

Raidho: il gioco serio della vita!

Avete mai sentito parlare di serious games (giochi seri)?

Bene, è il mio lavoro:

Da oltre 12 anni dirigo la mia azienda nella quale progettiamo e realizziamo serious games, giochi seri appunto! Il concetto è già tutto un programma, incuriosisce alcuni e lascia perplessi gli altri, perché a sentirlo così sembra un controsenso. Siamo alla frontiera della ricerca europea, di metodo e tecnologica. Sono di fatto dei videogames, che però non vengono realizzati per l'intrattenimento, ma hanno un obiettivo "serio" appunto, di formazione, di sensibilizzazione o di cambiamento comportamentale. Ma perché adottarli?

Per anni sono andata a convegni e conferenze a spiegare come nei serious games attraverso la leggerezza del gioco e con il coinvolgimento della persona in tutte le sue sfaccettature, con l'eliminazione del senso di frustrazione di un errore, ma al contrario con la sua trasformazione in prezioso elemento di apprendimento, si smussano le difficoltà. Raccontavo come attraverso il divertimento si elimina l'ansia di raggiungere il risultato e si comprende come arrivare all'obiettivo. In questo modo si rendono accessibili concetti complessi e si realizza un'esperienza formativa, addirittura anche ad es quando la realtà non è disponibile per motivi legati a rischi, tempi o costi (in questi casi si usano metafore o simulazioni): sono numerose le fonti in letteratura che dimostrano la differenza abissale fra il sentire o leggere qualcosa e la possibilità di viverlo direttamente e collezionare un'esperienza, specie se positiva e divertente, che rimane sempre viva in noi e sarà un elemento che consciamente o inconsciamente potremo utilizzare un domani come punto di paragone e chiave di lettura per affrontare situazioni nuove.

Nel frattempo, da più di 18 anni condivido la mia vita quotidianamente con i cavalli. Lo scorso anno però mi sono trovata sempre più in difficoltà nella relazione con il mio cavallo, che ho comunque già da diversi anni. Lungi dal rappresentare come era sempre stato la mia oasi di pace e di gioia, era come avere un altro lavoro e aumentava il peso che mi sentivo addosso. Per fortuna mi era però chiaro dove stava il problema: in me! (nonostante tanti mi consigliassero di cambiare cavallo...). Lui è un purosangue decisamente ipersensibile, che cercava in me un leader e non lo trovava più. Ma come risolvere questa situazione? Prima andava tutto bene. Se ero arrivata a questo punto, era per tutto un insieme di fattori, belli aggrovigliati, e si trattava di trovare il bandolo della matassa, probabilmente della mia intera vita.

Riflettendo, è subito emerso un parallelo interessante: anche nel mio lavoro mi è richiesta una notevole dose di leadership e non mancano le difficoltà da affrontare. E anche qui talvolta la leadership viene a mancare, così come viene a mancare il divertimento. Anche qui me ne accorgo, ma non sempre trovo come affrontare la questione. E anche qui aumenta la pesantezza e così non si risolvono le questioni...

Che il problema sia lo stesso? Col cavallo e nel lavoro? E nella vita, allora?

Fra le ricerche per cominciare ad affrontare la questione con il mio cavallo (da qualche parte bisogna iniziare, io ho scelto questo come primo obiettivo), mi sono trovata in mano in libro di Alexandra Rieger, che ho preso come fonte di ispirazione, e detto fatto ho seguito tutto il percorso Raidho. Che mi ha illuminata, alleggerita, colmata di pazienza, di spunti, di ispirazioni! Alla fine del corso su 7 livelli mi sono trovata all'inizio di un cammino! Sì, non certo alla fine nonostante il corso fosse finito, ma all'inizio di un nuovo cammino illuminato dal sole, ricco di freschezza e di forza, e con uno zainetto ben fornito di attrezzi

utili a tutti, non solo a me, (tipo lo zainetto del super-eroe dei videogames per continuare il paragone) per affrontare il proprio cammino. Una vera e propria rinascita spirituale insomma.

Nutro tanta gratitudine verso il mio compagno di vita a 4 gambe per avermi fatto da guida spirituale, per avermi segnalato questo problema ed avermi ispirata a cercare la strada per risolverlo. Non oso nemmeno immaginare se lo avessi semplicemente “cambiato” ....

Bene, improvvisamente la “luce” mi è apparsa anche mostrandomi il parallelo del mio percorso Raidho con le competenze che ho acquisito in più di 12 anni di lavoro nella mia azienda: il concetto è esattamente lo stesso del serious game! La vita è sicuramente una bene molto prezioso e qualcosa di molto serio; però va saputa affrontare con la leggerezza, la gioia la libertà di un gioco. Sono questi elementi, che quando accompagnano serietà, determinazione e chiarezza, ci permettono di poter superare le situazioni difficili che ci si presentano, raggiungendo gli obiettivi che ci siamo prefissati. Ci aiutano ad essere un “albero”, a non farci spostare da ciò che siamo e che vogliamo, a non farci guidare da paure, sensi di colpa, indecisione, confusione, a non essere sopraffatti dal peso delle difficoltà, ma al contrario a capire quale è il nostro posto e a rimanere “radicati”, a fare da punto di riferimento, da fonte di ispirazione, da catalizzatore di gioia e di serenità. A muovere noi ciò che ci sta intorno, in modo molto sereno e chiaro, per attirare tutto ciò che di positivo può arrivare a noi. Non ad essere mossi da altri o da altro, subendone le conseguenze! Differenza fondamentale.

Tutto questo è il “serious game della vita ” che realizziamo, attraverso il metodo Raidho, con il preziosissimo aiuto del cavallo. Tutti questi principi sono infatti esattamente quelli che compongono il suo decalogo comportamentale, quelli che lui legge e riconosce e che regolano le dinamiche del branco. Se non sei chiaro, fermo, deciso, forte e sereno, gli altri cavalli non ti riconoscono come leader, e quindi ti saranno superiori, finendo per “spostarti” a loro piacimento. E’ quello che vogliamo e che ci fa stare bene? Il capo è quello che definisce il movimento, la direzione, l’andatura. Lo sei tu o lo deve fare qualcuno per te? Tu sposti gli altri o ti lasci spostare? Come vivi queste esperienze? Ogni cavallo ha il suo modo di essere, come le persone che ci circondano. Osservare come si muove un branco e conoscerne gli elementi, può essere facilmente ricondotto ad una metafora di vita: chi rappresentano nella mia vita i cavalli del branco? Con chi mi sento in sintonia e con chi ho voglia maggiormente di entrare in relazione? Di chi mi fido e a chi mi affido? Che cosa suscitano in me queste relazioni? Tensioni, antiche ferite, insicurezza e dolore? Sono tutti contenuti dei quali dobbiamo imparare a liberarci, e lo possiamo fare! Il primo passo è quello della consapevolezza.

Si tratta in un certo senso di vedere la propria vita o alcuni aspetti di essa da un’altra prospettiva. Il cavallo ci fa da specchio e ci mostra in modo molto oggettivo e preciso i nostri punti di forza e quelli di debolezza. Ci mostra come ci poniamo di fronte a determinate situazioni e ci permette di liberarci da “condizionamenti” e “pesi” che non ci servono e ci offuscano la visuale. Questo ci serve sia nella vita che nel lavoro. Spesso ad es. qualcuno ha voluto condividere con me la riflessione su un potenziale cambio di lavoro partendo dall’idea “non so però che cosa vorrei fare”. Di solito tutti vedevano come il punto fermo una competenza, magari di nicchia e poco utilizzata, per cui: “dove altro posso andare con quello che so fare?”. E io, che ovviamente al volo non solo avevo una risposta, ma sapevo comunque che la soluzione la doveva trovare da sola la persona in questione, ho sempre ribaltato la domanda chiedendo “ma a te che cosa piace?”, “che cosa ti fa stare bene?”, “quali sono i tuoi punti di forza?”, “che cosa ti toglie invece energie?” Ecco le caratteristiche fondamentali del nuovo lavoro che devi cercare. Cambiando cioè l’ottica alla domanda e astraendo il ragionamento emergono spesso spunti interessanti. E proprio questo cambio di prospettiva è quello che adotta il nostro “coach a 4 gambe” con noi, se siamo disponibili e ci apriamo all’

ascolto e se impariamo a capire che cosa ci segnala di prezioso e spesso di molto fine. Perché fra le altre cose ci insegna lo spirito dell'accettazione oltre che la consapevolezza: dobbiamo imparare a conoscere ma anche ad accettare i nostri punti deboli! Questi ce li teniamo, inutile illudersi... e non è qui che dobbiamo lavorare, come tanti si ostinano a fare, di solito andando incontro ad un fallimento prevedibilissimo. Sono i nostri punti di forza che devono guidare le nostre scelte e il nostro cammino: sono questi da potenziare, è qui il grande lavoro da fare che ci può portare grandi risultati che ci restituiscono soddisfazioni e gioia!

All'inizio del percorso Raidho, affrontando il 1.Chackra, disegniamo un primo cerchio intorno a noi: vogliamo imparare a preservarne lo spazio, quello fisico, evidente metafora di quello interiore. Nel percorso Raidho affrontiamo poi un altro cerchio, ben più sottile e ancora più forte del primo: facciamo fluire le energie, ne ispiriamo di fresche, nuove e toniche dalla natura attraverso le nostre radici, rilasciamo tensioni ed energie negative che non ci servono, facilitando e ripristinando il loro scorrere naturale. Questo fluire si inserisce nel cerchio più ampio e sacro, del quale facciamo parte, quello fra terra e cielo, fra le radici e lo spirito sopra di noi, fra il 1. e il 7. Chackra. E un altro cerchio inaspettato si è chiuso ora per me: fra il mio lavoro e Raidho, fra la mia professione e il simbolo della mia vera essenza e della mia vita con il cavallo. E' un cerchio che riporta insieme le mie due componenti, una a beneficio dell'altra. Sarà infatti il mio compito come Raidho trainer continuare a far fluire le energie in questo mio cerchio personale, con le mie competenze, le mie attitudini e la mia essenza, insieme a chiunque creda che questo possa essere un nuovo modo per vedersi e venire a contatto con sé, sperimentando l'esperienza di sé a partire da un'altra prospettiva e accettare che sia un cavallo a farci il grande dono dell'ispirazione e dell'intuizione. E, spero, sarà un lavoro a beneficio anche di chi in un modo o nell'altro mi sta vicino.

Lucia Pannese

26/03/2016