

# ***Paura e consapevolezza nell'Aikido***

Augusto Guarino

Elaborato per il III dan - FIItA

## *0. Premessa*

Nell'occasione di dover preparare un elaborato per l'esame di III dan, più volte mi sono riproposto di scegliere un tema sul quale mi sembrava di avere acquisito una visione compiuta, di avere "capito" qualcosa, almeno per un aspetto particolare. Vari motivi, soprattutto di carattere personale, mi spingono invece a provare a mettere per iscritto qualcuno dei miei maggiori nodi problematici nella pratica dell'aikido, qualcuna di quelle componenti, collocate inevitabilmente oltre la dimensione storica o tecnica, in cui personalmente mi sembra di avere più domande che risposte.

Il tema è quello del sentimento della **Paura** e del ruolo che gioca nella pratica dell'aikido. Mi spinge a questo tentativo di messa a fuoco su un'intera costellazione di sentimenti (in effetti un ventaglio di stati d'animo che va dal timore e la preoccupazione fino al terrore e al panico) a una congiuntura che rimanda tanto alla mia pratica aikidoistica quanto a una serie di esperienze che appartengono a una sfera personale. Tutto ciò nella convinzione che se l'Aikido è *in primis*, e in modo evidente, coordinazione e relazione, non va tralasciato il suo aspetto, più sottile e sfuggente, di *sensazione* ed *emozione*. Inoltre, non vorrei dare l'impressione di star centrando la mia argomentazione su un aspetto *negativo* della pratica, perché sono consapevole del fatto che il sentimento della paura nasce in origine come un necessario meccanismo di difesa, così come che la maggior parte delle paure sono anche il rovescio di aspirazioni, ideali, desideri.

Questa, quindi, non sarà tanto una *tesina*, nel senso di presentazione di una tesi, sia pur minima, da illustrare e dimostrare, ma piuttosto l'*esposizione* soggettiva e personale di quello che è a mio avviso uno dei temi centrali e nondimeno sostanzialmente rimossi della pratica. Questo nella speranza che questa prospettiva personale, nella quale non pretendo se non di parlare dal punto di vista della mia individuale esperienza, possa aspirare almeno a una dimensione di dialogo intersoggettivo, che non esaurisce un discorso ma mira piuttosto ad aprirlo per dichiararlo inesauribile. Una trattazione nella quale la sincerità possa almeno in parte compensare la non sistematicità. E il tutto nella convinzione che l'aikido vale la pena di essere praticato se ha una sua corrispondenza con il vissuto del praticante, se non resta una serie di pur necessari schemi motori e relazionali che si esauriscono sul tatami.

## *1. La Paura come filo rosso dell'esistenza e della pratica*

Partirei anzitutto da una definizione il più possibile semplice e che al tempo stesso dia conto dell'intero spettro di fenomeni. L'enciclopedia Treccani, ad esempio, alla voce **paura**, la definisce uno "Stato emotivo consistente in un senso di insicurezza, di smarrimento e di ansia di fronte a un pericolo reale o immaginario o dinanzi a cosa o a fatto che sia o si creda dannoso"<sup>1</sup>. La paura è quindi uno stato psichico e fisico di fronte a qualcosa che riteniamo ci stia mettendo in pericolo. Come tale, la paura non è monopolio dell'essere umano, essendo piuttosto una reazione comune a tutti gli esseri senzienti. È un sentimento che si traduce in una risposta fisica, anche se non necessariamente osservabile all'esterno. Di fronte a un'aggressione, l'animale può a sua volta avere una risposta aggressiva. L'animale molto spaventato può poi scappare, nascondersi, oppure paralizzarsi, sperando che questo disattivi l'aggressività del predatore o agevoli il passaggio di altri agenti dannosi (maltempo, ecc.).

Per quanto riguarda gli esseri umani, la paura ha anzitutto una dimensione personale e psicologica. Certo, anche per l'uomo, di fronte a un pericolo (reale o immaginario) la prima

<sup>1</sup> Consultata telematicamente al link: <http://www.treccani.it/enciclopedia/paura/>

reazione può essere quella della reazione aggressiva, della fuga o della temporanea paralisi. Le possibili reazioni fisiologiche al pericolo possono essere molteplici. Una, ad esempio, che può essere di particolare pertinenza per le arti marziali è quella che porta a far affluire il sangue verso gli organi centrali, a danno della circolazione periferica, creando la nota reazione di freddo e tremore associata alla paura. Il che, ad esempio, spiega (senza pretendere con questo di esaurirlo) almeno una delle componenti del rituale giapponese del *misogi* sotto la cascata gelida, che è quello di simulare (e quindi poter controllare) la reazione di ipotermia periferica generata dallo spavento.

Ma la psiche dell'uomo è troppo complicata per limitarsi a una dinamica Stimolo → Risposta. Molto spesso la linea di fuga dell'essere umano è rivolta al suo interno, verso modificazioni dell'essere che coinvolgono tanto la sfera fisica che quella psichica. Come illustra lo psichiatra Eugenio Borgna nel bel libro *Le figura dell'ansia*, nell'uomo la paura può avere o non avere un oggetto definito o identificabile, può di volta in volta trasformarsi in uno stato perenne di timore, di ansia diffusa, e poi ancora in angoscia, in fobie specifiche oppure indifferenziate, così come nel terrore *panico*, accompagnato da crisi cardiache o respiratorie; può ancora implodere nella paralisi della depressione o tentare una disperata e sofferta sublimazione nel delirio paranoico<sup>2</sup>. E non basta certo, a chiamarsi fuori, il relegare questi fenomeni alla sfera dell'eccezione, dell'*anormale*, della patologia. Il crescente uso di psicofarmaci nelle società occidentali, accanto al ricorso sempre più ampio alle psicoterapie, dà testimonianza di un malessere diffuso, i cui picchi patologici diventano sempre più emergenti rispetto a un *plateau* psicologico comune caratterizzato da insicurezza, instabilità, senso di precarietà<sup>3</sup>.

Vi è naturalmente un'interazione tra la sfera psicologica e quella sociale dell'essere umano. Se l'elemento della paura di fronte a pericoli esterni è da sempre uno degli elementi di aggregazione delle comunità umane, va anche detto che la società contemporanea sta interpretando ed elaborando in maniera peculiare la risposta al bisogno di insicurezza dell'uomo. Come ci ha mostrato la recente sociologia (Bauman e Sennet, ad esempio)<sup>4</sup> alla crescente ansia per la precarizzazione dei rapporti umani, sia nella sfera privata che nel lavoro, corrisponde una costante apprensione per una mancanza di sicurezza personale, per la minaccia (spesso amplificata dai media) rappresentata da un'enorme gamma di possibili aggressione nel quotidiano (da parte di malfattori, stupratori, folli omicidi, terroristi, e altre incarnazioni del Male).

Non credo sia opportuno identificare nell'Aikido qualcosa di lontano dai questi orizzonti. Forse è meglio ammettere che tanti si avvicinano alla pratica delle arti marziali, e concretamente anche dell'Aikido, in cerca di una risposta sia all'instabilità personale che all'insicurezza sociale. Non a caso, le due domande poste immancabilmente dai principianti sono sulla *praticabilità* della disciplina (del tipo, “sono troppo vecchio?”, oppure “riuscirò mai a fare...?”) e –simmetricamente– sulla sua efficacia, magari proprio nei confronti di quei *nemici* che prima abbiamo evocato.

L'Aikido promette sia un (re)incontro armonico con se stessi che la riconciliazione con l'altro. È una posta in gioco, a mio avviso, troppo alta per potervi rinunciare ma anche per poterla dare per scontata. Personalmente, se vogliamo risalire alle radici storiche della disciplina, sono convinto che l'Aikido nasce anche per dare una risposta al malessere che Ueshiba provava sia da un punto di vista personale che per la sua immedesimazione nel trauma del Giappone post-bellico.

L'arte che egli consegna alla sua nazione e all'intera umanità (in una prospettiva, appunto, di riconciliazione tra il Giappone e il mondo) è un percorso di cui la componente *gioiosa* (che è stata tante volte enfatizzata) finisce per nascondere il disagio che ne è all'origine, così come l'inevitabile fatica del cammino. Fatica che non è solo, come in tanti abbiamo sperato, il sudore della pratica, ma il peso delle tante paure che sono insite nella dinamica del conflitto. Probabilmente

<sup>2</sup> Eugenio Borgna, *Le figure dell'ansia*, Milano, Feltrinelli, 1997

<sup>3</sup> Si vedano, su questo aspetto, i lavori del sociologo francese Alain Ehrenberg, *La fatica di essere se stessi. Depressione e società*, Torino, Einaudi, 2010, 2° ed. e *La società del disagio. Il mentale e il sociale*, Torino, Einaudi, 2010.

<sup>4</sup> Cf. Zygmunt Bauman, *Modernità liquida*, Bari, Laterza, 2008 e sul tema specifico della paura soprattutto, sempre di Baumann, *Paura liquida*, Bari, Laterza, 2009; Richard Sennet, *L'uomo flessibile. Le conseguenze del nuovo capitalismo sulla vita personale*, Milano, Feltrinelli, 1999.

è questo il senso più profondo della massima *Masakatsu Agatsu Katsuhayabi*, non tanto quello di una battaglia o una vittoria su se stessi, ma piuttosto del fare conoscenza con i propri fantasmi.

In genere questa dimensione *inquietante* viene neutralizzata, o per meglio dire banalizzata, dalla pratica aikidoistica. In fondo, ci si dice, siamo in un ambiente rassicurante, con delle regole definite (primo fra tutti, il cosiddetto *principio di integrità*) e ritualizzate, tra persone che hanno una comune visione pacifista, e per giunta sotto l'occhio vigile di un maestro che tiene tutto sotto controllo. La pratica, soprattutto se assidua e ben guidata, porterà a una migliore conoscenza di se stessi e a una migliore relazione con gli altri.

Senza voler negare, sinceramente, nessuno di questi elementi, sono però sempre più convinto che in Aikido non si può progredire senza affrontare tutta una serie di paure che sono insite nella pratica, di cui la maggior parte delle volte non siamo consapevoli. Nella parte che segue cercherò appunto, riferendomi esclusivamente alla mia esperienza personale e parlando solo per me stesso, di fare alcuni esempi delle varie paure che in aikido rischiano di farci fuggire, di paralizzarci o di far implodere qualcosa al nostro interno.

## 2. La Paura e le Paure nell'Aikido

Credo che ogni tanto, preliminarmente, avremmo il dovere di chiederci: “di che cosa abbiamo paura quando abbiamo paura”? Il buddhismo, a partire dalla storia del Buddha storico, ci dà una risposta eloquente su quelle che sono le nostre maggiori paure: senza dubbio la Malattia, la Vecchiaia, la Morte.

Queste sono paure assolute, che investono tutta la sfera dell'essere, di cui non possiamo né qui né altrove neanche immaginare di esaurire le implicazioni, ma che non possiamo certo negare che abbiano delle ricadute anche sulla pratica dell'Aikido. Ricadute che si rischia di interpretare in chiave semplicistica.

Provo a sintetizzare, sapendo anche di banalizzare (anche se forse non troppo) un sentire fin troppo diffuso. La nostra disciplina promette un miglioramento del benessere. L'aikidoka, ci si dice, in genere, sta bene; se non sta bene, non pratica, e quindi almeno temporaneamente non è un aikidoka. Quindi, per una singolare tautologia, l'aikidoka è un essere per definizione in salute (al più, ha qualche glorioso acciaccio). Il vero aikidoka, inoltre, invecchia bene. Basti vedere i maestri anziani (per non dire dell'ultimo Ueshiba), che darebbero filo da torcere a chiunque di noi.

Forse invece faremmo meglio ad essere consapevoli che la malattia e la vecchiaia sono dentro l'Aikido, *qui ed ora*. Capire insomma che nulla resta uguale, che l'instabilità non è detto che non colpisca il nostro temporaneo equilibrio interno, facendoci ammalare e magari mettendoci in pericolo; sapere inoltre che l'aikido che facevamo ieri non sarà più possibile farlo domani. E sapere anche che tutto questo può essere, e forse **sarà**, doloroso.

Può inoltre una disciplina che simula costantemente fendenti di sciabola, attacchi di coltello, colpi letali, soffocamenti fatali e quant'altro non confrontarsi con la realtà della Morte? Non mi sto riferendo alla possibilità, sempre presente d'altronde, di un attacco *vero*, ma al fatto di capire che il pericolo, anche di morte, è intrinseco alla pratica del Budo, così come lo è la paura che ne deriva. Anche ammettendo che questo tipo di *domande* sia troppo impegnativo, per il praticante medio, da trattare direttamente, vorrei provare a elencare e a soffermarmi su una serie di Paure apparentemente più modeste, che derivano pur sempre da quelle che possiamo considerare originarie: la Malattia (nella forma magari dell'Infortunio), la Vecchiaia (come archetipo dell'inadeguatezza fisica), la Morte (come assoluto che non ci abbandona, anche quando non lo sappiamo). Il fatto di apparire più banali e limitate non le rende per questo meno insidiose.

**-La paura di esser colpiti.** La maggior parte dei praticanti tende a negarlo, ma nella pratica comune resta una paura di essere colpiti. Tanti non lo ammettono, ma di fronte a uno *shomen uchi* ben tirato la reazione, anche di praticanti avanzati, è quella classica degli animali e dell'uomo

comune: l'alternativa tra la fuga (il tentativo, quasi sempre maldestro, di schivata) o la paralisi (l'irrigidimento, che magari vorrebbe essere una contrapposizione). Non sarebbe forse meglio ammettere che la difficoltà a rilassarsi dipende dalla paura, sia pure inconscia?

**-La paura di essere toccati.** Tipica dei principianti, ma tutt'altro che superata dai praticanti esperti, è una radicalizzazione della paura precedente. Il contatto tra due corpi, che si sia dello stesso genere o diverso, genera almeno un disagio tutt'altro che *aiki*. Forse sarebbe meglio riconoscere che ogni volta che ci toccano, anche piano, sentiamo un'invasione nella nostra sfera vitale.

**-La paura di farsi male.** Anche in questo caso, se il principiante confessa facilmente di aver paura delle *ukemi* o di certi colpi, non sarebbe meglio che anche i praticanti avanzati confessassero che a fare da *uke* a certi maestri provano quantomeno un reverenziale timore/terrore? Forse in questo caso la paura, è bene dirlo, in alcuni casi (anche illustri), è anche funzionale a una dinamica sadomasochistica allievo-maestro, a volte anche un po' ridicola nel suo esibizionismo.

**-La paura di far male al proprio partner.** Il che ci fa ricordare che non è tanto la paura in sé che può essere negativa (nel caso, si tratta in sé di una lodevole preoccupazione), ma le sue conseguenze (in questo caso perdere la coordinazione e, oltre a non allenarsi correttamente, paradossalmente rischiare ancor più di far male).

**-La paura di deludere il proprio partner.** È la versione psicologica del punto precedente. Se mostro al partner che la sua tecnica non funziona o ha dei difetti, la può prendere come una messa in questione della sua identità di *akidoka*, come un'aggressione. In questo caso ho paura di perdere la sua amicizia e la sua fiducia.

**-La paura di non essere adeguati.** Paura di non saper fare, di essere impacciati. Ma anche paura di reagire male, di tirare fuori sentimenti ed emozioni negative, di rispondere aggredendo invece di fare aikido (magari anche attraverso le stesse tecniche di aikido).

**-La paura di deludere il proprio maestro.** Nel patto didattico che si istituisce tra allievo e maestro, se sono convinto che il mio maestro è un praticante "esemplare" e insegna correttamente ho sempre paura di non essere all'altezza del suo insegnamento. Soprattutto, di non ripagare con i risultati lo sforzo che ha investito nell'insegnare a me. Può sembrare un po' ridicolo, ma a mio avviso è meglio ammettere questa paura che reagire, di fronte ai propri limiti, svalutando la qualità dell'insegnamento (ho visto casi di questo tipo).

**-La paura di non stare imparando (o di stare disimparando).** Forse è la peggiore, perché mette in pericolo la propria identità di praticante. Anche in senso letterale, perché è la cosa che più ti spinge a smettere di praticare (anche questo mi è successo).

Non ho certo la pretesa di avere esaurito tutte le grandi e le piccole paure che sono insite nella pratica dell'Aikido. Potrei ulteriormente riassumerle, in una spirale che si avvolge su se stessa, nella **Paura di avere tutte queste paure**, e ancora altre. Ma non mi ci sarei soffermato se non avessi notato, anzitutto in me stesso, che la tendenza è quella di sottostimare o addirittura di rimuovere questa dimensione; il che, a mio avviso, può essere una delle cause della ritualizzazione o perfino della banalizzazione della disciplina.

La paura, a mio avviso, non è un sentimento negativo da rimuovere, ma piuttosto un elemento fondativo della disciplina e al tempo stesso uno dei suoi strumenti di lavoro. Non vi è arte marziale (ma la stessa cosa si può dire dell'alpinismo o dell'equitazione) senza la percezione del pericolo e della paura che ne consegue. La sfida, in Aikido come in altre forme di Budo, è trasformare la paura in *consapevolezza* del pericolo, sostituire all'accecamo o al travisamento

determinate dall'ansia e dell'angoscia la percezione e la visione consapevoli. Come ho ammesso nella premessa, in questo senso ho più interrogativi che certezze sul percorso attraverso il quale perseguire, se non raggiungere, questo obiettivo. Sono però convinto che il primo passo è provare ad avere la maggior consapevolezza delle nostre piccole e grandi Paure.