



LA POSTA DI KARATE DO

A CURA DEL MAESTRO **BEPPE PERLATI**

«Oriente ed occidente sono molto lontani, ma possono essere anche molto vicini. Certi concetti orientali, se sono accettati senza spirito critico, rimangono in superficie. Perché siano interiorizzati occorre che vengano appresi, elaborati e “digeriti” dalla nostra mentalità, tradizione

e cultura: solo in questo modo potranno andare in profondità e diventeranno parte della nostra personalità. Dopo oltre 40 anni di pratica, è opportuno verificare se siamo sulla stessa lunghezza d'onda.

Questa rubrica ha lo scopo ambizioso di realizzare un collegamento diretto con i praticanti di karate, creando un'occasione di dialogo, di confronto e di verifica delle interpretazioni dei principi del karate-do e del budo, tenendo sempre presente che vale di più una goccia di pratica di un oceano di teoria».

Buon giorno Maestro.

Mi chiamo Piero. Pratico e insegno Karate da diversi anni. Mi rivolgo a lei per un consiglio sul metodo migliore da applicare nell'insegnamento del Karate ai bambini. Da un po' di anni a questa parte, mi trovo di fronte a un problema di comunicazione e di coinvolgimento nella pratica per quanto riguarda i bambini. Anche se cerco di usare un linguaggio semplice e di utilizzare, nei limiti del possibile, esempi a loro vicini, mi rendo conto che faccio fatica a farmi capire! La qual cosa negli anni passati non mi capitava. È successo anche a Lei un problema simile?

La ringrazio dell'attenzione e aspetto un suo consiglio.

Piero Paglialonga

Caro Piero,

la comunicazione, il linguaggio e il rapporto tra le diverse generazioni diventano sempre più difficili e complessi. Non sono un esperto in comunicazione, pertanto provo a illustrare alcune mie considerazioni nella speranza che qualche psicologo, pedagogista o studioso della materia, intervenga esprimendo il proprio parere, così come i maestri, per aprire un dibattito costruttivo. Innanzitutto sappiamo che nei primi anni di vita, dal primo giorno e forse anche durante la gestazione, l'essere umano incamera nel proprio cervello una moltitudine di dati che lo condizioneranno per tutta la vita. Possiamo fare, per comodità, il paragone con il computer: abbiamo l'hardware, che nell'essere umano può corrispondere alle potenzialità ereditate, e il software che in sostanza è il “programma”; le risposte del computer, così come quelle dell'essere umano, saranno sempre relative al software e all'hardware.

Ovviamente, è un paragone limitato, perché l'essere umano possiede anche una volontà e uno spirito (anima, cuore), che fa l'enorme differenza, ma non si può prescindere dall'aspetto materiale, essendo anche una macchina complessa dal punto di vista chimico, elettrico, energetico e altro. I conflitti generazionali sono sempre esistiti, ma oggi dobbiamo prendere atto di un aspetto particolare che riguarda la difficoltà di comunicare utilizzando lo stesso linguaggio. È un aspetto che mi è stato illustrato da diversi operatori nel campo dell'infanzia e dell'adolescenza (scuola, chiesa, sport ecc.). L'impressione costante è di parlare lingue diverse.

La spiegazione che mi sono dato è che si sono

modificati in modo sostanziale i modelli di programmazione del “software” dei primi anni di vita e che le modifiche di tali modelli avvengono in tempi sempre più brevi e in modo esponenziale. Se facciamo un passo indietro, a prima dell'avvento del cinema e della televisione, nei primi tre anni di vita un essere umano aveva intorno a sé dei “modelli reali”, che portavano a un *imprinting* uniforme rispetto agli altri soggetti che vivevano vicino a lui e nel mondo circostante. I genitori, i parenti, gli amici, le altre persone erano, da questo punto di vista, simili e la comunicazione avveniva attraverso un linguaggio condiviso. Voglio dire che potevano nascere anche contrasti molto forti, ma che il confronto e lo scontro erano attuati e percepiti sullo stesso piano. Anche i modelli erano simili, sia all'interno della famiglia sia all'esterno, e l'*imprinting* avveniva in forma condivisa con la comunità.

Un esempio classico che viene riportato da noi “anziani” è quello che non potevi lamentarti in casa per essere stato ripreso da un estraneo a seguito di un comportamento scorretto, perché i genitori ti avrebbero, a loro volta, sgridato ritenendo che l'altra persona avesse agito a seguito di modelli e principi etici comuni.

A conferma di ciò basta considerare le similitudini dei comportamenti nelle diverse etnie, all'interno delle quali gli individui risolvono il problema del bisogno di sentirsi appartenenti a un gruppo, a una comunità e, quindi, della propria identità. Con l'avvento del cinema i “modelli” sono diventati molti di più, ma ciò non ha influito sulla comunicazione, perché erano visti da soggetti già programmati nei primi anni della loro vita. Difficilmente un bambino di 2/3 anni veniva portato a vedere un film e, in ogni caso, si trattava di cartoni animati che non influivano sul suo “programma”, anche perché il solo fatto di uscire di casa e di recarsi in un altro ambiente, era percepito come un evento estraneo al contesto nel quale viveva. Diversa e molto più condizionante è la presenza della televisione.

Un neonato trascorre molte ore, allo stesso tempo, in un ambiente reale e in uno virtuale che gli mostrano migliaia di “modelli” e, non riuscendo

ancora a distinguere il reale dal virtuale, inserisce nel suo programma altrettanti “modelli” che dovrà in seguito decodificare per potere gestire i rapporti interpersonali. Ciò vale anche per il linguaggio verbale.

Dopo circa tre anni i giochi sono fatti, il suo comportamento e il suo linguaggio saranno condizionati dal programma che si è formato, esattamente come un computer. Tutto ciò senza entrare nel merito della qualità dei modelli proposti dalla televisione. Con l'avvento della TV, le scene di violenza mostrate sono in costante aumento e, soprattutto nei primi anni di vita, sono registrate e conservate codificando una serie di dati che rendono il soggetto convinto che tutto sia possibile e incapace di percepire la pericolosità di certe azioni. Prima della televisione un bambino non vedeva tali immagini, almeno fino all'adolescenza, salvo casi di famiglie con soggetti particolarmente violenti.

Devo aggiungere che, nonostante tutto il male che oggi mostriamo ai bambini, il loro comportamento è abbastanza tollerabile. Probabilmente nel DNA dell'essere umano ci sono degli “anticorpi” che evitano gli eccessi. Presumibilmente avevano ragione i filosofi, che già nei secoli passati affermavano che l'essere umano nasce buono e positivo, ma che sono la società e l'ambiente in cui vive a renderlo violento e negativo.

La difficoltà di decodificare il virtuale dal reale, ha portato a un allungamento del periodo dell'adolescenza, età nella quale si passa dall'infanzia, mondo di fantasia e “irreale”, al mondo “reale”. A riprova di ciò sono gli episodi che a volte avvengono nell'adolescenza, protratta ora anche oltre i 20 anni, per i quali lo stesso soggetto rimane sorpreso dall'effetto disastroso del suo gesto, di cui non percepisce la pericolosità, perché vive ancora in un mondo “virtuale”.

Sia ben chiaro che non sto auspicando un ritorno al passato, anche perché i tempi cambiano, con i loro lati positivi e negativi, ma che si tratta di rielaborare tutti i sistemi di comunicazione tenendo conto dell'enorme mutamento che è avvenuto, ricordando che ciò dovrà essere studiato costantemente perché si modificheranno continuamente

**AVETE UNA
DOMANDA PER IL
MAESTRO PERLATI?**

IL MAESTRO PERLATI RISPONDERÀ A TUTTI I QUESITI CHE VORRETE PORGLI SUL KARATE TRADIZIONALE E SULL' ATTIVITÀ FEDERALE. INVIATE LE VOSTRE DOMANDE ALL'INDIRIZZO: perlati@karatedomagazine.com

le situazioni che influiranno sulla programmazione della mente dei bambini.

Oggi non abbiamo più solamente la TV ma, a distanza di tempi sempre più brevi, nascono nuovi mezzi tecnologici e vie di comunicazione nelle quali è anche difficile distinguere il vero dal falso. Aumentano continuamente i cosiddetti "biomediatici" che, già programmati nei primi anni di vita, sono continuamente connessi alla rete ascoltando di più ciò che induce emozioni, piuttosto che quello che stimola il ragionamento. I biomediatci tendono anche a prendere dalla rete solo ciò che già conoscono e che conferma le loro opinioni, in una sorta di nuovo conformismo caratterizzato da scarsa volontà di approfondimento, passione per gli slogan e approccio emotivo alle discussioni.

Si sta diffondendo sempre di più anche il *multitasking*, ossia la capacità di fare più cose contemporaneamente che, in apparenza, può sembrare positiva e produttiva ma che, in realtà, essendo il nostro cervello incapace di sovrapporre immagini, rende l'individuo più impulsivo, più distraibile, incapace di focalizzare l'attenzione su una sola cosa e, quindi, meno produttivo ma soprattutto, meno coinvolto, più superficiale e sbadato. Ovviamente, i risultati non sono gli stessi per tutti i soggetti, perché fortunatamente abbiamo il fattore ereditario, la volontà e il cuore che possono modificare le risposte, ma la percentuale dei soggetti che rimangono coinvolti diventa sempre più grande. Tornando alla possibilità di una migliore comunicazione tra un adulto e un giovane di oggi, occorre ricordare che le parole contano poco, anche perché, come ho scritto, non vengono percepite nello stesso modo; "l'esempio" è l'unico linguaggio che può aiutare.

Esempio significa sincerità, coerenza tra quello che si dice e quello che si fa, comportamento corretto e rispettoso degli altri, amore inteso come "qualità" del sentimento e non come elargizione di una "quantità" di cose.

Occorre tenere conto del fatto che l'*imprinting* è già avvenuto e che serve lavorare sulla volontà del giovane a percorrere il percorso inverso aiutandolo a decodificare il virtuale. Solo in questo modo, a mio parere, si può ottenere il risveglio del "sentimento" che è la condizione indispensabile per instaurare un rapporto reale tra esseri umani diversi.

In questo senso il karate tradizionale è perfetto, perché la comunicazione non avviene attraverso il linguaggio verbale, ma con l'esempio e con delle immagini fisiche e quindi comprensibili a tutti. Ciò che è molto importante è che il giovane, con la pratica, percepisca che tutto avviene attraverso la sua volontà e che rafforzare la volontà lo renderà un essere umano più consapevole e, pertanto, più libero.

Questa consapevolezza gli permetterà di aprirsi maggiormente nei confronti del mondo esterno, iniziando così il percorso indispensabile per risvegliare i sentimenti e, infine, le passioni: un linguaggio universale.

Giuseppe Perlati

LE SCHEDE DI KARATE DO LIBRI

HAGAKURE

Oscar Spiritualità 2009 - Scienze umane

Curatori: Tea Pecunia Bassani

Traduttore: Maki Kasano



Publicato per la prima volta nel 1906, ma composto due secoli prima, Hagakure è una delle opere più famose e controverse tramandateci dalla letteratura giapponese. Esso racchiude l'antica saggezza dei samurai sotto forma di brevi aforismi. Il titolo Hagakure significa letteralmente "nascosto dalle foglie" (oppure "all'ombra delle foglie"; il titolo completo era *Hagakure kikigaki*, "annotazioni su cose udite all'ombra delle foglie"). Il tema principale del testo è la morte, non come semplice estinzione della vita, piuttosto nel senso psicologico dell'eliminazione dell'io.

L'autore, Yamamoto Tsunetomo, vissuto in un'epoca di pace e di conseguente decadenza della figura del samurai, si chiuse in un monastero buddhista, dove per sette anni ammaestrò all'antico codice d'onore il giovane Tashiro Tsuramoto.

L'allievo trascrisse le conversazioni avute con il maestro e le raccolse negli undici volumi che compongono Hagakure, preziosa testimonianza di un pensiero

complesso e positivo, ben diverso dallo stereotipo del kamikaze votato all'annullamento di sé ancora vivo nell'immaginario occidentale.

È una raccolta di principi morali, ma anche di consigli pratici, norme comportamentali, notizie storiche ed episodi esemplari di valore. Alcuni sono di natura assai spicciola (come reprimere uno sbadiglio o come licenziare un servo) e di semplice etichetta, altri invece costituiscono il nucleo del *bushido* cioè di quell'insieme di principi che costituiscono per secoli l'etica di tutto il popolo giapponese. Il libro non è mai stato tradotto integralmente in lingua italiana.

Nel 1999 il regista Jim Jarmusch ha realizzato il film *Ghost Dog - Il Codice del Samurai* nel quale il protagonista Forest Whitaker, un afroamericano chiamato Ghost Dog, vive seguendo i principi dell'Hagakure e "lavora" come killer al soldo di un malavitoso affiliato ad una gang italo/americana in declino.

Di seguito alcuni aforismi tratti dal testo

- Quando si esamina un cuore con il proprio cuore, si scoprono infiniti ed innumerevoli aspetti per i quali nessuno dei due può ritenersi buono.
- Con ogni pensiero, tentare di conoscere i propri difetti e correggersi per tutta la vita: questa è la Via.
- Appena una persona possiede un po' di conoscenza si dà arie da sapiente: è una questione di inesperienza. Quando qualcuno sa veramente, non lo fa notare: un individuo simile è ben educato.
- L'essenza del Bushido è prepararsi alla morte, mattina e sera, in ogni momento della giornata. Quando un samurai è sempre pronto a morire padroneggia la via.
- Chi è impaziente finisce per rovinare tutto e non riesce a compiere grandi imprese.
- Abbiamo la tendenza a pensare che la vita quotidiana sia diversa dall'attimo decisivo; così, quando arriva il momento di agire, non siamo mai pronti [...] «il momento presente è adesso» significa prepararsi costantemente all'imprevisto.
- Talvolta, durante una discussione o un litigio, occorre saper perdere subito per farlo con eleganza. Così nel sumo, se per vincere a tutti i costi si ricorre all'imbroglio, si è peggio che perdenti, si è al tempo stesso sconfitti e indegni.
- È quasi impossibile vivere senza commettere errori, ma le persone saccenti non sono pronte ad ammetterli.
- Il maestro Ittei diceva ancora: «Per fare il bene, in poche parole, occorre sopportare la sofferenza». Non accettare la sofferenza è male. È un principio che non conosce eccezioni.
- È bene affrontare le difficoltà in gioventù perché chi non ha mai sofferto non ha temprato pienamente il suo carattere. Il samurai che si scoraggia o cede di fronte alla prova non è di alcuna utilità.