

## Aggressore e aggredito

Quando di fronte ad una aggressione di qualsiasi natura, fisica o verbale, ci difendiamo attaccando ed aggredendo, in realtà la nostra reazione non scaturisce dalla necessità di difenderci da chi ci attacca: quello che la provoca è il nostro bisogno di difenderci dalle insicurezze e dalle paure che ci portiamo ancora dentro irrisolte.

Quindi, non è dall'aggressione esterna che nasce il bisogno di difendersi, ma dalla sensazione di inadeguatezza e dallo stato di estremo disagio che ci colgono per la paura di non essere capaci di affrontare serenamente la situazione. Questo stato di frustrazione e di condizione psicologica di sofferenza genera il bisogno di difendersi e questo bisogno si esprime nel modo più naturale: con aggressività.

L'aggressore è soltanto la scintilla scatenante sul quale "riversiamo" con violenza tutte le nostre tensioni. Può sembrare assurdo, ma l'attaccante, che in quel momento ha evidentemente bisogno di aggredire, si sta difendendo anche lui dai suoi "fantasmi". In un combattimento reale, dunque, sia l'aggressore che l'aggredito si difendono da una condizione di forte disagio, ognuno da se stesso a danno dell'altro; questa purtroppo è la normalità, ma è uno scenario a dir poco triste e tragico. D'altronde gli attori di queste situazioni, se fossero in una condizione di mente calma, non avrebbero alcun motivo né bisogno di aggredire o di difendersi.

Nelle arti marziali, dove siamo chiamati ad elaborare metodi di autodifesa di massima efficacia, può accadere la stessa cosa ed è facile purtroppo che all'aggressività di *tori* venga contrapposta almeno altrettanta aggressività da parte di *uke*.

Nell'allenamento delle arti marziali, quando di fronte ad un attacco ci abituiamo ad alimentare l'attitudine a contrapporre con forza aggressività all'aggressività, scontrandoci, e soprattutto quando lo insegniamo ai nostri allievi, stiamo di fatto dicendo a noi stessi e a loro che questo è il modo migliore o l'unico che abbiamo a disposizione per affrontare e risolvere le difficoltà estreme. Non è così. È dunque assolutamente necessario sperimentare una via alternativa, più efficace e più sana: l'*Egami Karatedo*.

La pratica dell'*Egami Karatedo* accende inevitabilmente i fari sulla nostra aggressività e ci permette, attraverso l'apprendimento di tecniche di difesa, di comprendere che l'aggressore assume sempre le caratteristiche e dimensioni del nostro conflitto interiore.

Più sono grandi i nostri conflitti interiori e maggiore e più frequente sarà la nostra sensazione di pericolo di fronte ad ogni aggressione:

- grandi conflitti interiori = tanti e grandi nemici esterni = frequente e forte la sensazione di pericolo
- piccoli conflitti interiori = pochi e piccoli nemici esterni = rara e scarsa la sensazione di pericolo
- nessun conflitto interiore = nessun nemico esterno = nessuna sensazione di pericolo

Quindi le nostre tensioni e i nostri conflitti interiori sono direttamente proporzionali alle sembianze che l'aggressore assume ai nostri occhi. Quando non avremo conflitti interiori, l'aggressore non ci apparirà come un pericolo, ma come una persona problematica, che ha grandi difficoltà e che ha bisogno di aiuto. In queste condizioni noi saremo capaci di occuparci di lui, neutralizzando la sua azione e stabilendo con lui un accordo silenzioso a sua insaputa, che lo destabilizzerà offrendogli una via d'uscita.

L'*Egami Karatedo* ci insegna che le cause e le soluzioni alle aggressioni vanno ricercate ed elaborate dentro di noi; sono infatti proprio la riconciliazione e l'accordo ritrovato con noi stessi che ci permetteranno di affrontare con lo stato mentale giusto qualsiasi difficoltà della vita.

I maestri *Funakoshi* e *Egami* hanno spiegato che la via del karate è orientata alla purificazione dello spirito e al benessere dell'anima, attraverso l'apprendimento di tecniche di difesa, come

d'altronde ha insegnato *Bodhidharma*, universalmente riconosciuto come il fondatore delle arti marziali orientali.

Funakoshi nel suo libro "Il mio stile di vita", indica qual è la condizione giusta che la mente deve avere per realizzare il *karatedo* e lo fa quando descrive il momento in cui decise di utilizzare lo pseudonimo "*Shoto*" per firmare le sue poesie e per dare il nome al suo dojo e al suo gruppo di praticanti (*Shoto-Kan, Shoto-kai*).

*Shoto* significa: "il fruscio del vento tra i pini" e Funakoshi spiega lo stato d'animo di serenità e di calma mentale che provò in una giornata ventosa nell'ascoltare il fruscio di quel vento che muoveva gli alberi, che lui definì: "un mormorio pari ad una musica celestiale". In quel momento pensò: ".....questa è la pace della mente necessaria per realizzare la via del *karate*."

Molti praticanti esperti oggi continuano a concentrare l'attenzione e tutti i propri sforzi esclusivamente sul perfezionamento della tecnica per dominare e sottomettere l'altro, ignorando completamente l'aspetto spirituale della disciplina.

Praticare il *Karatedo* senza coltivare lo spirito significa snaturarne il senso stesso, rendendolo soltanto un metodo brutale per imporsi sottomettendo e dominando gli altri.

Scegliere la Via del *Karate* significa cambiare se stessi attraverso gli altri, liberandosi dalle proprie paure e dalle proprie insicurezze. Significa comprendere la propria aggressività, capire da dove nasce e come gestirla, significa placare gli stati della mente come la rabbia, il rancore, l'odio, la paura e imparare come trasformarli e sublimarli in comprensione e gentilezza. La via del *Karate* vuol dire essere forti e determinati, ma non aggressivi; gentili, ma non deboli; umili, ma non sottomessi; orgogliosi, ma non arroganti. Vuol dire anche imparare a prendersi cura dell'altro attraverso il *yawara kumite* (*kumite* gentile) e riuscire a dissolvere le tensioni e le resistenze del partner, eliminando prima le proprie.

"Io", "me stesso" e "l'altro" sono gli elementi della triangolazione virtuosa che sta alla base dell'allenamento per realizzare lo stato di calma mentale e la pace interiore, che guideranno con naturalezza e armonia le nostre azioni.

L'allenamento del *yawara kumite* si sviluppa cercando di applicare le tecniche trattando gentilmente il partner, perché questo ci impone di migliorare la nostra capacità di ascoltare e percepire il corpo e gli stati d'animo del partner. Questo percorso ci insegna ad accettare e seguire i suoi movimenti e a dirigerlo destabilizzandolo armonicamente senza contrapposizione. Questa continua e attenta modalità d'interazione con gli altri aumenta gradualmente nel praticante la capacità di aderire naturalmente all'altro, diventare lui e scoprire una efficacia nuova e un mondo nuovo.

Se la mente è disturbata e agitata, lo scontro è inevitabile. L'efficacia della tecnica nel *Karatedo* raggiunge il suo massimo quando questa non è "disturbata" dalle tensioni. Nel *Karatedo* cerchiamo, attraverso uno stato di mente "silenziosa", di instaurare la calma interiore, per muoverci insieme all'altro con la massima efficacia senza lottare.

Sono due modi di affrontare la realtà e due stili di vita diametralmente opposti: il primo è scontro nel tormentato tentativo di sottomettere l'altro, il secondo è cercare una soluzione armonica e un accordo.

Il *Karatedo* è un cammino straordinario, è un percorso per cambiare e migliorare se stessi per far vivere e convivere gli uomini e non per sottometterli, è un obiettivo molto difficile da realizzare; infatti è per questo che cerchiamo quasi sempre, ma senza successo, la via più facile, cioè quella di cambiare gli altri, imponendo il nostro punto di vista e la nostra volontà.

Il *Karatedo* e l'*Heiho* si realizzano quando, elevando lo spirito, raggiungiamo lo stato di pace interiore e si instaura naturalmente il bisogno e il piacere di accordarsi. Tutto il resto è una faticosa e infinita lotta senza vincitori.