontro tra la ricchissimo mondo interno del bambino e l'ambiente (spazio, oggetti, persone, animali etc.). La definizione che abbiamo trovata più utile è " **atto creativo in un mondo reale**". Creativo perché il bambino modifica l'ambiente, lo adatta a se stesso, lo conquista. Una forma di approccio al mondo reale che ci dona serenità, rilassamento, meraviglia, emozione, curiosità, piacere. Vivendo la vita come un gioco (Marshall Rosenberg) tutto accade come se fosse la prima volta. Ma come facciamo a dire che andare a lavorare ogni giorno, per la stessa strada sia una esperienza nuova? Semplice facciamolo incastrare con il linguaggio dimenticato delle nostre emozioni, quel turbine nascosto dove le vere emozioni cambiano ogni 20, 30 secondi. Allora ogni azione sarà diversa.

Italo Calvino diceva che se conservassimo quella intrepida curiosità che ci spingeva, sotto le coperte del lettone di mamma e papà, verso il fondo misterioso e inaccessibile, saremmo tutti dei geni dal punto di vista cognitivo.

Esercizio per L'anima.

Se riusciamo a cogliere anche una briciola di questo approccio al reale, riusciremo a sentire la generosa ricchezza della nostra vita. Quale miglior nutrimento per l'anima, per l'autostima, per il sé. Quale migliore palestra per chiudere una giornata con la soddisfazione di aver fatto un piccolo passo avanti.

"Lo slancio di un pensiero che fa della meraviglia per il mondo il suo sbigottito punto di inizio e la sua meta infinita (Piraino)".

"Vivere spontaneamente la meraviglia di essere-al-mondo. (Bateson)"

Riflessioni.



Parole belle, ma la realtà? Come gestire le responsabilità, le cose da fare ogni giorno? Guardiamo la bambina nella foto. Il suo gioco è per lei produttivo, è il suo lavoro. E' gioco-lavoro, è lavoro-gioco. E' la sua naturale crescita. In un anno impara a camminare, in due a parlare. Certo amata e accudita dai suoi cari.

Da adulti questo lavoro-gioco si spacca in due. I due elementi dell'insieme diventano due mondi opposti, non conciliabile, senza un rapporto cosciente. Diventano proprio diversi. Guardiamone i

rispettivi aspetti emotivi.

Lavoro: tensione, ansia, voglia di far presto, grigiore, respiro corto, corpo bloccato, irrigidito.

Gioco adulto: fuga, svuotarsi, svagatezza, vacanza, vuoto di responsabilità, tempo da perdere.

Così facendo riprendere a lavorare è duro. A settembre su Internet abbondano i consigli per superare lo "stress" da vacanza, settimanalmente proviamo la sindrome del lunedì mattina. Ma anche incominciare a giocare riesce a volte farraginoso, difficile, si ha la sensazione di essere arrugginiti.

Abbiamo perso la spontaneità, la leggerezza del gioco infantile. Dove è finito il senso del gioco infantile, il sentire ed esprimere se stessi, l'evolversi con i tempi interiori dell'interesse, della curiosità, della scoperta, della meraviglia.

C'è ancora il gioco, ma è sepolto dai pensieri-doveri e dalle emozioni-vampire.

Pensieri-doveri, i pensieri senza le radici delle emozioni diventano inanimati, giusti una volta ma ora non ripenso neppure più perché, ripetizioni, rassicuranti perché uguali, etc.

Emozioni-vampire, ansie, paure, timori, rabbie, rancori, invidie, gelosie, depressioni, apatie, tristezze. Emozioni cristallizzate di un passato vicino o lontanissimo. Vive ma che mi mangiano.

C'è ancora il gioco, c'è ancora il suo "linguaggio dimenticato" (Fromm), è la vita vera, la vita autentica (Vito Mancuso): scorre nella profondità del corpo-mente.

Sotto la durezza dei muscoli, la ruggine delle articolazioni, la costrizione del respiro.

Sotto il grigiore o il nero dell'immaginazione negativa, dietro la monotonia dei pensieri, monotonia divenuta rituale in nome della serietà.

C'è ancora il gioco. Scorre zampillante nella vivezza delle **emozioni** e **dei sensi**. Nel linguaggio della scoperta, dei sogni-progetti, della meraviglia, dell'incantamento.

E' stato l'inizio del nostro essere al mondo e forse ne sarà il /la fine: la felicità, l'armonia, la pace.

In questi due giorni proveremo a scavare verso questo fiume sepolto in noi, proveremo a ritrovare il contatto profondo con le radici emotive e sensoriale di noi stessi.

E con quel contatto guardare e sentire la realtà con occhi nuovi, con nuove sensazioni, con nuovi ormoni.

Nuovi, semplicemente, perché dimenticati.

Libri utili

Marshall B. Rosenberg. Le parole sono finestre (oppure muri). Edizioni Esserci, 2003.

Vito Mancuso. La vita autentica, Editore Cortina Raffaello, 2009