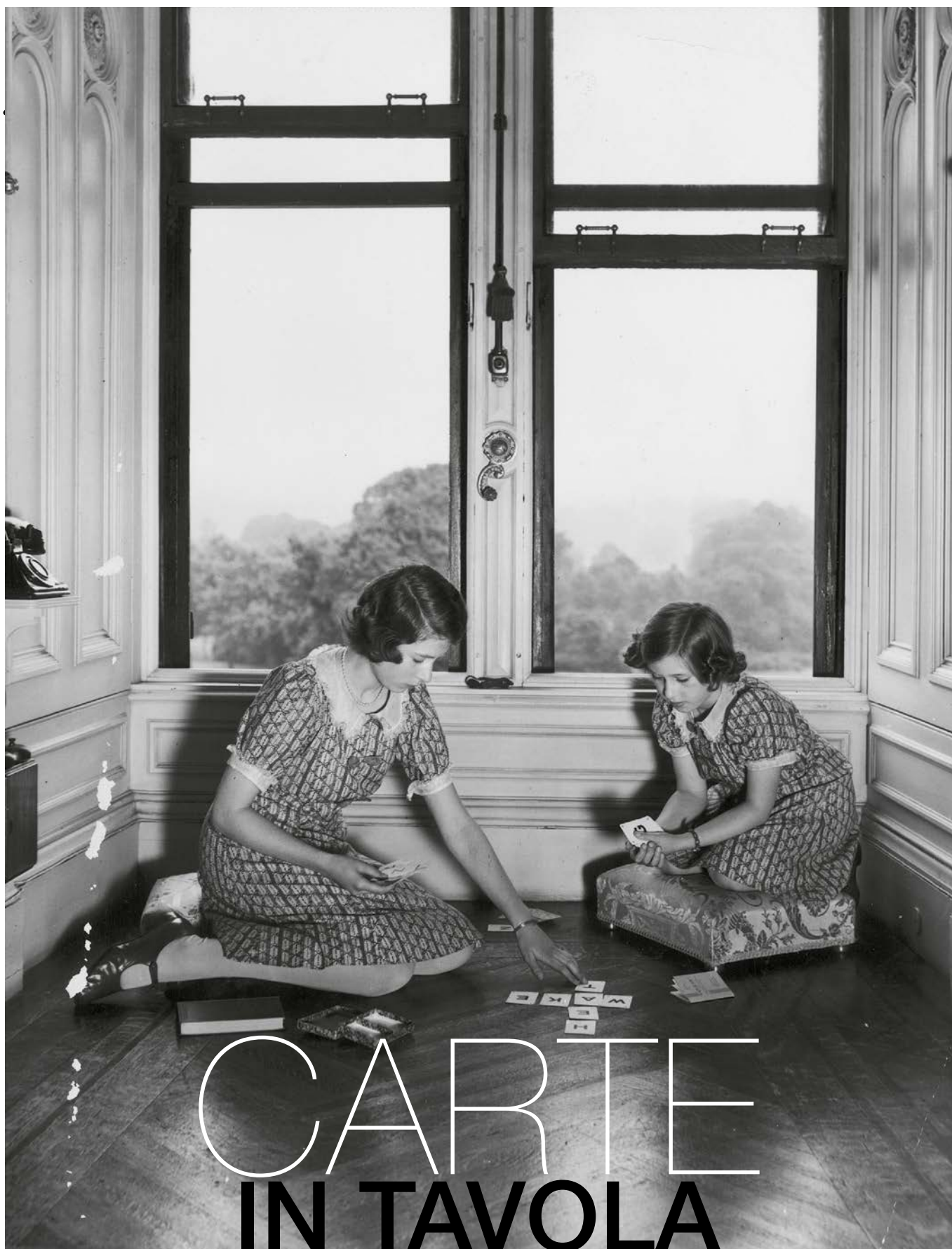




Per stare bene, dobbiamo stare insieme perché la longevity passa anche dalle relazioni che intessiamo nel quotidiano. E per coltivarle, a volte, basta un pretesto. **Come un gioco di società o un corso di ceramica**

di **Marta Gatti**

«DI COSA NON PARLI MAI, MA È SPESSO TRA I TUOI PENSIERI?». Leggo la domanda ad alta voce. La mia amica, seduta con le gambe al petto all'altro lato del tavolo, mento appoggiato al ginocchio, ci pensa su. Stiamo giocando a carte, ma non le solite. Niente numeri o picche: al loro posto, domande profonde e stimoli emotivi. «Cosa ti ha insegnato l'ultima volta che hai pianto?», «Che personaggio interpreterei in un film?», «Cos'è che fa funzionare la nostra amicizia?», «Se fossi abbastanza ricca da non lavorare, cosa faresti con il tuo tempo?».

Sono quesiti che disorientano, strappano un sorriso e, quasi per osmosi, fanno schiudere. Non esistono vincitori né vinti, solo persone che si raccontano a turno, con la libertà di passare quando una domanda risuona troppo intima. «Il mio prof di filosofia del liceo», rispondendo alla mia carta. «Non ne parlo mai, ma a volte torna nei miei pensieri». E così, tra Hegel e insegnanti che lasciano il segno, scopriamo che questi mazzi fanno esattamente ciò per cui sono stati pensati: andare oltre i soliti discorsi di superficie, riaprire conversazioni che il tempo aveva lasciato chiuse, allenare i muscoli dell'ascolto e dell'empatia, sciogliere i propri grumi giro dopo giro.

Negli ultimi anni hanno avuto successo diversi giochi sviluppati e ideati da esperti di relazioni come *We're Not Really Strangers* di Koreen Odiney o *Where should we begin?* della psicoterapeuta Esther Perel, nati con l'obiettivo di creare relazioni più profonde tra chi già si conosce e rompere il ghiaccio ai primi incontri. Tra amici, in coppia, in famiglia. Del resto usiamo tutti i giorni una tecnologia che distorce le distanze emotive: ci fa credere di essere vicini quando in realtà siamo lontani, e lontani da chi abbiamo accanto. Le carte offrono il pretesto per tornare a guardarsi negli occhi. Con quella domanda che non osavi fare, quella confidenza che covavi da anni, quel ricordo che portavi sepolto. Il gioco italiano *io sono te*, per esempio, è composto da 90 domande divise in tre livelli: "incontrarsi", per scoprire come ci percepiscono gli altri; "esporsi", per dire cosa proviamo; "accoglierci", per condividere sogni e aspirazioni. «*Io sono te* nasce dal desiderio di rompere le barriere che mettiamo tra di noi quando siamo insieme» spiega il suo giovane autore Nicolò Vigiak. «I migliori momenti della vita nascono dal contatto umano. Qualcuno pensa che ormai l'abbiamo perso. Ma non è così, abbiamo solo bisogno di trovare più occasioni perché quel contatto avvenga». *Io sono te* c'è anche nelle versioni *per chi si ama, in famiglia e per bimbi grandi e piccoli* (iosonote.com).

Eccola, l'experience, antica e nuova insieme. Che non richiede indirizzi, locali, prenotazioni, programmi. Solo un mazzo di carte sul tavolo. «Ci allena a conoscere meglio noi stessi e gli altri, a uscire dagli schemi, a essere emotivamente più avventurosi. Migliora la nostra capacità di ascoltare e di fare conversazioni profonde»



Nella pagina accanto, le principesse Elisabetta e Margaret, ragazzine, giocano a carte (Royal Lodge, 1940). Qui sopra e a destra, due giochi relazionali: *io sono te* e *We're Not Really Strangers*.



spiega la psicoterapeuta Carolina Traverso. Che a Milano organizza *A carte scoperte*, incontri tra sconosciuti che muovono proprio da questi giochi di carte relazionali.

«Seduti in cerchio, leggiamo le domande, da mazzi differenti. "Quale superpotere vorresti?", "Qual è il tuo più grande rimpianto?". Il primo giro è obbligatorio, poi risponde chi se la sente e così si crea una sorta di bagno di emozioni. Poi, per chi vuole, la serata prosegue senza di me, mangiando una pizza in un locale vicino. È come se lasciassi il tavolo apparecchiato di nuove connessioni. C'è moltissima richiesta».

Che si facciano con sconosciuti o con le persone di sempre, non è casuale che questi giochi stiano deflagrando proprio ora. Dopo anni di isolamento e socialità liquida, abbiamo sperimentato sulla nostra pelle quanto sia vitale il contatto umano. I giovani che orchestrano serate *io sono te* invece di aperitivi standardizzati, le coppie che sostituiscono Netflix con un mazzo di carte, gli amici che disvelano sfumature inedite dopo anni di consuetudine. Sono tutti sintomi di un bisogno profondo: riscoprire l'arte della conversazione e costruire relazioni che ci tengano in vita. Letteralmente. Lo studio più lungo mai condotto sul benessere umano – l'Harvard Study of Adult Development, iniziato nel 1938 – indica nella qualità delle relazioni il fattore più incisivo per la salute e la longevità, più della ricchezza o dello status. Sono i legami emotivi stretti che riducono lo stress, rafforzano il sistema immunitario e promuovono benessere a lungo termine. Relazioni "salvavita". Conta con quante persone puoi essere davvero te stessa. E per questo, a volte, basta pescare la carta giusta.



Da sopra in senso orario: un gioco in strada del festival Tocatì; un laboratorio di ceramica; in una escape room con un gruppo di amici; lavoro a maglia in progress.



Attività manuali & chiacchiere

LE CARTE SONO SOLO LA PUNTA DELL'ICEBERG. Perché ovunque guardi c'è un rifiorire silenzioso di pratiche che hanno tutte lo stesso dna: rallentare, stare insieme, usare le mani. Succede nei laboratori di ceramica, dove modelli l'argilla e intanto racconti della tua settimana. Le mani sporche, la ruota che gira, quella tazza imperfetta che all'improvviso si colora di ciò che sei e di ciò che provi. Succede con l'uncinetto, che la Gen Z ha riscoperto non tanto per nostalgia vintage ma perché fare una borsa punto dopo punto, mentre chiacchieri con un'amica, è l'antidoto perfetto

alla sovrastimolazione digitale. «Mia nonna lavorava a maglia in silenzio davanti alla tv» mi ha detto una volta una coetanea. «Io lo faccio confidandomi con le mie amiche. È la stessa cosa, ma completamente diversa».

La lentezza è il punto di forza, non un limite. Lo ha capito bene Roberta Orlando quando ha ideato il Tea Writing, una pratica che unisce scrittura espressiva e rituale del tè. «Scrivi per te, poi leggi al gruppo se vuoi. Non c'è giudizio, non c'è performance» racconta Orlando. «E quando condividi ciò che hai scritto, scopri di non essere sola. Qualcuno annuisce, qualcun altro si commuove. Si crea una connessione che non ti aspettavi».

Una magia molto simile opera nei giochi cooperativi, dove o vinci insieme o perdi insieme. Nelle escape room non c'è il più bravo: c'è chi nota un dettaglio, chi ha un'intuizione, chi tiene unito il gruppo quando la tensione sale. Nei giochi da tavolo cooperativi impari che la vittoria non è tua, è nostra. E questa piccola rivoluzione grammaticale, dal singolare al plurale, cambia tutto.

C'è poi un mondo ancora più antico in scena: il gioco tradizionale di strada. Birilli, lippa, corsa con le botti. «Il gioco tradizionale ha regole semplici e si adatta a tutto: agli spazi, alle persone, alle generazioni» spiega Giuseppe Giacom, anima di Tocatì, il Festival Internazionale dei Giochi in Strada, riconosciuto Buona Pratica

per la Salvaguardia del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO, che ogni anno riempie Verona di bambini, adulti e turisti incuriositi (tocati.it). «Non servono parole, il gioco è un linguaggio universale». Tocatì significa «tocca a te». Ed è proprio questo l'invito nascosto in tutte queste pratiche – carte, uncinetto, ceramica, giochi riportati in piazza: tocca a te fare il primo passo, spegnere il telefono, dire: «Facciamo qualcosa insieme». Perché le relazioni che ci tengono in vita non nascono per caso. Nascono quando decidiamo di creare lo spazio perché accadano. A volte basta un mazzo di carte. A volte basta un birillo. A volte basta dire: «Tocca a te».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Ci vediamo a I FEEL GOOD
con Roberta Orlando e il suo workshop gratuito di Tea & Writing. L'appuntamento con scrittura espressiva e degustazione della bevanda è domenica 12 ottobre alle 12.

