

Sara Marconi - Francesco Mele

SOBRIETÀ FELICE

Otto incontri e una rivoluzione possibile



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Sara Marconi SOBRIETÀ
Francesco Mele FELICE

Otto incontri
e una rivoluzione possibile

edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Indice

<i>Introduzione</i>	9
La struttura del libro	13
Nota preliminare ai giochi	15

Parte Prima

IL LIMITE

1. Le regole come limite	19
2. L' <i>altro</i> come limite	25
3. Il <i>proprio corpo</i> come limite	31

Parte Seconda

IL DESIDERIO

4. Il desiderio come forza potente	39
5. Tanti desideri, tanta confusione	43
6. Pochi ma buoni	47

Parte Terza

LA SOBRIETÀ FELICE

7. Togliere cose: la semplicità al centro	55
8. Lo spazio: togliere per aggiungere	61

APPENDICE

Parlare agli adulti, giocando	69
Vocabolario minimo della decrescita	73
Bibliografia	75

Introduzione

Fare le valigie

È agosto, ci prepariamo a partire e facciamo le valigie.

Alcuni di noi viaggiano leggeri, con uno zainetto e magari una tenda; altri riempiono due valigioni per andare a trascorrere pochi giorni in una casa perfettamente arredata e accessoriata.

Tutti, però, mettiamo in valigia una percentuale minima delle nostre cose: una piccola parte dei nostri vestiti, dei nostri giochi (se siamo bambini), dei nostri libri, gioielli, scarpe, utensili di cucina e soprammobili. Probabilmente non ci portiamo nessuno dei nostri poster e dei nostri quadri, nessuno dei nostri album di fotografie, nessuno dei nostri elettrodomestici.

In realtà – insomma – viaggiamo tutti “leggeri” rispetto a come ci muoviamo nelle nostre case.

Eppure nessuno di noi pensa alle proprie vacanze come a momenti di privazione. In effetti la maggior parte di noi tende a pensare che siano tra i momenti di minor privazione della nostra vita.

Come mai?

Per ognuno di noi la vacanza vuol dire cose diverse, ma si possono trovare alcune costanti: il rapporto col proprio corpo (lo sport, l'abbronzatura, il riposo...), il rapporto con la natura (al mare, in montagna, sul lago, in collina...) e con la cultura (paesi diversi, storia e tradizioni...), il rapporto con gli altri (gli amici o i parenti con cui si parte e quelli che si incontrano o si conoscono durante le vacanze).

Tutte queste cose (e probabilmente altre, ognuno le sue) “fanno” la vacanza.

Gli oggetti diventano improvvisamente meno rilevanti.

Ci si sente più belli e si ha meno bisogno di mettersi vestiti sempre diversi, anzi, per molti è una liberazione poter vivere in pantaloncini e maglietta. Il fatto che il luogo dove si dorme (tenda, barca, stanza d'albergo o di casa) sia più spartano di quanto siamo abituati, spesso non solo non ci disturba ma, anzi, ci pare naturale: è un luogo semplicemente funzionale, deve consentirci di ripartire per una nuova giornata in spiaggia o a scalare una parete di montagna. E questo elenco potrebbe continuare a lungo.

Quello della vacanza e delle valigie è solo un tentativo di mostrare in modo immediato, con un esempio che conosciamo tutti, che il numero di oggetti di cui ci contorniamo non è necessariamente direttamente proporzionale al nostro livello di felicità: in vacanza abbiamo infinitamente meno oggetti che a casa ma siamo tendenzialmente più felici, perché in realtà ci occupiamo di altro, abbiamo altre priorità.

Facciamo questo esempio anche perché il territorio della sobrietà è un territorio minato, a rischio di interpretazioni sacrificali, buoniste e confusive. Quello che ci interessa qui – e che crediamo sia la vera “rivoluzione possibile” dell'idea di sobrietà felice – non è il buon vecchio ragionamento “mangia i cavoli (anche se li odi), pensa a quanti bambini muoiono di fame” riproposto in veste moderna. Non ci interessa parlare né di rinuncia né di sacrificio. Non ci interessa la privazione, il senso di colpa e neppure – in questo contesto – l'aspetto etico o di equità sociale della pratica della sobrietà.

Qui ci interessa solo la felicità.

Niente di teorico

L'esempio della vacanza è chiaro a tutti: nessuno direbbe di essere più povero in vacanza pur avendo – ovviamente – molti meno oggetti che a casa. Semplicemente gli oggetti escono di scena, sono meno importanti.

Viceversa ci si può trovare in situazioni in cui l'aver molti oggetti è sinonimo di disagio e sofferenza, come quando ci si trova a ereditare una casa con tutto il suo contenuto: le cose sembrano schiacciarsi, e si vorrebbe poterle portar via con una piccola ruspa, e fare pulito.

È ovvio, sono casi limite. Ma sufficienti a mostrare con chiarezza che il nesso cose/felicità non è così solido come pensiamo.

Ci sono molti libri che cercano di spiegare le ragioni per cui spesso diamo per scontato questo nesso – ragioni culturali, economiche, storiche. Alcuni di questi li citeremo, altri li troverete nella bibliografia. Ma neanche queste teorie sono il fulcro attorno al quale ruota questo libro.

Qui vogliamo solo far sperimentare a bambini e ragazzi una verità semplice e quasi banale: spesso le cose ingombrano e impediscono di stare bene e divertirsi.

Ovvero: togliendo cose può aumentare il divertimento. Togliendo cose si può stare meglio, essere più felici. Soprattutto: togliendo le cose si lascia spazio ad altro (proprio come in vacanza) e questo "altro" può rendere molto più felici delle cose.

Questo libro nasce dalla nostra esperienza.

Abbiamo lavorato sulla sobrietà felice per diversi anni nelle scuole pratesi all'interno del progetto "Emporio della Solidarietà" promosso da Caritas Diocesana, Provincia e Comune di Prato, Fondazione Cassa Risparmio di Prato. Noi dovevamo trasformarlo in attività che avessero un senso per i bambini della scuola primaria e – dopo il primo anno – per i ragazzi della scuola secondaria di primo grado. Andando avanti abbiamo organizzato attività per gli insegnanti, per i genitori e poi anche per i catechisti della diocesi.

Siamo stati coinvolti in quanto esperti di quello che chiamiamo "comunicazione ludica", ovvero la possibilità di trasmettere dei contenuti attraverso il gioco; e abbiamo sposato in pieno il progetto perché già da tempo cercavamo di concentrare i nostri sforzi nell'ambito dell'educazione agli stili di vita alternativi, collaborando ad esempio con l'ufficio educazione di Slow Food.

Tutto quello che troverete in questo libro è di conseguenza stato sperimentato più volte, con tanti gruppi di bambini, di ragazzi, di adulti.

Sarebbe bello che si potesse replicare ovunque un progetto così completo, che restituisce alla scuola un ruolo educativo centrale.

La particolarità del progetto al quale abbiamo lavorato per alcuni anni in Toscana (ovvero fino a quando non ci siamo dovuti trasferire in un'altra regione) era la volontà di mettere l'accento sulla creazione di un nuovo sistema di comunicazione educativa che sottolineasse il ruolo della scuola come luogo di crescita e formazione per l'intera famiglia, ovvero come centro nevralgico del territorio in cui si vive.

Una volta questo era un dato scontato, a maggior ragione nei piccoli centri. Oggi – viceversa – la scuola ha perso questo ruolo, nella migliore delle ipotesi agli insegnanti è richiesta semplicemente la trasmissione di alcune nozioni (e nella peggiore viene loro affidato un ruolo puramente contenitivo). Naturalmente sono molti gli insegnanti che non si rassegnano e continuano a intendere la loro professione come fondamentale in un percorso di formazione intesa in senso più ampio (e comprendente per esempio le relazioni con gli altri e con la comunità, e dunque la partecipazione attiva, la responsabilità). Di questi alcuni hanno la capacità e la fortuna di riuscire a trasmettere il loro impegno anche alle famiglie dei propri allievi, innescando un circolo virtuoso che è uno dei grandi miracoli che può fare la società civile.

Il progetto pratese era una di quelle occasioni: gli insegnanti si facevano portavoce di stimoli che

raggiungevano non solo bambini e ragazzi ma anche i loro genitori e che a loro ritornavano arricchiti dall'esperienza.

Concludendo

Cosa si intende, dunque, per “sobrietà felice”?

La nostra risposta è chiara: avere meno del sovrabbondante; avere e fare ciò che serve davvero e nulla di più; disporre dello spazio tra le cose, della virgola tra le parole, della pausa tra due respiri.

In una parola, stare meglio.

Certo, è uno stare meglio che aiuterebbe anche il resto del mondo a stare meglio.

Certo, consumare meno o in maniera più oculata permetterebbe di ridurre gli sprechi, risparmiare risorse, inquinare meno, ridistribuire almeno in parte le ricchezze e sanare alcuni macroscopici disequilibri.

Tutto questo è vero ed è stato detto da molti studiosi, in varie forme e con vari linguaggi.

La ragione per cui noi pensiamo che questa rivoluzione – la liberazione dal sovrabbondante – sia possibile, non è tuttavia legata al suo valore etico e alla sua portata planetaria: è piuttosto connessa alla dimensione individuale e a quella del piacere.

Scegliere questa strada vuol dire stare meglio, concretamente, davvero, tutti i giorni; basta sperimentarlo una volta per coglierne i vantaggi radicali e provare il desiderio di invertire rotta.

Non per rinunciare o vivere nella privazione, ma per essere più leggeri, per avere più spazio per altro, per altri. Non per essere più buoni o più giusti, ma per essere più felici.

È un'ottima ragione per provare a cambiare la felicità.

La struttura del libro

A chi si rivolge il libro

Il libro è rivolto a insegnanti, educatori, animatori, catechisti, genitori di bambini/e e ragazzi/e indicativamente tra i 6 e i 13 anni.

La bibliografia proposta alla fine del testo vi consentirà di contestualizzare questo lavoro nel panorama degli studi sulla decrescita e sulla sobrietà, mentre nel glossario verranno riproposti e spiegati in modo semplice alcuni dei termini di quelle teorie; infine il libro presenta trentadue giochi che possono servire a raccontare questa verità semplice: il meno non sempre è peggio, il più non sempre è meglio.

Il modo in cui i giochi sono proposti segue un percorso in tre passaggi, ognuno dei quali costituito da due o tre incontri di gioco, per un totale di otto incontri di gioco di un'ora-un'ora e mezza.

Un percorso in tre passaggi

Si è partiti dall'idea di *limite*. Il limite è un elemento fondante della condizione esistenziale umana: il limite per definizione è la morte, i limiti di tutti i giorni (*questa* quantità di soldi, di tempo, di spazio, di amici, di amori...) ce la ricordano e ci fanno paura.

Cerchiamo tutti di sfuggire al limite, di combatterlo. In parte questo è naturale, ci permette di crescere, di evolvere, di cambiare. In parte, però,

è una spirale che rischia di essere senza fine, frustrante: i limiti *ci sono* ed è bene imparare a convivere e a stare bene *all'interno* dei limiti (i propri e quelli dati dalle cose intorno a noi).

Vengono qui proposti tre incontri sul limite su temi molto importanti su cui bambini/e e ragazzi/e si devono confrontare: il primo sulle regole, il secondo sull'altro come limite, il terzo sul proprio corpo come limite.

Il secondo passaggio del percorso riguarda il *desiderio* e i *desideri*.

Il desiderio nasce come volontà di superare il limite che sentiamo come afflizione e in questo senso – come già detto – può aiutare a crescere; i desideri però – se molteplici, contraddittori, ridondanti – possono schiacciare e diventare costrizione.

Il tema è molto complesso e si è cercato di affrontarlo in altri tre incontri (uno introduttivo sulla forza del desiderio e due sui due lati della medaglia: i desideri che confondono e i desideri che aiutano a crescere).

Infine – tirando le fila del ragionamento – si è arrivati alla *sobrietà felice* che, di fatto, era il tema sotteso anche ai primi sei incontri, ma alla quale si è voluto dedicare due incontri più espliciti: il primo è stato incentrato sul “togliere cose” e sul piacere della semplicità; il secondo sulle possibilità che si aprono grazie all'alleggerimento dagli oggetti e, in particolar modo, al piacere della relazione.

La metodologia: la comunicazione ludica

La metodologia proposta dal percorso è ludico-esperienziale. Grazie ad essa i bambini e i ragazzi fanno esperienza in modo immediato e

concreto di quello che si vuol dire – giocando, divertendosi – e solo alla fine alcune cose possono essere spiegate o (meglio) *mostrate*.

È importante che questo aspetto metodologico sia chiaro all'educatore che proporrà i giochi: non si tratta di una lezione frontale, la relazione tra chi gestisce il gruppo e presenta l'argomento e chi partecipa all'incontro non è quella che intercorre tra “chi sa” e “chi non sa”, ma tra esperienze e saperi diversi che si incontrano nel territorio del gioco.

Non è necessario dire tutto a parole, spegnere l'entusiasmo del gioco appesantendolo e avvilendolo con un'interpretazione forzata che lo ricondurrebbe nella dimensione più tradizionale della relazione docente/discente. Alcune cose verranno tematizzate dagli stessi bambini e ragazzi; altre potranno essere esplicitate o sottolineate, quando necessario; altre ancora resteranno non dette, ma saranno state sperimentate, vissute; e troveranno la loro strada col tempo, emergendo magari dopo anni, in modo inatteso.

2. L'altro come limite

L'altro è ovunque

L'altro è ovunque, necessario e insopportabile. L'altro è il fratello più piccolo che ci ruba i giochi e quello più grande col quale vogliamo assolutamente fare le cose; è l'orribile bambina che occupa l'altalena sulla quale volevamo andare noi e la ragazzina con cui passare tutta la notte a ridacchiare.

L'altro è una calamita irresistibile (guardate i bambini piccoli attratti quasi fisicamente da altri bambini che giocano), una minaccia, un concorrente.

È inutile sprecare parole generiche su un tema tanto radicale, su cui sono stati scritti – giustamente – centinaia di volumi; limitiamoci ad un punto: l'altro è il nostro limite.

Torri, nemici, campi aperti

Spesso bambini e ragazzi hanno la fantasia di rimanere “finalmente da soli” per poter fare tutto quello che vogliono.

Se scappassi di casa, se fossi l'unico a salvarmi dopo un'imperfetta fine del mondo..., se andassi su un altro pianeta... tutto sarebbe mio, a mia disposizione, senza fine!

Indipendentemente dal fatto che questa fantasia è fallace (ci sono molte cose che non potrei fare neppure se fossi l'ultima persona sulla terra) ci mostra in modo immediato che bambini e ragazzi hanno ben chiaro che la presenza degli altri dà un limite ai loro desideri.

Senza voler trattare a fondo temi che ci allontanerebbero dal nostro discorso principale, dobbiamo però sfiorarli. In questo caso parliamo di incontro, del trasformarsi di “io” in “noi”, del fare *insieme*.

Ciascuno di noi ha – nella sua vita – centinaia di esempi positivi da raccontare: quella volta che mettendoci d'accordo tra insegnanti siamo riusciti a moltiplicare il tempo a disposizione e a ottimizzare le poche risorse disponibili; quella volta che abbiamo deciso di comprare qualcosa insieme ad altri in modo da avere prezzi migliori senza dover rinunciare alla qualità; quella volta che abbiamo ottenuto quello che volevamo (con il preside, l'amministratore di condominio, la circoscrizione...) perché siamo riusciti a mettere insieme un numero sufficientemente alto di persone. E questi sono esempi “facili”, quelli – per citare un proverbio che sanno anche i bambini – in cui “l'unione fa la forza”.

Ma naturalmente ci sono anche tutte le volte in cui, grazie al confronto con qualcun altro, con il suo diverso punto di vista, abbiamo imparato qualcosa o siamo riusciti a superare difficoltà o abbiamo trovato soluzioni insperate.

E infine ci sono semplicemente i casi (infiniti) in cui la nostra vita è nettamente migliorata proprio *perché* non eravamo soli.

In altre parole possiamo dire che l'incontro con l'altro mi mette dei limiti e quindi mi chiude possibilità. Ma se riesco a fare il salto dall'“io” al “noi” improvvisamente le mie possibilità si moltiplicano esponenzialmente.

Riconoscere l'altro come diverso da sé è estremamente faticoso e spesso irritante (pensiamo a tutti i problemi di coppia...) ma per stare bene insieme è essenziale: potremmo dire, anzi, che è

il fondamento primo dell'arte della convivenza. Di conseguenza, riuscire a raccontare a bambini e ragazzi il miracoloso passaggio dallo stato di chiusura, arroccato dentro la torre-Io assediata dagli altri, a quello festoso del campo aperto in cui si fanno tante cose insieme, è cruciale nell'ottica dell'educazione alla convivenza e, dunque, alla cittadinanza attiva e partecipata.

Giochi parlanti

L'incontro con l'altro può diventare una condizione feconda, un moltiplicatore di possibilità; questo, tuttavia, è un concetto difficile da spiegare nel momento in cui bambini e ragazzi sono coinvolti in un conflitto e rischioso da introdurre *ex abrupto*, cioè senza legami con qualcosa di concreto e tangibile (il rischio sta ovviamente nel venire accolti con disinteresse, come una sterile "lezioncina" moraleggiante che non significa nulla per chi la ascolta). Eppure è un concetto che diventa immediatamente evidente nel gioco. Il gioco è il territorio dell'incontro e dello scambio: tanto per cominciare la maggior parte dei giochi richiede di essere in più di uno; poi, quasi sempre, i giocatori devono avere ruoli diversi tra loro; infine la collaborazione tra questi diversi ruoli spesso è la chiave per vincere ma soprattutto per divertirsi.

Vediamo ancora una volta che sperimentare attraverso il gioco è più facile ed efficace che tentare di spiegare a parole; di nuovo la metodologia ludica ci aiuta a districare nodi complessi.

Una tappa del nostro percorso

Continuiamo nel nostro percorso di educazione a una sobrietà *felice*.

Imparare a riconoscere l'altro come limite (non tutto mi è concesso, non sono solo) trova il suo senso più pieno se parallelamente si scopre la potenzialità dell'essere insieme.

Bisogna riconoscere – cioè – che la vita può funzionare proprio come i giochi, in cui ci si diverte se si è molti, con caratteristiche diverse; ci si diverte di più *insieme* che non da soli.

Non *nonostante* l'incontro con le particolarità, le esigenze e i desideri degli altri ma *grazie* a questa radicale alterità.

E non per essere più buoni ma – ancora una volta – per divertirsi di più, stare meglio, essere più contenti.

I giochi proposti

Molti giochi di gruppo possono illustrare bene la *pars construens* del nostro discorso, cioè il fatto che insieme ci si diverte di più.

Crediamo però che il nucleo centrale di questo incontro sia riuscire a far sperimentare a bambini e ragazzi l'altro come limite, aiutarli a prenderne atto, perché è da questa consapevolezza che è possibile poi muoversi nella direzione dell'incontro piuttosto che in quella dello scontro.

Per questa ragione abbiamo deciso di incominciare l'incontro con due giochi che tematizzano l'altro come limite fisico, immediato e tangibile (il corpo dell'altro costituisce limite per il mio, dove sta lui non posso stare io); da questo primo stadio passiamo a un'idea più articolata di limitazione con il terzo gioco, che mette in scena le dinamiche della convivenza, della competizione e della collaborazione. Solo a questo punto possiamo chiudere efficacemente l'incontro esplicitando le dinamiche che hanno guidato i giochi precedenti (la mostra collettiva).

Materiali

Una stanza grande e uno stereo con la musica.

Obiettivo

Si tratta di un “gioco di riscaldamento” che introduce l’idea che “la mia libertà finisce dove inizia la tua”, ovvero che lo stare in relazione ponga dei limiti.

Svolgimento

I partecipanti sono invitati a muoversi liberamente nello spazio con l’obiettivo di occuparlo interamente, ovvero di distribuirsi in modo che non restino spazi liberi. Possono stendere braccia e gambe, allungarsi, muoversi in modi buffi ma non possono fermarsi, devono spostarsi ininterrottamente.

Ovviamente questo comporta che debbano fare grande attenzione al movimento degli altri e ai confini stessi dello spazio.

Devono iniziare a muoversi quando inizia la musica e non possono fermarsi fino a quando la musica non viene spenta.

Materiali

Scotch di carta, una stanza grande e uno stereo con la musica.

Obiettivo

Con questo gioco i partecipanti sperimentano in modo metaforico la *convivenza* (in una comunità, in un gruppo, in una famiglia, in una città...) e i limiti che questa comporta.

Svolgimento

Il conduttore tratterà con lo scotch di carta un grande quadrato sul pavimento. La grandezza del quadrato dipende dal numero di partecipanti al gioco: è necessario che possano rientrare tutti nel quadrato e che riescano a muoversi, ma senza che ci sia molto spazio tra l’uno e l’altro.

Questa struttura permette lo svolgimento di tre diversi giochi:

1. **La pelle che brucia** – i partecipanti sono invitati a muoversi senza toccarsi né sfiorarsi, come se fossero fatti di un materiale urticante. Devono iniziare a muoversi quando inizia la musica e non possono fermarsi fino a quando non viene spenta. Non possono uscire dalla “piscina” né con i piedi né con altre parti del corpo.
2. **Le camminate strane** – l’esercizio è simile al precedente, ma i partecipanti devono muoversi tutti in un determinato modo (es: come se fossero elefanti, come se avessero le molle sotto i piedi, come se fossero delle trottole, come se fossero molli, guardandosi negli occhi, stando in silenzio, a rallentatore, ecc.).
3. **Il muro abbattuto** – l’esercizio inizia come il primo, ma ad un certo punto viene interrotta la musica e i partecipanti devono *immediatamente* uscire dalla piscina, senza scontrarsi tra loro. Perde l’ultimo che rimane dentro.

5. Tanti desideri, tanta confusione

Horror vacui

Nessuno di noi ha tempo e spesso ci sembra che i soldi non bastino mai. Contemporaneamente abbiamo tutti un'infinità di impegni e spendiamo moltissimo per cose che non sono neanche lontanamente essenziali.

Spesso ci troviamo in situazioni di stallo, indecisi tra desideri contrastanti; alcune volte tentiamo di seguirli entrambi, sia quello che tira da una parte (mangiare una torta) che quello che tira dall'altra (dimagrire). Il risultato difficilmente è felice, quasi mai equilibrato.

Viviamo in tempi in cui le esperienze tendono a sovrapporsi tra loro, a intrecciarsi. Il *mentre* sta diventando la nostra condizione più normale: parliamo con gli amici su internet *mentre* lavoriamo, *mentre* cuciniamo, *mentre* ci occupiamo dei nostri figli, *mentre* guardiamo cosa danno al cinema.

Leggere le proposte delle agenzie di viaggio per i pacchetti vacanze dovrebbe gettarci in uno stato d'ansia: le giornate vengono riempite come un uovo di attività, gite, incontri, approfondimenti, cambi di panorama, stimoli; niente di più lontano dall'idea originaria di vacanza, quel periodo in cui gli impegni sono *vacanti* (ovvero mancano), il tempo è libero e dilatato. Del resto capita che le nostre agende contengano

su una pagina gli impegni che potrebbero tranquillamente essere svolti in una settimana, i nostri armadi sembrano camerini di attori trasformisti, il nostro frigo straborda di piatti ricettati, pieni a loro volta degli ingredienti più diversi.

Anche per bambini e ragazzi ormai questa è la realtà. Fin da piccolissimi sono abituati a seguire con un occhio la televisione, con l'altro la merenda e con il terzo (!) il gioco che hanno in mano. Sovrastati dagli stimoli, non desiderano "una bambola" ma l'intera gamma delle Winx con tutti i loro accessori, non "un paio di jeans" ma l'intero campionato di una o due marche specifiche. Le lettere a Babbo Natale paiono inventari di grandi magazzini e i grandi magazzini sono ormai diventati piccole città piene di richiami urlati.

A tutto questo non possiamo certo rispondere proponendo l'ascetismo o la fuga su un'isola deserta. I ritmi serrati e gli stimoli differenti e molteplici fanno ormai parte di quella che consideriamo una "vita ricca", e non è passando da un estremo all'altro che molti di noi possono trovare la felicità.

Semplicemente è importante cogliere queste sovrapposizioni, questo intreccio di desideri, questo complesso garbuglio di cose che ci strattonano.

In questo capitolo si vuole mostrare l'effetto di stimoli molteplici e contraddittori tra loro, quella confusione che affatica troppo spesso la nostra quotidianità e quella di ragazzi e bambini.

La forza della metafora

Giocare aiuta a sperimentare cose che, se venissero dette a voce, frontalmente, sembrerebbero noiose e irrilevanti (questo tra l'altro è vero anche per gli adulti, anche se spesso lo si dimentica).

Ci sono molti giochi che tematizzano l'affastellarsi di stimoli che allontanano dall'obiettivo; in questi giochi i partecipanti devono concentrare tutte le loro attenzioni sulla meta, non lasciandosi distrarre da altro.

Bambini e ragazzi fanno abitualmente questi giochi, si divertono, li conoscono. È difficile che li decodifichino come "riflessioni sui desideri", tuttavia di fatto è questo che sperimentano.

Più le interferenze sono fastidiose e "tentatrici" maggiore è la soddisfazione di chi riesce a restare concentrato sull'obiettivo: sta a chi conduce il gioco riuscire a sottolineare questo successo, mostrando al tempo stesso la difficoltà dell'impresa.

Ancora una volta è bene sottolineare che questo proposto è un percorso verso la sobrietà *felice*. Di nuovo, quindi, mettiamo l'accento sul fatto che i troppi desideri non ci rendono felici, non sulla bontà o meno dei singoli desideri: ci concentriamo cioè sull'effetto di *dispersione* che i desideri possono avere su di noi, dispersione di forze e di energie su troppi obiettivi, senza priorità e senza guida.

Non ci interessa dire che i desideri sono cattivi, ma piuttosto che la loro sovrapposizione, il loro accumulo – avere tante tantissime cose, fare tante tantissime cose, mangiare tante tantissime cose... – ci impedisce di trovare equilibrio e serenità.

La precisazione non è peregrina, perché ci è capitato più volte di assistere a interventi educativi che parevano avere come obiettivi la valorizzazione della privazione in quanto tale e l'esaltazione della capacità di "resistere ai desideri". Crediamo che "resistere ai desideri" sia molto difficile, che sia frustrante e che non renda molto felici; crediamo viceversa che saper scegliere tra i propri desideri aiuti a raggiungere quelli per noi più importanti e, dunque, a essere più felici.

I giochi proposti

I giochi proposti sono all'insegna della confusione e mostrano percorsi meno lineari verso il raggiungimento dei propri obiettivi/desideri.

Dopo un primo esercizio di riscaldamento, che gioca semplicemente sulla sensazione di confusione e perdita di controllo, proponiamo un gioco che mette in scena la situazione di stallo che si viene a creare quando ci si ritrova "impigliati" in situazioni in cui si intrecciano desideri contraddittori e due giochi che tematizzano la necessità di concentrazione per raggiungere un obiettivo nonostante le molte interferenze.

Materiali

Uno stereo con la musica.

Obiettivo

Gioco di riscaldamento che introduce l'idea di confusione.

Svolgimento

I partecipanti sono invitati a disporsi in cerchio (in piedi), il conduttore mostra loro il movimento che fa una lavatrice (simula qualcosa che gira con le braccia) e chiede loro di imitarlo. A questo punto dice che la lavatrice è impazzita e ha iniziato a sbatacchiare vestiti e calzini qua e là... anche in questo caso i ragazzi devono imitarlo, muovendosi in modo disordinato e convulso e agitando le braccia. L'ideale sarebbe dare il via con una musica particolarmente ritmata e farli smettere spegnendo la musica stessa.

Materiali

Nessuno.

Obiettivo

Mostrare in modo metaforico l'intrecciarsi di desideri contraddittori: ciascuno tira dalla sua parte ed è molto difficile riuscire a scioglierli.

Svolgimento

I partecipanti si dispongono in cerchio (in piedi) spalla contro spalla con le braccia in avanti e gli occhi chiusi. Al via, ciascuno deve prendere con ogni mano la mano di un compagno, in modo da formare una catena che sarà inevitabilmente intrecciata.

A questo punto i partecipanti possono aprire gli occhi e devono cercare di ricreare il cerchio senza nodi e senza intrecci. Ovviamente non possono lasciarsi le mani: devono quindi compiere varie acrobazie per riuscire a sciogliersi (passare sopra, sotto, scavalcarsi, girare, ecc.).

Materiali

Nessuno.

Obiettivo

Qui è messo in scena un desiderio (raggiungere il compagno) che è ostacolato da un "rumore di fondo" che tende a sovrastarlo. Il gioco è metafora di quello che accade quando ad un desiderio se ne sovrappongono troppi altri, urlati e contraddittori tra loro.

Svolgimento

I partecipanti vengono divisi in coppie; ogni coppia deve decidere il “proprio” verso (per esempio di un animale, oppure un fischio particolare o qualsiasi altro venga in mente), che deve essere diverso da quello di tutte le altre coppie.

Una volta scelti i versi, i partecipanti si sparpagliano in tutta la stanza (le coppie sono divise) e viene scelta una coppia che dovrà fare da faro e nave: uno dei due (la nave) viene messo bendato ad un'estremità della stanza, l'altro (il faro) viene messo in un punto lontano dal primo e con diversi altri partecipanti a dividerli.

Al via del conduttore tutti devono fare i loro versi, compreso il faro (la nave no); la nave deve riuscire a raggiungere il faro seguendone solo il suono.

Attività

4

Il messaggero

Materiali

Nessuno.

Obiettivo

È uno sviluppo del gioco precedente che ancora una volta mette in scena la difficoltà a raggiungere il proprio obiettivo, a realizzare il proprio desiderio quando questi vengono schiacciati da troppe interferenze. È facile che qui sia maggiormente chiaro a tutti il senso di frustrazione dato dal sentirsi ostacolati (mentre nel gioco precedente la viveva in modo diretto soltanto uno dei partecipanti).

Svolgimento

I partecipanti vengono divisi in due squadre e per ogni squadra si decide chi sarà il “messaggero”.

Le squadre si dispongono una di fronte all'altra, ad almeno 10-15 passi di distanza, come se tra loro ci fosse un fiume. Il messaggero di ciascuna squadra attraversa il fiume immaginario e passa dalla parte della squadra nemica. A questo punto i due messaggeri pensano ciascuno una parola; si dà il via e i messaggeri urlano il loro messaggio (la parola che hanno pensato) alla loro squadra al di là del fiume. Nel frattempo, però, le due squadre devono fare più rumore possibile, cercando di impedire l'ascolto del messaggio. Vince la squadra che capisce prima la parola del suo messaggero.

Una variante di questo gioco prevede che invece di gridare una sola parola il messaggero debba comunicare un'intera frase.

8. Lo spazio: togliere per aggiungere

Spazio *per*

Per alcuni anni abbiamo avuto una ludoteca. Nei weekend le normali attività laboratoriali si interrompevano e venivano festeggiati i compleanni dei bambini.

Avendo già parecchia esperienza con i servizi ludici all'infanzia abbiamo immediatamente "codificato" le nostre feste, che avevano una struttura molto rigida: accoglienza, prima tranche di giochi con gli animatori, merenda, seconda tranche di giochi con animatori, torta e – in chiusura – apertura tutti insieme dei regali. Per alcuni genitori era difficile capire il perché di questa rigidità, ma di fatto le nostre feste funzionavano molto bene e i bambini erano molto contenti.

Potremmo ragionare a lungo sulle ragioni di ciascuno di questi elementi di rigidità (ovviamente ragioni non organizzative bensì pedagogiche) ma qui lo faremo sull'unico elemento che tocca in modo diretto il nostro discorso: l'apertura dei regali.

I regali venivano raccolti in grandi cesti all'arrivo degli invitati: ognuno vi depositava il suo, meglio se con il proprio nome. Poi i cesti scomparivano, venivano messi in una stanza che non era usata per le attività. Solo quando la festa era di fatto conclusa i cesti venivano recuperati, tutti i bambini venivano raccolti intorno a un animatore e al festeggiato e – uno per uno – i regali venivano aperti. Questo diventava perciò

un vero momento conclusivo, in cui chi aveva fatto il regalo veniva ringraziato e tutti potevano partecipare, senza che l'apertura dei pacchetti si trasformasse in un rito individuale, frettoloso e bulimico.

Queste sono già ottime ragioni per costruire così questo momento.

Ma la ragione principale, quella dirimente, è molto più semplice: se i regali fossero stati aperti all'inizio, alla spicciolata, non sarebbe più stato possibile giocare insieme, in gruppo: il festeggiato (e magari i suoi amici più stretti) avrebbe voluto giocare coi nuovi giochi, e sarebbe stato impossibile creare una buona atmosfera di gruppo e divertirsi tutti insieme.

Togliendo i regali (o meglio spostandoli alla fine) facevamo posto agli amici, al gruppo, ai giochi insieme, al divertimento.

Togliendo le cose creavamo spazio, uno spazio vuoto che si trasformava subito in "spazio per", permettendo cose che altrimenti sarebbero state impossibili, facendo entrare persone che altrimenti sarebbero rimaste ai margini.

Anelli, tesori e il piccolo mostriciattolo acquattato in ciascuno di noi

Vista la grande fortuna che ha conosciuto la saga di Tolkien negli ultimi anni, usiamo questo esempio perché sia chiaro quello che si vuol dire: nel *Signore degli Anelli* viene raccontato che esiste un anello con grandi poteri che risulta talmente desiderabile da soggiogare completamente chi lo possiede, fino a snaturarlo e a fargli fare cose che altrimenti non avrebbe mai fatto.

Il personaggio che incarna questo desiderio e questa dipendenza è un piccolo mostriciattolo deforme di nome Gollum, un essere viscido e

repellente che ritiene che l'anello – che ha posseduto a lungo, seppur casualmente – gli appartenga e sia il suo “tesoro”. Gollum è un essere mostruoso, che striscia, mente, ruba e uccide pur di avvicinarsi all'anello, un essere che compare già in quello che noi oggi chiameremmo il *prequel* della saga, ovvero il romanzo *Lo hobbit*. Uno dei momenti di maggiore tensione drammatica si ha quando il lettore scopre che Gollum non nasce mostro ma lo diventa, essendo stato – in origine, moltissimi anni prima – un esserino giocoso e dall'animo infantile, magari appena un po' più gretto degli altri, della stessa specie di quella degli eroi della saga, gli Hobbit. È una storia, è ovvio, ma ci piace sottolineare che la caratteristica che descrive meglio Gollum è una: Gollum è terribilmente, irrimediabilmente, disperatamente solo. E tutt'altro che felice.

Giocare insieme

Il gioco è territorio di incontro e di scambio. Giocando si scopre che insieme ci si può divertire di più, si può essere più forti, ci si può sostenere; si scopre la squadra, il gruppo e dunque la condivisione e la collaborazione.

Se il gioco è condotto con abilità e con attenzione, se chi lo conduce è consapevole delle dinamiche in atto, sa gestire i conflitti e dare spazio a ciascuno pur nella differenza, se i giochi proposti sono realmente divertenti (e non meri tentativi schematici e troppo razionali di “dire cose”), se se se... crediamo che non ci sia forma più immediata coinvolgente ed efficace di educare alla convivenza e alla partecipazione, né metodo migliore per aiutare a crescere come persone equilibrate e attente agli altri.

È in quest'ottica che abbiamo pensato questo percorso di giochi per far vivere la forza della

sobrietà felice, ed è in quest'ottica che è ovvio che l'ultimo incontro, quello conclusivo e che per certi versi dà il senso a tutto il percorso, è l'incontro che aiuta meglio a capire che nel momento in cui ci si libera del sovrabbondante si fa spazio ad altro e ad altri.

Gli altri e non solo

Mettere al centro la relazione, dunque, serve a mostrare come “togliere” non sia sinonimo di “perdere”: quando ci si apre alla relazione spesso si moltiplica invece di sottrarre.

Ma la relazione non è l'unica cosa con la quale si può riempire lo spazio lasciato libero dalla sovrabbondanza degli oggetti: ritornando all'esempio fatto nell'introduzione, in vacanza si ha più tempo per pensare, per guardare, per ascoltare; ci vengono più idee, ci si apre lo sguardo, si scoprono nuove cose di sé e di quello che ci circonda.

Tutto questo è possibile anche grazie all'alleggerimento dalle cose. La sobrietà – ancora una volta – non ha nulla a che fare con la povertà, ma anzi – per paradosso – è assai più connessa alla pienezza e addirittura alla ricchezza.

Togliere cose alleggerisce ed è molto più facile procedere verso quello che vogliamo davvero. Ovvero, per quanto ci è possibile, verso la felicità.

Meno cose, più spazio. Più spazio per cose più importanti degli oggetti, e quindi più spazio per costruire la felicità: è così semplice, sarebbe così semplice... basta allenarsi un po'.

Come abbiamo cercato di fare in questi otto incontri di gioco.

la meridiana,
a partire
dai vissuti,
dalle inquietudini,
dalle marginalità
un itinerario
di ricerca e
di incontro
possibile per tutti:
dall'identità alla relazione
dal potere alla nonviolenza radicale.

Cosa si intende per “sobrietà felice”? La risposta è chiara: avere meno del sovrabbondante; avere e fare ciò che serve davvero e nulla di più; disporre dello spazio tra le cose, della virgola tra le parole, della pausa tra due respiri. In una parola, stare *meglio*. Certo, è uno stare meglio che aiuterebbe anche il resto del mondo a stare meglio. Certo, consumare meno o in maniera più oculata permetterebbe di ridurre gli sprechi, risparmiare risorse, inquinare meno, ridistribuire almeno in parte le ricchezze e sanare alcuni macroscopici disequilibri. Eppure qui ci interessa solo la felicità. Qui vogliamo solo far sperimentare a bambini e ragazzi una verità semplice e quasi banale: spesso le cose ingombrano e impediscono di stare bene e divertirsi. Ovvero: togliendo cose può aumentare il divertimento. Togliendo cose si può stare meglio, essere più felici. Soprattutto: togliendo le cose si lascia spazio ad altro e questo “altro” può rendere molto più felici delle cose.

Questo libro nasce dalla nostra esperienza. Tutto quello che troverete in queste pagine, non solo da leggere ma anche da usare o, meglio da giocare, è stato sperimentato più volte con tanti gruppi di bambini, di ragazzi, di adulti. Sarebbe bello che si potesse replicare ovunque per restituire alla scuola un ruolo educativo centrale nel territorio in cui vive. Proprio come un percorso, si parte dall’idea di *limite*, poi si passa al *desiderio* e ai *desideri*, infine – tirando le fila del ragionamento – si arriva alla *sobrietà felice*. Siete pronti?

Sara Marconi è una scrittrice di libri per bambini che si occupa da molti anni di comunicazione e da sette anni di comunicazione ludica (dando vita a progetti in cui i contenuti vengono veicolati attraverso il gioco).

Francesco Mele, di formazione psicologo, è da sempre votato alla comunicazione ludica e alla gestione del gruppo; formatore di Slow Food per i docenti Master of Food è anche coordinatore delle attività dedicate a bambini e ragazzi all’interno del Salone del Gusto e presso la Reggia di Venaria Reale. È fondatore e coordinatore di un centro di servizi all’infanzia (“nu-arti in gioco”) e applica il “metodo del gioco” a tutte le realtà per le quali lavora.

In copertina disegno di Fabio Magnasciutti

Euro 13,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-168-0



9 788861 531680