

LA CULTURA GIAPPONESE, LA FAMIGLIA E LA VIA DELLA MANO VUOTA

Correlazione tra sentimenti, emozioni e pratica.

Introduzione

Dopo un lungo periodo di sosta forzata della pratica, mi sono riavvicinata a ciò che è stato una delle più importanti parti formative della mia vita.

Iniziando a sei anni la pratica del Judo, probabilmente per non essere da meno dai miei fratelli più grandi ed in una famiglia dove la più piccola di quattro figli avrebbe potuto soccombere, la disciplina e il rispetto delle regole hanno viaggiato sullo stesso binario della mia crescita.

Le fondamenta di questa crescita sono state quelle della mia famiglia.
A rafforzarle sono arrivati il karate-do ed il Maestro.

Ho iniziato il Corso Maestri cosciente di un percorso impegnativo e ricco di nuove esperienze; ho ritrovato Maestri incontrati sul mio “primo” percorso di pratica, condividendo allenamenti ed eventi, altri li ho conosciuti per strada e parimenti mi hanno arricchito non solo a livello culturale.

Ho scelto la materia del Maestro Puricelli, perché profondamente legata alla tradizione ed alla cultura del Giappone e perché, quando il 24 agosto 2016 parlò *dell'amae* e della completezza della sfera emotiva quale “concetto chiave per comprendere la struttura della personalità giapponese”, ci trovai aspetti condivisi nella mia esperienza di figlia, madre e allieva.

Ed infine il karate-do, che in questa seconda “opportunità” di pratica, mi riconduce al concetto di *amae e amaeru*, presenti non soltanto nel contesto familiare.

Alla mia famiglia, al Maestro Shirai ed al Maestro Fanizza
Mazu Sono Kokoro Wo Tadase

Sono nata il 4 luglio di sessant'anni fa in una famiglia “**tradizionale**”(1), una famiglia dove l'educazione ed il rispetto dei valori e delle regole sono sempre stati al primo posto.

Oggi lo è anche per i nostri figli.

“Ogni cosa al suo posto”

L'elemento strutturale della società giapponese è nel concetto di *gerarchia*.

Ancora oggi, nonostante la lunga storia nei secoli del Giappone, la *gerarchia* interessa sia il nucleo familiare che la collettività.

Il Giappone è una società essenzialmente aristocratica che tiene conto della diversa posizione sociale occupata dagli individui, oltre alle differenze di sesso, età e del tipo dei legami familiari, differenze che stanno alla base delle relazioni stesse. Esso possiede il *keigo*, il “linguaggio del rispetto”, che regola i rapporti interpersonali, societari e familiari.

Tutto ciò nasce nella struttura della famiglia dove è minuziosamente disciplinato nel rispetto delle regole di comportamento, alla dipendenza, al legame della propria cultura ed al particolare ruolo della figura materna quale collegamento all'inserimento dei figli alla vita sociale.

La madre assume un ruolo primario nell'educazione del bambino, il loro rapporto si consolida nei primi mesi di vita. In particolare il rapporto privilegiato che il bambino ha con la madre costituisce un tutt'uno, riprendendo il periodo della gestazione.

E' il concetto di *amae*, così definito da *Takeo Doi* (2).

Risulta chiaramente difficile spiegare il mondo dell'“*amae*” con una parola della cultura occidentale e partendo dal concetto del rapporto madre-figlio, si potrebbe descrivere come un'emozione forte supportata dall'istinto che si identifica in dipendenza emotiva.

A differenza del mondo occidentale, in Giappone la dipendenza emotiva è vista con positività e viene alimentata nel corso della crescita.

L'educazione è permissiva, indulgente e tollerante, il comportamento materno è di dedizione e protezione; i figli, crescendo, comprenderanno la bontà della madre e del “sacrificio” che maturerà in un sentimento di obbligo nei suoi confronti. (*ko*)

La famiglia giapponese è caratterizzata da una madre psicologicamente e fisicamente presente e dal padre con un ruolo piuttosto marginale, spesso assente. La moglie assolve tutti i compiti, dalla gestione della casa e dei figli a quella delle finanze.

(1) **Tradizione:** dal latino *traditionem* derivato da *trādere* = consegnare, trasmettere. Trasmissione attraverso il tempo di un patrimonio culturale; il complesso dei valori e modelli trasmessi: rispettare, rompere una tradizione; complesso dei modelli artistico-letterari di un popolo, una regione o un'epoca.

(2) **Takeo Doi:** (1920-2009 - AMAE NO KOZO (1971) - “Anatomia della Dipendenza – Un'interpretazione del comportamento sociale dei giapponesi”

La separazione fisica e la simbiosi con la madre sono ritardate fino a che i figli non sono pronti a sopportare le implicazioni emotive del distacco.

Se il termine *amae* identifica lo spirito di dipendenza, di amore primario del figlio verso la madre, *amaeru* è la risposta quale atteggiamento positivo verso lo stesso, riportando alla caratteristica principale del rapporto genitori-figli in Giappone.

L'indulgenza nei confronti degli anziani.

Ragionando sulla "cultura del legame" all'interno della famiglia e dal fatto che esso non si recide, è interessante la riflessione di **Ruth Benedict**(3) a proposito della distribuzione dei privilegi e dei doveri a carico dell'individuo giapponese, aiutandoci a comprendere qualcosa di più circa lo stesso legame tra madre e figlio.

La Benedict prende come esempio l'immagine della lettera U, dove i due poli estremi diretti verso l'alto indicano **l'infanzia e la vecchiaia**, le stagioni della vita in cui predominano la libertà e l'indulgenza; la parte concava della lettera indica la fatica e le responsabilità dell'adulto.

La sfera di *amae* è il concetto chiave per comprendere sia la struttura della psicologia dei giapponesi in quanto individui e sia quella della società nel suo complesso.

E' interessante notare come attorno all'*amae* sia possibile "accendere una costellazione linguistica che è anche un arcipelago di dinamiche psichiche", esercitando un'influenza determinante sul modo di pensare e di vivere dell'individuo giapponese.

Con l'influenza del rapporto con la madre il bambino impara a coltivare la consapevolezza di Sé, espressa con il termine di *jibun*, diverso dal termine di *jiga* e *jiko* usati entrambi nei concetti occidentali per tradurre "sé" e "io" come "Sé di rappresentanza".

Jibun rappresenta un "Sé autentico", più intimo e più profondo.

Nell'individuo adulto la mancanza di *jibun* genera sofferenza e alimenta sentimenti ostili non essendo in grado di controllare il proprio *amae*.

La psicologia dell'*amae* costituisce il fulcro di *GIRI (obbligo sociale)* e *NINJIO (sentimenti umani che sorgono spontaneamente)*, concetti dell'atteggiamento morale quale duplice sistema di valori ben distinti, ma legati dallo stesso rapporto.

ON – Nel senso generale è un obbligo morale che si ha verso i propri genitori, la propria classe di appartenenza, verso le figure di riferimento nel processo di formazione (*shi – Maestro*), verso chiunque abbia agito favorevolmente nei propri confronti.

In un incontro, il Monaco Maestro Koso alcuni anni fa, parlò a lungo di ON. Lo tradusse come un sentimento di riconoscenza e di ringraziamento verso colui che aiuta a trovare la strada per la crescita personale e per il rispetto universale.

Dalla presenza di ON vengono classificati i diversi tipi di obblighi:

- **GIMU** – Sono i comportamenti e le azioni che hanno l'obiettivo di assolvere i propri impegni verso un debito istituzionale: **chu** – debito dovuto ad un ON verso l'imperatore detentore del potere; **ko** – debito naturale verso i propri antenati, i

(3) **Ruth Benedict**: (1887-1948) – Il Crisantemo e la Spada – Modelli di Cultura Giapponese - (1946)

propri genitori ed ai propri discendenti; *gimmu* – debito nei confronti del proprio posto nella gerarchia sociale, che per le classi inferiori si può identificare come forma di debito verso il proprio lavoro.

Per loro natura i debiti ricadenti nelle categorie *gimu* sono perenni, non ripagabili e non estinguibili.

- **GIRI** - Sono diversi comportamenti destinati a ripagare il debito dovuto a situazioni contingenti legate al proprio comportamento personale o a quello della società a cui si appartiene e suddivisi in due categorie: i *giri* nei confronti del mondo esterno contingenti verso il sovrano, verso i parenti e verso le persone da cui si sia ricevuto un favore contraente un obbligo ON; i *giri* che comprendono tutte le azioni motivate dal rispetto o debito nei confronti della propria reputazione, del proprio nome (onore); esso colpisce maggiormente chi viene a contatto per la prima volta con la cultura giapponese, richiede l'obbligo di cancellare a qualunque prezzo il disonore causato dalle offese ricevute, di difendere il proprio operato, di rispettare senza mettere in discussione le regole di etichetta e convenienza.

Anche le tipologie di debito legate a *giri* rimangono obblighi morali, ma hanno una componente materiale: una volta portate a compimento, queste azioni estinguono il debito.



Importante il riferimento che **Ruth Benedict**⁽³⁾ propone nel suo libro ai due schemi culturali del *senso di colpa* e del *senso di vergogna*, connessi al disagio di fare o non fare, prerogativa nell'individuo adulto.

Pur essendo stati emotivi correlati:

Il *senso di colpa* si sviluppa all'interno dell'individuo, come azione di tradimento nei confronti di un gruppo di appartenenza e quindi diretto verso l'esterno. Con il termine *sumanai* si riassume il senso di colpa come domanda di scuse.

Il *senso di vergogna* nasce dall'esterno verso l'interno, ovvero dalla consapevolezza del giudizio degli altri.

Per evitare la mancanza di rispetto delle regole e l'assolvimento dei propri impegni nei confronti di obblighi morali, la società giapponese, anziché ricorrere a metodi

coercitivi esercita una pressione morale sfruttando il senso di vergogna – *haji* – che pervade la persona adulta che si sente in debito.

Un ulteriore mondo della dipendenza dell'individuo giapponese è il rapporto con gli estranei, dove di fatto la dipendenza non esiste.

A proposito di “interno” e “esterno”, *Takeo Doi* spiega i termini di *uchi e soto* quale criterio di distinzione tra i rapporti umani, influenzati dal grado di *enryo* – riserbo.

Il rapporto con la madre appartiene all'*uchi*, interno, da dentro, per l'empatia e l'armonia. Le relazioni esterne dell'individuo adulto sono invece *soto*, fuori, in forma diversa dove manterrà sempre salda la forma dell'*enryo*.

La gamma delle espressioni che ruotano intorno alla sfera dell'*amae*, sono infinite. Durante la ricerca e lo studio ho potuto constatare la specificità della lingua giapponese che ingloba in un solo termine tutti gli elementi intrinseci dell'animo. Eccone alcuni

TORIKOMU – Assimilazione Passiva – Ingestione Spirituale

AJASE – Attitudine alla riparazione ed accettazione della dipendenza come valore

KIGANE – Esitazione

ENRYO – Riserbo/ritegno

TANOMU – Accezione tra “chiedere” e “contare su”

TORIIRU – Cercare di ingraziarsi qualcuno per arrivare ai propri scopi

KODAWARU – Persona che difficilmente chiede o a lasciarsi ingraziare

AMANZURU – Accontentarsi di qualcosa in mancanza di meglio

TOROWARE – Preoccupazione di natura Nervosa (Teoria di Morita)

SUNERU – Tenere il broncio – Indulgenza verso se stessi per qualcosa che non si è realizzato

HIGAMU - Trattati ingiustamente per un'aspettativa disattesa

HINEKURERU – Comportarsi in modo perverso

URAMU – Mostrare risentimento verso/ ostilità provocata dalla frustrazione di *amae*

HIGAISHA ISHIKI - Sensazione di aver subito un torto – Vittimismo.

Dalla sommaria analisi di quanto sopra riportato, si può dire che i giapponesi sono uno dei popoli più istruiti ed educati al mondo, predisposti ad una mentalità di gruppo che li rende forti in quanto appartenenti ad esso, ma deboli in quanto individui. All'epoca della stesura del libro, *Takeo Doi*(2) afferma che la libertà individuale non era ancora profondamente radicata nella società giapponese.

Sicuramente ad oggi anche il Giappone si è evoluto senza stravolgere la propria cultura.

Per introdurre la correlazione tra cultura ed educazione giapponese e la mia esperienza vissuta all'interno del "gruppo" nella pratica di karate, credo sia interessante questa introduzione del concetto di "*amae*" al di fuori della struttura familiare.

Per meglio capire spiegherò il fenomeno di "*akogare*" collegato all'*amae*.

Partiamo innanzitutto dal *keigo*, alla forma di cortesia e rispetto nel linguaggio, non solo nel senso fonetico ma anche comportamentale.

Akogare che tradotto significa *brama*, si può considerare come quel sentimento che sta a metà tra *l'ammirazione e l'adorazione*.

Il riferimento si potrebbe identificare ad una persona composta e distaccata come potrebbe essere il "*senpai*" cioè il compagno più anziano, che riceve il rispetto da parte del "*kouhai*" cioè il compagno più giovane.

Questa gerarchia nel karate veniva fortemente rispettata quando iniziavi; oggi constato che è rimasta tra gli "anziani" ma non sono sicura che le nuove generazioni ne conoscano la differenza.

L'*amae* in questo contesto è il crescente rapporto che si viene a creare tra i due soggetti portandolo ad una eccessiva dipendenza. Il *kouhai* cercherà di essere all'altezza delle aspettative del *senpai*.

Iniziai il karate nel 1972 con il Maestro Ramello di Ivrea e mio fratello Gianni.

La gerarchia iniziava già a casa prima di arrivare in palestra, nessun privilegio e nessun favore. Il rispetto dei ruoli.

Dopo aver praticato per otto anni Judo, mi sono ritrovata, tecnica a parte, ad un punto morto, cioè avevo imparato molto senza conoscere nulla. Avevo un istruttore italiano e non avevo mai avuto contatti con Maestri Giapponesi e quindi, avendo un discreto bagaglio agonistico, avevo un'idea delle arti marziali prettamente sportiva.

Su insistenza di mio fratello iniziai a praticare karate continuando ancora per un anno Judo, dopodiché lo abbandonai definitivamente.

Nel tempo ne riconobbi il ruolo sulla parte di formazione agonistica.

Incontrai i Maestri Giapponesi già da cintura colorata e capii che avevano, diversamente dal mio insegnate di Judo, autorevolezza e carisma e che la pratica del karate non era una semplice attività sportiva, ma una disciplina con una straordinaria potenzialità formativa, sul piano spirituale, sui fondamenti ideologici e sul crescere dando sempre il meglio di sé.

Mi ritengo una persona privilegiata per essere ancora oggi un'allieva del Maestro Shirai e per aver vissuto gli anni in cui iniziò a dare forma a quel karate, che oggi grazie ai suoi studi, è in continua evoluzione.

Capii che la pratica del karate non era come giocare a pallavolo o a pallacanestro ma, contemporaneamente all'educazione in famiglia, era una guida per la vita, per diventare una persona leale, onesta e retta.

Ero giovane. Questo periodo lo spesi, oltre che per lo studio, per gli allenamenti, duri, pressanti e sfiancanti non solo nel fisico; scoprii ogni volta che quando l'energia fisica e mentale si esaurivano, era la preparazione per aumentarle e fortificarle.

Mi trovai spesso a fianco di praticanti anziani che affrontavano la fatica di un allenamento duro, con uno spirito a me ancora sconosciuto.

Non conoscevo ancora i principi del karate e della sua filosofia, ma ne vidi gli effetti su praticanti "anziani"; negli anni sono diventati i "fondamentali" per la formazione della persona, pur imperfetta, che oggi sono diventata.

Il percorso agonistico è parte del processo formativo, serve come metodo di confronto, perfezionamento del carattere e conoscenza di sé, non certamente come esaltazione della vittoria.

mazu jiko wo shire, shikoshite taowo shire (4)

Una persona può essere un grande e forte atleta senza essere un uomo.

Si può ingannare un pubblico e vincere la gara, battere avversari più bravi, ma non si può ingannare se stessi.

Tutto ciò ci riporta al concetto di *jibun*, come l'insegnamento e la pratica siano un mezzo per arrivare alla consapevolezza di Sé. Lavorando su se stessi e sviluppando la capacità di estenderlo alla nostra vita e non solo applicarlo nello studio del karate.

Bisogna partire dalla riflessione dell'imperfezione umana, prendendo coscienza della possibilità di diventare migliori per mezzo della ricerca della perfezione.

Il primo periodo posso descriverlo come Takeo Doi definisce il concetto di *amae*: nasce all'interno della "famiglia" – federazione/palestra (volutamente chiamata così in questa prima fase): la gerarchia, il linguaggio del rispetto, le regole di comportamento e la pratica.

Un riferimento importante al mantenere le tradizioni della cultura giapponese lo troviamo nella pratica del *nostro* karate, il karate "tradizionale" ovvero alla "*trasmissione attraverso il tempo di un patrimonio culturale*", ad un comprensione di collegamento tra la nostra cultura e quella giapponese. Come possiamo capire?

Mentre approfondivo l'argomento, mi capita di leggere una nota del Maestro Puricelli alla libro Bushidō di *Inazō Nitobe*(5), una riflessione pienamente condivisa.

(4) *Shoto Niju Kun* – Precetto n. 4: Prima conosci te stesso, poi gli altri - I 20 Precetti dello Shotokan – Maestro G. Funakoshi (1868 – 1957)

(5) *Inazō Nitobe* (1862-1933) educatore, interprete culturale e diplomatico, studiò economia agricola a Sapporo. Convertitosi al Cristianesimo, nel 1883 riprese gli studi di letteratura inglese ed economia presso l'Università di Tokyo, poi si recò negli Stati Uniti, dove studiò per tre anni. Altri tre anni li trascorse in Germania. Nel 1897 si trasferì negli Stati Uniti con la moglie americana, dove scrisse la sua opera più famosa, *Bushidō, l'anima del Giappone*. Nel 1918 partecipò alla Conferenza di Pace di Versailles e rimase a Ginevra come sottosegretario generale della Lega delle Nazioni. Tornato in Giappone nel 1926, divenne direttore dell'Istituto delle Relazioni Pacifiche – Fonti: "Note del Maestro Puricelli" - "Incontro con il monaco buddista Maestro Mitsutaka Koso – Igea Marina 24.08.2012"

Nelle prime righe della nota, si legge come Nitobe abbia cercato di creare un collegamento tra la cultura orientale e occidentale, scaturito dal tentativo di rispondere ad una domanda di un amico belga; la relazione sul significato del Samurai e del percorso completo dei valori o dei principi che devono essere assunti integralmente.

“Il karate della nostra federazione, è una pratica capace di portare a questa integrazione, a questa realizzazione, ad aiutare la persona a trovare il proprio centro, i propri affetti, emozioni, passioni, a trascendere l'egoismo, a intendere il termine di samurai come "ciò che rende servizio"? Servizio a cosa, servizio a chi? Un servizio a sé, alla famiglia, alla comunità, alla società, a ... Se la risposta è sì, allora questa Via è un patrimonio autentico, che richiede un comportamento, uno stile di vita che vi si accordi, e questo è sicuramente uno degli intenti e degli sforzi della Federazione di affermarsi nel cuore e nei comportamenti dei suoi praticanti. “

Scrive ancora **Ruth Benedict**: “Secondo i Giapponesi un bimbo, quando viene al mondo, è felice, ma non ha ancora la capacità di “assaporare il gusto della vita”: solo con l’allenamento spirituale (cioè con l’autodisciplina, **shugyō**) un uomo o una donna potranno acquistare la forza necessaria per vivere fino in fondo ed assaporare il gusto della vita”.

Non è un caso che in una delle più importanti regole del Niju Kun, evidenziato anche dalla FIKTA, sia proprio il termine **shugyō** : *karate no shugyo wa issho de aru*, non inteso come limite temporale all’allenamento: seguire la strada senza fine diventando migliori di ieri e domani migliori di oggi è la vera immagine della Via del karate.

E’ incredibile come ogni singolo concetto elaborato nel tempo sia ancora così legato ad un passato codificato dal *Bushido*: studiare il passato per nuove conoscenze.

“La ricerca di ciò che è passato è capire il nuovo
il vecchio, il nuovo è solo questione di tempo
In tutte le cose l’uomo deve avere una mente chiara.
La Via: chi camminerà con rettitudine ed onestà?”

Dai principi morali che regolano il *Bushido*, troviamo quanto il Maestro Shirai insegna durante le sue lezioni: sono insegnamenti importanti, percepibili solo attraverso la “*sincerità del cuore*”.

Nei suoi Dieci Fondamenti, per mezzo dell’insegnamento e la pratica, il Maestro Shirai trasmette i valori della vita, come **Inazo Nitobe** nella frase “**Chigyo Go Itsu**” spiega che ciò che si impara dalla pratica diventa il proprio modo di fare.

SHIN: *Credere, Fedeltà* - Purezza del cuore che non tradisce. Credere nella Via, nel Maestro e in sé stessi.

AI: *Amore* – Nella pratica Zen, *Wa Gan Ai Go* – Armonia del viso, parole amorevoli, ovvero cercare di creare un buon rapporto con gli altri. Non giudicare.

JIN: *Spirito Amichevole* – Anche nei principi del Bushido, il terzo è *JIN*, quale benevolenza, compassione, amore. L'*Hagakure*⁽⁶⁾ ricorda: “Se vuoi vedere il cuore di un amico, ammalati” E’ più che mai importante, quando un amico è incorso nella sfortuna, andarlo a trovare, stargli accanto, portargli ciò di cui ha bisogno”

TOKU: *Pensiero positivo* – L’energia che crea il pensiero positivo si trasforma in fiducia e stima, verso sé stessi e verso il prossimo, energia che ci consente di vivere quotidianamente in pace con gli altri.

GI: *Rettitudine Riconoscenza* – E’ il primo dei sette principi del Bushido, come *giustizia, fede e rettitudine*. Fare la cosa giusta sempre. E’ il primo kanji di *GIRI* 義, che ci riporta alla sfera dell’*amae*, quale riconoscenza verso il modo esterno.

CHU: *Servire dal cuore una persona* – Ovvero fedeltà, lealtà. Nel settimo principio del Bushido il primo kanji è *chu* 忠 ed anche in questo caso il collegamento alla sfera dell’*amae* è implicito: è parte di *gimu*, nel contesto di *on*.

KO: *Servizio massimo per i genitori* – Il concetto è chiaro; non ha necessità di approfondimento e si collega all’inizio di questo mio scritto ovvero alla struttura ed all’importanza dell’educazione in famiglia, al rispetto verso i genitori ma soprattutto alla psicologia dell’*amae*, costituente il fulcro dell’obbligo morale **ON**

YU: *Energia mentale, non avere paura di morire* – E’ il secondo principio del Bushido. Lo si trova anche nel Dojo Kun: “*kekki no YU o imashimeru koto*”, dove YU è composto da energia e forza, determinazione e *coraggio*.

JO: *Dare agli altri. Altruismo* – Potrei collegarlo a sincerità e onestà; l’umiltà ed ad un grande lavoro su sé stessi, accantonando il falso sentimento dell’ego: solo così si può essere aperti e disponibili verso gli altri. *Makoto*: sincerità interiore.

NIN: *Grande pazienza quando si deve superare una difficoltà* – Senza la pazienza non siamo in grado di applicare gli altri fondamenti del Maestro Shirai, come senza il controllo su noi stessi è difficile arrivare alla formazione ed al miglioramento del carattere.

Approfondire queste regole, insieme al Dojo e Shoto Niju Kun, crea un collegamento tra la filosofia del karate e lo studio della tecnica, prendendo coscienza, attraverso la pratica, dei fattori che operano sul miglioramento di se stessi.

Tutto nella vita è costruito attraverso il cuore, tutto dipende da noi stessi.

In questa seconda “fase” di pratica ho iniziato una nuova Via, quella della consapevolezza partendo da “kokoro” attraverso “shin gi tai” tenendo sempre ben presente ON.

(6) *La Via del Samurai - Introduzione all’Hagakure* – Y. Mishima (1925 – 1970)

I sentimenti che mi legano al mio passato di giovane karateka sono sempre stati presenti nella mia vita: gli insegnamenti ricevuti dalla metà degli anni settanta mi hanno dato coraggio e forza di volontà a raggiungere gli obiettivi.

Oggi ricevo molto di più per una profonda maturità del Maestro: la sua esperienza non si limita solo agli insegnamenti pratici, ma ci trasferisce anche i suoi precetti, educare il corpo e la mente in maniera sana.

La sua continua ricerca deve essere un esempio per noi praticanti, dal perfezionare il carattere, alla via di sincerità, costanza dello spirito, al rispetto universale e all'autocontrollo senza mai dimenticare **ON**.

Concludo con la frase iniziale

Mazu sono kokoro wo tadase

perchè nella vita di tutti i giorni bisognerebbe sempre mettere a posto il proprio cuore cercando di abbandonare il nostro egoismo.

“Prima l’educazione del cuore, poi l’educazione della mente”
Karol Wojtyla

Grazie per l’attenzione!