

Heiho e l'aggressività

L'*Heiho* è un percorso per raggiungere la pace interiore, alleviare la sofferenza psichica e migliorare quella fisica, per poter così interagire liberamente e armonicamente con la realtà.

L'interconnessione tra la sofferenza psichica e fisica è tale da poter determinare la comparsa di un dolore nel corpo a causa del disagio della mente; e viceversa può determinare una sofferenza mentale a causa di un dolore fisico.

Per poter affrontare efficacemente una criticità estrema come il combattimento reale, occorre liberarsi dalla sofferenza e dall'insofferenza. Queste condizioni sono di ostacolo e impediscono di affrontare con la dovuta calma, lucidità e determinazione qualsiasi difficoltà.

L'*Heiho* del M° Shigeru Egami è il percorso che ci prepara e ci fornisce quella forza spirituale, interiore, necessaria per guidare le nostre tecniche e le nostre azioni, nel tentativo di vincere insieme *al* nemico. L'*Heiho* ci fornisce una forza che i muscoli e le tecniche non potranno mai darci. In assenza di pace interiore, le nostre tecniche e le nostre azioni sono destinate ad essere guidate dalla nostra aggressività verso inevitabili scontri e sicure sconfitte.

È necessario percorrere la via dell'*Heiho* con convinzione e senza ambiguità, perché altrimenti resteremo ancorati e prigionieri della nostra "cara" e "affidabile" aggressività, convinti che in certi casi possa risultare utile.

Spesso ci sentiamo dire che per vincere nello sport o avere successo nella vita bisogna “avere una sana cattiveria”, “essere aggressivi”, “essere dei guerrieri” ecc. Queste affermazioni hanno solitamente la buona intenzione di stimolare nell’individuo, di fronte alle difficoltà e alle sfide, una reazione energica, tenace, e determinata; tuttavia restano definizioni molto ambigue. E l’ambiguità è pericolosa perché crea confusione a causa di interpretazioni contrapposte, che lasciano spazio ad una giustificazione allo sfogo aggressivo della rabbia.

Lasciar intendere che in certe situazioni, nelle relazioni umane, una “sana cattiveria” può essere utile, è un messaggio ambiguo: come se ci fosse una cattiveria sana e una cattiva. La cattiveria è cattiva e basta, anche la cosiddetta “cattiveria sportiva/agonistica” è un modo ambiguo e forviante per descrivere la grinta, la tenacia, la motivazione e la determinazione nell’azione.

È necessario a mio avviso, soprattutto per coloro che insegnano, utilizzare i termini giusti per evitare interpretazioni errate che in alcuni casi possono diventare pericolose.

L’Egami Karatedo ci insegna, che per “vincere” è necessario essere calmi, determinati, tenaci ed estremamente lucidi e addirittura, come dice il M° Egami, essere capaci di amare il proprio nemico. Tutto questo è possibile soltanto in assenza di quella aggressività che invece scaturisce dalla frustrazione, dai conflitti interiori e dalla rabbia.

Noi uomini, più delle donne, siamo intimamente convinti che senza l'aggressività vivremmo come persone deboli, inefficaci, innocue, inette e remissive.

Quasi tutti siamo d'accordo che la violenza sulle donne è una cosa spregevole e che va assolutamente condannata, ma qualcuno insinua anche, sottovoce, che certe volte però le donne ci provocano.

L'ambiguità di questa espressione è pericolosa, perché cela la scellerata idea di una possibile giustificazione alla reazione aggressiva. Insomma, come dire che se siamo provocati, in fondo un po' di aggressività da parte nostra è naturale e comprensibile.

La nostra incapacità di mediare tra i bisogni della mente e la realtà che ci circonda crea un disagio e una sofferenza che facilmente scatena rabbia e aggressività, reazioni assolutamente negative, che se non adeguatamente curate possono diventare distruttive per se stessi e per gli altri. L'aggressività rappresenta un disagio mentale che nasce dalla difficoltà di esprimersi liberamente con l'ambiente e con gli altri, generando così stati di ansia e frustrazione.

Quando di fronte ad una aggressione, verbale o fisica, si percepisce disagio o addirittura pericolo, e quindi la conseguente necessità di difendersi, facilmente si reagisce con aggressività, dando sfogo alle proprie paure e incertezze. In queste condizioni la tensione è alta e viene riversata tutta sull'aggressore di turno, e in quel momento siamo estremamente fragili, perché l'unico modo che abbiamo a disposizione per difenderci è scappare, oppure

aggreddire l'aggressore in una spirale perversa, difficilmente controllabile. Se lasciamo le tecniche e le azioni in balia delle nostre tensioni e della nostra aggressività, esse diventano soltanto brutalità: bisogno d'imporsi scontrandosi, per sottomettere e dominare l'altro.

La rabbia è una emozione umana e risiede nell'istinto di difendersi dalle sollecitazioni provenienti dall'ambiente ed è considerata una esperienza emotiva negativa. La rabbia nasce quando abbiamo conflitti interiori ed essi vengono sollecitati dalla percezione del pericolo o da altri stimoli provenienti dall'esterno. La rabbia nasce dalla nostra incapacità di interagire armonicamente con la realtà.

Il disagio e la sofferenza interiore che proviamo in questi casi di stress estremo, si manifestano quasi sempre attraverso un comportamento aggressivo e distruttivo.

Alcuni sostengono che l'aggressività possa essere controllata, altri che possa essere soltanto curata, oppure repressa. Ritengo che reprimere o cercare di controllare l'aggressività aggrava la situazione, perché causa un accumulo di stress che facilmente sfocia in atti di violenza ancora più grandi: insomma una sorta di ordigno ad orologeria.

L'aggressività repressa può procurare anche stati d'ansia, di depressione e di autolesionismo.

L'*Heiho*, ci aiuta a trovare e a coltivare la pace dentro e non a cercarla fuori, ponendoci in uno stato di calma, di lucidità e di grande determinazione e fermezza, anche di

fronte al caos. Ed è proprio questa condizione energetica di calma che in quel preciso momento riverseremo sugli altri, attenuando le tensioni e aumentando così le possibilità di un accordo energetico.

L'*Heiho* ci indica il percorso da intraprendere per curare e dissolvere la tensione e i conflitti interiori che generano sempre il bisogno di difenderci da qualcosa o da qualcuno.

L'idea del M° Egami è proprio quella di trasformare i conflitti interni ed esterni con i quali conviviamo da troppo tempo, in uno stato di pace e di armonia. È proprio attraverso la pratica del Karate-do e la visione dell'*Heiho* del M° Egami, che possiamo intraprendere un'indagine sulle nostre reazioni bellicose difficilmente controllabili. È un percorso indispensabile verso la consapevolezza, per comprendere da dove nascono la nostra rabbia e i nostri comportamenti aggressivi e imparare come trasformarli e sublimarli in gentilezza e cortesia.

Per percorrere la via dell'*Heiho* non c'è spazio per le ambiguità, è necessario essere chiari con se stessi: essere consapevoli e convinti che la rabbia e l'aggressività sono il grande male da curare, perché sono la fonte di tutte le nostre sofferenze e l'origine di tutti i conflitti: quelli interni e anche quelli sociali. Senza questo cammino di consapevolezza, siamo purtroppo destinati a restare prigionieri e in balia della nostra aggressività e tormentati dal nostro disagio interno e dalla nostra incapacità di amare.

Continua a camminare come per accarezzare la terra con i piedi.

Non concentrarti sul passato, non preoccuparti del futuro e non aggrapparti al presente. Attimo dopo attimo segui la via dell'Heiho.

Coltiva la pace dentro, non cercarla fuori, allora i prossimi ostacoli che incontrerai ti aiuteranno a superarli: non ci sono limiti per chi li accetta.

*La persona illuminata è la propria luce, vede nel buio ed è guida per gli altri.
Accendi la luce, non maledire l'oscurità!*

Enzo Cellini, 3 agosto 2022