
LA VIA
DEL GUERRIERO

ZEN

Editing e redazione: Mariachiara Riva
Progetto grafico, illustrazioni e impaginazione: Enrico Albisetti

www.giunti.it

© 2026 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

Prima edizione: maggio 2026

*Giunti Editore si impegna per uno sviluppo sostenibile
con l'utilizzo di carta certificata FSC® proveniente
da fonti gestite in maniera responsabile.*



Stampato presso Elcograf S.p.A. – Stabilimento di Cles

ANTONIO
ANTEFERMO

LA VIA
DEL GUERRIERO

ZEN

14 PRINCIPI MARZIALI PER VINCERE
LE BATTAGLIE QUOTIDIANE

 GIUNTI



Introduzione

Un vero guerriero è invincibile perché non combatte contro nulla. Vincere significa superare la mente conflittuale che si nasconde dentro di noi.

MORIHEI UESHIBA

IL DOJO INVISIBILE

Non serve un tatami per allenarsi. Non servono cinture, rituali o silenzi perfetti. Il luogo della pratica è già qui. È il momento in cui ti svegli con il corpo teso e la mente affollata. È la conversazione che eviti da giorni. È l'ansia che ritorna proprio quando pensavi di averla superata, o quando la vita non va come avevi previsto. La maggior parte delle persone affronta queste situazioni come *incidenti di percorso*, ostacoli da eliminare il prima possibile per tornare a una presunta normalità. Ma nelle arti marziali e nella pratica interiore è vero l'opposto: è proprio quando emergono le difficoltà che l'allenamento comincia davvero.

Questo libro parte da una semplice constatazione: la vita non smette mai di metterci alla prova e il conflitto non è un errore del sistema. È il sistema. Ogni giorno ci troviamo a fare i conti con pressioni sottili o evidenti: aspettative, paure, tensioni nel corpo, pensieri che insistono. Possiamo passare il tempo a cercare di eliminarle, oppure possiamo imparare a starci dentro in modo diverso, come sul tatami, quando non puoi scappare né forzare, ma devi sentire, ascoltare, adattarti. Il *dojo invisibile* è questo: il luogo in cui smetti di combattere contro ciò che accade e inizi a entrarci con presenza.

Qui prende forma la figura del *guerriero zen*. Non un eroe invincibile, non una persona che ha imparato a stare calma

a ogni costo. Il guerriero zen non si oppone alla vita, non la subisce, non la controlla: ci entra. La sua forza non nasce dal voler vincere né dal voler scappare, ma dalla capacità di restare. Restare quando il corpo si irrigidisce. Restare quando la mente vuole cercare una spiegazione immediata. Restare abbastanza a lungo da sentire cosa sta davvero accadendo, prima di muoversi.

Questo libro, quindi, non nasce per essere semplicemente letto o capito. Non troverai formule da applicare né risposte definitive. Troverai principi, immagini, storie e pratiche che chiedono di essere attraversate, non archiviate. Come un allenamento che lavora sotto la superficie, cambiando il modo in cui stai in piedi, respiri, reagisci. Se stai cercando un libro che ti dica come eliminare il conflitto, probabilmente resterai deluso. Se invece sei disposto a considerare il conflitto come un luogo di apprendimento, il punto esatto in cui la vita ti sta parlando, allora sei già entrato nel dojo.

Da qui inizia la Via.

LA MIA PSICOLOGIA ZEN

Negli anni di lavoro clinico mi sono accorto di una cosa semplice e scomoda: capire non basta. Molte persone arrivano in consulenza avendo già letto, studiato, analizzato tutto. Conoscono le loro diagnosi, sanno spiegare i meccanismi dell'ansia, riconoscono le distorsioni cognitive. Eppure restano bloccate, perché la sofferenza non si scioglie solo con le spiegazioni.

La mia *psicologia zen* nasce proprio da questo punto. È un modo di stare con l'esperienza, così com'è, prima ancora di cercare di cambiarla. Questo sguardo affonda le radici nella tradizione buddista, che può essere letta, al di là delle forme religiose, come uno dei primi tentativi sistematici di comprendere la mente umana e la sofferenza. Ma dialoga in modo diretto anche con la psicologia contemporanea, in particolare con gli approcci basati sulla mindfulness, sull'Acceptance and Commitment Therapy e sulla self-compassion.

Uno dei concetti centrali di questi approcci è la *flessibilità psicologica*: la capacità di adattarsi alle situazioni che cambiano, di restare in contatto con i propri pensieri ed emozioni senza esserne travolti e di continuare a muoversi nella direzione di ciò che conta davvero, anche quando il percorso si fa scomodo. Avere questa abilità significa saper rimanere presenti nel momento, senza chiudersi né distrarsi. Significa fare spazio alle esperienze interne, anche quelle difficili, senza giudicarle o combatterle continuamente. Significa avere chiaro ciò che è importante per noi e scegliere azioni coerenti con quei valori, invece di reagire automaticamente agli impulsi o alla paura. In pratica, la flessibilità si manifesta quando smettiamo di chiederci solo «come faccio a stare meglio adesso?» e iniziamo a domandarci «che persona voglio essere in questa situazione?». È la differenza tra evitare un confronto per paura del disagio e affrontarlo con rispetto perché per noi la relazione conta. La flessibilità psicologica non elimina il dolore. Ci permette di attraversarlo senza smarrire la direzione.

Tutti questi modelli, pur diversi tra loro, condividono un'intuizione comune: non soffriamo solo per ciò che accade ma per il modo in cui ci aggrappiamo, fuggiamo o lottiamo contro ciò che accade. Quando cerchiamo di eliminare a ogni costo ciò che non ci piace come un'emozione, un pensiero, una sensazione nel corpo, spesso otteniamo l'effetto opposto. Nel breve termine può sembrare che funzioni. Nel lungo termine, però, quella lotta diventa il nutrimento stesso dell'ansia e della paura. È come cercare di tenere l'acqua ferma stringendola tra le mani.

La psicologia zen non chiede di rassegnarsi né di “accettare tutto” in modo passivo. Chiede qualcosa di più sottile e più difficile: restare presenti. Rimanere con ciò che c'è, nel corpo, nel respiro, nel momento, abbastanza a lungo da non esserne più governati. Da qui nasce la possibilità di scegliere, di muoversi, di agire in modo coerente con ciò che conta davvero. Per questo motivo, all'interno del libro, il corpo ha un ruolo centrale. È nel corpo che l'ansia stringe, che la paura accelera, che il blocco si manifesta. Ed è sempre dal corpo che può nasce-

re una risposta diversa, più radicata, più viva. Questo sguardo spiega anche il tono del libro. Qui troverai meno spiegazioni e più esperienza. Meno teorie e più principi da attraversare. Non perché la comprensione non sia importante, ma perché, a un certo punto, serve smettere di capire e iniziare a praticare. La psicologia zen non ti chiede di diventare una persona diversa. Ti invita a incontrare, con più presenza, la persona che sei già.

IL CORPO COME MAESTRO

Il corpo impara prima delle parole.

Il mio incontro con le arti marziali non è stato lineare né programmato. È avvenuto per attrazione, per necessità, a volte per caso. Il *tai chi* mi ha insegnato per primo che la forza non coincide con la rigidità, che il movimento nasce dal radicamento e che l'equilibrio non è immobilità, ma capacità di adattarsi senza perdere il centro. Le *arti marziali filippine* mi hanno mostrato la realtà del confronto: la distanza, il tempo, l'importanza di essere presenti quando l'incontro diventa rapido e imprevedibile. La *kickboxing* mi ha messo davanti all'impatto diretto, alla gestione dell'intensità, al rapporto con l'aggressività e la paura di esporsi. Poi è arrivato il *jiu jitsu brasiliano* e qualcosa è cambiato.

Nel *jiu jitsu* il corpo non può fingere. Non puoi affidarti solo alla forza, né alla velocità, né alla tecnica isolata. Sei costretto a sentire il peso dell'altro, la pressione che aumenta, lo spazio che si riduce, il respiro che accelera. Ogni tentativo di forzare viene punito. Ogni distrazione diventa immediatamente visibile. È un'arte che ti mette costantemente di fronte a un bivio: irrigidirti o ascoltare, reagire o restare, lottare contro ciò che accade o entrarci con intelligenza. Con il tempo ho capito che ciò che mi stava insegnando non riguardava solo il combattimento. Riguardava il modo in cui mi muovevo nella vita.

Pertanto, nel libro, parlerò di *jiu jitsu* e userò questo termine come si usa una lingua comune, un lessico condiviso per parlare

di relazione, pressione, contatto. Del modo in cui ci comportiamo quando qualcosa ci schiaccia, quando perdiamo spazio, quando la via d'uscita non è immediatamente visibile. Il jiu jitsu, in questo libro, non è solo uno stile di combattimento, ma un modo per parlare di *principi*. Principi che funzionano sul tatami, ma anche nella mente; che valgono quando sei sotto il peso di un avversario, ma anche quando stai cadendo sotto la pressione delle aspettative, dell'ansia, della paura di sbagliare. Principi che insegnano che la forza non nasce dal resistere a ogni costo, né dal crollare, ma dalla capacità di sentire ciò che accade e rispondere in modo adeguato. Nel jiu jitsu, come nella vita, non vinci perché sei più forte. Vai avanti perché impari a usare ciò che c'è.

È per questo che il linguaggio marziale attraversa tutto il libro. Non come metafora astratta ma come esperienza incarnata. Perché il corpo, quando viene ascoltato, diventa un maestro severo ma onesto. Non mente. Non consola. Ma istruisce. E ciò che insegna, una volta appreso, non resta confinato sul tatami. Ti segue fuori. Nei conflitti quotidiani, nelle relazioni, nei momenti in cui la vita stringe e ti chiede di scegliere se irrigidirti o adattarti. Da qui nasce il ponte tra arti marziali, psicologia e zen.

LA VIA DEL GUERRIERO ZEN

Una via non è un obiettivo da raggiungere. Non è una meta da conquistare, né un percorso lineare fatto di tappe ordinate e risultati garantiti. Una via è qualcosa che si pratica, giorno dopo giorno, proprio mentre la vita accade. Non ti porta altrove: ti riporta qui. Quando parlo di Via del guerriero zen, non mi riferisco a un ideale da incarnare né a un modello di perfezione interiore. Mi riferisco a un modo di stare nell'esperienza, che non promette di eliminare il conflitto, la paura o la fatica, ma di attraversarli senza perdersi.

Questa Via non chiede di stare sempre bene. Chiede qualcosa di più realistico e, per questo, più profondo: non perdersi

quando il dolore arriva e sembra travolgerti. Nei momenti in cui l'ansia stringe, quando la paura confonde, quando il corpo si irrigidisce o la mente corre, la Via del guerriero zen non offre soluzioni rapide. Offre orientamento. Non indica la direzione giusta una volta per tutte, ma allena la capacità di ritrovarla ogni volta che la perdi.

Questo libro nasce per questo. Non per insegnarti a diventare qualcun altro ma per accompagnarti nel diventare più fedele a te stesso proprio nei momenti in cui sarebbe più facile smarriti. Qui il titolo smette di essere un'idea e diventa una pratica. La Via non è una direzione da seguire. È il modo in cui scegli di vivere la tua vita, un momento alla volta.

STORIE ZEN

Nel corso del libro incontrerai storie zen. Alcune brevi, altre più articolate. Alcune antiche, altre apparentemente semplici. Non sono inserite per decorare il testo né per offrire insegnamenti morali. La loro funzione è un'altra: *spostare lo sguardo*.

Le storie zen non spiegano, non argomentano, non dimostrano. Creano una piccola frattura nel modo abituale di pensare, proprio lì dove la mente tende a irrigidirsi nella ricerca di risposte corrette, di soluzioni definitive, di spiegazioni rassicuranti. Sono strumenti di disorientamento fertile: non ti dicono cosa pensare, ma ti invitano a guardare da un'angolazione diversa.

È importante chiarire un punto. Molte storie zen non hanno fonti storiche certe. Spesso sono nate come racconti orali, tramandati, trasformati, adattati nel tempo. Lo stesso episodio può esistere in versioni diverse, attribuito a maestri differenti, con dettagli che cambiano a seconda del contesto e della tradizione. In questo senso, cercare l'"originale" di una storia zen è spesso un'impresa impossibile e, per certi versi, irrilevante. Pertanto, alcune delle storie che troverai in questo libro sono rielaborazioni personali. Non nel tentativo di appropriarmi di una tradizione, ma nel rispetto del suo spirito più autentico.

Nello zen, infatti, il valore di un racconto non risiede nella sua precisione storica, ma nella sua capacità di toccare qualcosa di vivo in chi ascolta.

In questo libro le storie zen non vanno lette in fretta. A volte lavorano subito, altre volte restano in sospensione e tornano più avanti, quando meno te lo aspetti. Possono sembrare enigmatiche, incomplete, persino inutili. È spesso un buon segno. Significa che stanno facendo spazio, non riempiendo.

Accostate ai principi marziali e alla psicologia, queste storie non vogliono aggiungere contenuti, ma togliere rumore. Offrono una pausa nel flusso del ragionamento, un invito a sentire prima di interpretare. Ed è proprio in questo spazio, fragile e non controllabile, che a volte può emergere una comprensione diversa, non più pensata, ma vissuta.

Così vanno accolte: non come spiegazioni, ma come porte.

STORIE DI VITA

Nel corso del libro incontrerai persone. Pazienti, incontri clinici, frammenti di dialoghi, momenti di stallo e di svolta. È importante dirlo con chiarezza: i nomi sono di fantasia e le storie sono rielaborazioni. Non troverai cronache fedeli né ritratti riconoscibili. Non per nascondere, ma per proteggere ciò che conta davvero. Nel lavoro clinico la verità non sta nei dettagli biografici. Sta nei *processi*. Nelle dinamiche che si ripetono, nei nodi che stringono, nei tentativi, spesso dolorosi, di stare meglio, di capire, di non perdersi. È lì che l'esperienza individuale diventa universale. Per questo, leggendo, potresti riconoscerti. Non perché la storia parli di te, ma perché parla di qualcosa di umano.

Le storie cliniche presenti in questo libro non vogliono mostrare casi riusciti né percorsi esemplari. Non sono lì per dimostrare che “funziona”, né per offrire modelli da imitare. Servono a rendere visibile ciò che spesso resta nascosto: il modo in cui la sofferenza prende forma, e il modo, sempre unico, in cui può trasformarsi.

COME USARE QUESTO LIBRO

Questo libro non è pensato per essere letto di corsa. Non è qualcosa da “finire”, né da consumare in ordine. È uno strumento da tenere vicino e aprire quando serve. Ogni capitolo è un *principio*. Non si tratta di una regola, di una tecnica da applicare meccanicamente, ma di una lente attraverso cui osservare ciò che stai vivendo. Puoi leggerli in sequenza oppure tornare più volte sullo stesso. A volte una sola pagina è sufficiente. Altre volte una frase continuerà a lavorare in silenzio, anche dopo aver chiuso il libro.

Non cercare di capire tutto subito. Se una storia ti lascia perplesso, non forzarla. Se una pratica sembra inutile o troppo semplice, nota la reazione e resta con essa. Questo libro non funziona aggiungendo risposte, ma creando spazio. Spazio per sentire, prima di interpretare.

Usalo nei momenti ordinari e in quelli difficili. Quando stai bene, per affinare lo sguardo. Quando stai male, per non perderti. Quando senti pressione, confusione o rigidità, apri il libro come faresti con una mappa: non per decidere al posto tuo, ma per ritrovare orientamento.

Non c'è un modo giusto di leggerlo. Puoi fermarti, tornare indietro, rileggere lo stesso capitolo dopo mesi e trovarci qualcosa di diverso. È normale. Ciò che cambia non è il testo, ma il punto in cui ti trovi tu.

Questo libro non si usa per arrivare da qualche parte. Si usa per *ricordare dove sei* e scegliere come muoverti da lì.

Se lo attraverserai così, non come un manuale ma come una pratica, allora farà ciò per cui è stato scritto: accompagnarti nel dojo invisibile della vita quotidiana, passo dopo passo.

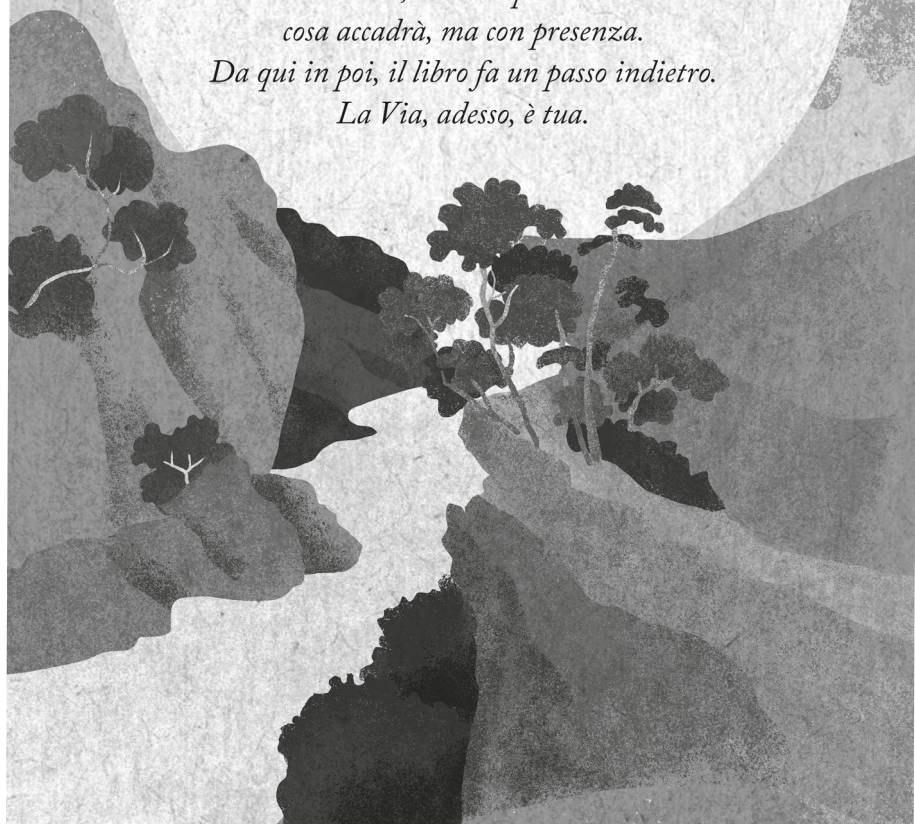
NOTA AL LETTORE:
ENTRARE NELLA VIA

*La Via di cui hai letto non è un'idea
da comprendere, ma un luogo in cui entrare.*

*Il dojo invisibile è già qui, nella vita quotidiana,
e la pratica comincia ogni volta che scegli di esserci
davvero. Non serve cambiare nulla, né diventare
qualcuno di diverso. Serve solo entrare:
come sul tatami, senza sapere esattamente
cosa accadrà, ma con presenza.*

Da qui in poi, il libro fa un passo indietro.

La Via, adesso, è tua.



志

PRINCIPIO N°1

Gestione della distanza

La vita è un eterno lasciar andare. Soltanto con le mani vuote potrai prendere qualcosa di nuovo.

GIALAL AL-DIN RUMI

1.1 LA DISTANZA GIUSTA: IL SEGRETO DEL COMBATTIMENTO (E DELLA RELAZIONE)

Nelle arti marziali, mantenere la *giusta distanza* è tutto. È il primo principio che impari, ma anche l'ultimo che padroneggi. Troppo vicino, e l'avversario ti controlla: senti le sue braccia intrappolarti, il suo peso sovrastarti, perdi respiro e lucidità ed esci sconfitto dal combattimento. Troppo lontano, e perdi il contatto: i suoi movimenti diventano indecifrabili, come ombre sfocate. Non riesci a leggere i segnali, arrivi sempre un attimo in ritardo, e quando cerchi di colmare quella distanza lo fai con fretta e fatica, consumando più energia del necessario. I praticanti esperti gestiscono lo spazio tra sé e l'avversario con attenzione, scegliendo ogni passo, ogni angolo, ogni mano che avanza o si ritira.

Gestire la distanza non è una reazione. È ascoltare. È restare presenti. È percepire da che parte andrà l'interazione prima che diventi un attacco o una fuga. Ricordo bene la prima volta che fui scaraventato violentemente sul tatami dal mio compagno di allenamento mentre lavoravamo su esercizi di atterramento e controllo. Ero stato incapace di misurare la distanza. Mi ero lanciato in avanti troppo presto, come chi cerca di afferrare qualcosa che

ancora non è a portata, e così avevo consegnato al mio avversario tutto il mio peso. In un istante mi trovai ribaltato, incapace di distinguere dove finiva il mio movimento e dove iniziava il suo. Avevo superato la linea invisibile che separa il contatto dal caos, il controllo dalla confusione. E non solo con il corpo: anche con la mente. Volevo forzare una posizione. Il mio maestro in quel momento restò in silenzio. Ma più tardi, nello spogliatoio, mi disse: «Sei andato giù perché volevi troppo».

Quella frase mi tornò in mente anni dopo, seguendo una donna in terapia a causa di una crisi nella coppia. Lei si definiva “troppo empatica”. Sentiva ogni minima emozione del compagno. Cercava di alleggerirgli la giornata e faceva tutto prima che lui chiedesse, senza capire che quello da amore diventava invasività, mancanza di libertà. Infatti, più lei si avvicinava, più lui si chiudeva, causandole sofferenza. Ma il punto era proprio quello: lei stava dando troppo, troppo presto. Gli era troppo vicino, non rispettava i suoi confini. Durante i nostri incontri iniziò a sperimentare un nuovo modo di stare accanto al compagno: non più riempire ogni silenzio, non più correre in anticipo su ogni bisogno, ma attendere, osservare, lasciare spazio. All’inizio le sembrava freddo, quasi crudele. Poi si accorse che proprio quella distanza creava respiro. Lui iniziò a parlare di più, a chiedere, a condividere spontaneamente. Lei comprese allora ciò che anche io avevo imparato sul tatami: la distanza giusta non è freddezza, è possibilità. È lo spazio in cui l’altro può esprimersi senza sentirsi invaso, e tu puoi restare presente senza perderti. I maestri zen chiamano questa qualità *Mizu no Kokoro*, “mente come l’acqua”: non afferra, non respinge, ma riflette ciò che accade e lascia che le onde ritornino quiete da sole. Anche lei, poco a poco, imparò a stare accanto senza invadere, come l’acqua che sostiene ma non trattiene.

Un altro paziente, un uomo sulla quarantina, portava spesso in terapia un vissuto ricorrente: «Con i miei genitori sto sempre sulle spine. Appena entro in casa loro, mi trasformo. Perdo lucidità. Quando esco, mi sento svuotato». Non si trattava di litigi evidenti o di scontri aperti. Il problema era più sottile e proprio per questo più logorante. In loro presenza, smetteva di sentirsi un adulto autonomo e tornava, senza accorgersene, nella posizione di figlio da

correggere. I genitori commentavano cosa mangiava, mettevano in discussione le sue scelte lavorative, dispensavano consigli non richiesti sulla gestione del denaro o sulla relazione di coppia. Il messaggio implicito, costante, non era: «Ti vogliamo bene», ma: «Sappiamo noi cosa è giusto per te». E questo, ripetuto nel tempo, produceva un effetto preciso: una perdita di confini. In quella casa non si sentiva libero di scegliere, di sbagliare, di essere pienamente se stesso. Il corpo lo capiva prima della mente: tensione, rigidità, ipervigilanza. Il lavoro terapeutico non è stato né prendere le distanze né ribellarsi. È stato imparare a restare senza perdersi. A riconoscere i segnali della tensione quando emergevano. A dire qualche “no” semplice, pacato, non giustificato – anche solo a un consiglio di troppo. Non si è allontanato dai suoi genitori. Ha trovato qualcosa di più difficile e più prezioso: la giusta distanza.

DOMANDE GUIDA PER RIFLETTERE

- In quali relazioni tendi ad avvicinarti troppo, fino a confonderti?
- Con chi, invece, ti allontani troppo, rischiando di perdere il contatto?
- Dove senti che i tuoi confini vengono superati? E dove sei tu a invadere quelli degli altri, anche senza volerlo?
- Che emozione provi quando ti “senti invaso”? E quando ti accorgi di aver invaso l’altro?
- Qual è un gesto semplice che potresti fare oggi per affermare con gentilezza il tuo spazio?

1.2 TROPPO VICINO, TROPPO LONTANO

La distanza emotiva è una forma di intelligenza relazionale: saper rispettare gli spazi dell’altro, esserci senza forzare la propria presenza, comprendere le esigenze di chi ci sta intorno è segno di una relazione sana, che sia romantica, familiare o di amicizia. Tuttavia, capire come rispettare il giusto spazio

emotivo è qualcosa che si costruisce con l'esperienza, spesso dopo aver sofferto, dopo aver sentito di essersi persi o di essere rimasti soli troppo a lungo.

Troppa vicinanza può trasformarsi in *confusione*. Chi vive relazioni simbiotiche spesso si annulla, convinto che esserci sempre sia un gesto d'amore. Ma non si accorge che, a poco a poco, non c'è più nessuno dentro quel gesto. Per esempio, un genitore che chiama il figlio ormai adulto ogni giorno per sapere cosa ha mangiato rischia di soffocarlo, pur con le migliori intenzioni. Un partner che pretende di condividere ogni pensiero e ogni minuto della giornata finisce per togliere aria alla relazione. Un amico che cerca sempre conferme, scrivendo o chiamando di continuo, trasforma la vicinanza in pressione. In tutti questi casi non c'è cattiveria: c'è solo un passo fatto "troppo dentro", senza accorgersi che l'altro ha bisogno di spazio per respirare.

Troppa distanza, invece, può diventare una *corazza*: un modo per non soffrire, per non esporsi, per non dover rischiare di essere rifiutati. Chi si isola non è disinteressato: spesso ha solo imparato a sopravvivere chiudendosi. Restare troppo lontani significa far mancare presenza: un genitore che non chiede mai nulla trasmette indifferenza; un partner che non condivide i suoi pensieri crea freddezza; un amico che sparisce per mesi lascia un vuoto che allontana. La giusta misura, come nelle arti marziali, non è né invadere né abbandonare: è esserci, vicini quanto basta, senza perdere se stessi e senza togliere aria all'altro.

Una mia giovane paziente diceva: «Io non mi arrabbio mai. Ma poi, improvvisamente, mi chiudo e mi allontano per giorni. Come se l'altro fosse sparito». Non era cattiveria, né freddezza. Era paura. Paura che, mostrando la rabbia, il legame potesse spezzarsi. Così sceglieva il silenzio, ma così metteva da parte anche se stessa. Quello che emergeva non erano due comportamenti opposti, ma due strategie nate dalla stessa radice: il timore di perdere la relazione. Da una parte, l'ipercoinvolgimento: restare sempre dentro, adattarsi, non creare fratture, pur di non rischiare l'abbandono. Dall'altra, la chiusura improvvisa:

sparire, ritirarsi, congelare il contatto, come se l'assenza potesse proteggere dal dolore della perdita.

Dal punto di vista neurofisiologico, questi due passaggi riflettono il funzionamento del nostro sistema nervoso, che possiede una finestra di tolleranza entro cui riusciamo a restare presenti, lucidi e in relazione. Se restiamo troppo dentro, il sistema entra in iperattivazione: ansia, irritazione, bisogno di controllo, attaccamento eccessivo. Se invece ci spostiamo troppo fuori, scivoliamo nell'ipoattivazione: ritiro, gelo emotivo, silenzio, assenza. In entrambi i casi, non è la distanza in sé a essere il problema, ma la paura che la guida. E finché quella paura resta invisibile, continuerà a spingerci da un estremo all'altro, facendoci perdere proprio ciò che cerchiamo di proteggere: il contatto vivo.



Gestire la distanza è anche un modo per rispettare la propria neurobiologia. Questo significa riconoscere che il nostro corpo percepisce il disagio prima ancora che la mente lo inter-

preti. Un tono di voce, uno sguardo, una richiesta invadente possono attivare tensione muscolare, respiro corto, accelerazione del battito. Se non ce ne accorgiamo, la mente interviene dopo, spesso in modo automatico: reagiamo difendendoci, chiudendoci o compiacendo. Ascoltare il corpo, invece, ci permette di intercettare quel segnale in anticipo. È lì che nasce la possibilità di scegliere: fermarsi, respirare, creare un po' di spazio, dentro o fuori, prima che l'impulso prenda il comando. Questo accade anche nelle relazioni, soprattutto in quelle più intime. Quando qualcosa ci tocca nel profondo, il disagio può trasformarsi rapidamente in movimento: da un lato la paura di essere soffocati, dall'altro il timore di restare soli. Così oscilliamo avanti e indietro, senza trovare un punto fermo. Ma l'equilibrio non significa stare sempre "a metà strada", come se ci fosse una misura universale valida per tutti. L'equilibrio è personale: è il punto in cui riesci a sentire la presenza dell'altro senza smarrire la tua. È il passo che ti permette di restare in relazione e, allo stesso tempo, di non abbandonare te stesso. Trovarlo è un'arte di ascolto continuo, come regolare il respiro o il ritmo di una camminata.

Nella tradizione zen questo spazio viene chiamato *Ma*: il vuoto che dà significato al pieno, la pausa che rende udibile la musica, il silenzio che permette alle parole di risuonare. Così funziona anche nelle relazioni: non è solo la vicinanza a nutrirle, ma lo spazio che sappiamo lasciare.

Gestire la distanza nella vita significa:

- *Dire «No!» senza sentirti in colpa.* Ogni volta che dici un «sì» forzato per paura di deludere, ti allontani da te stesso. Imparare a dire «no» con chiarezza e calma non rompe i rapporti, li rende più autentici: l'altro sa davvero chi sei e cosa desideri.
- *Essere presenti per l'altro non significa assorbire le sue emozioni o mettere da parte i propri bisogni.* Quando mantieni questo confine, puoi restare vicino senza perderti, offrendo una presenza più stabile e autentica. È così che la relazione diventa nutriente, e non un sacrificio silenzioso.

- Stabilire confini chiari, con gentilezza. I confini non sono muri che allontanano, ma porte che aiutano a incontrarsi meglio. Dire dove finisci tu e dove inizia l'altro permette di creare rispetto reciproco e di coltivare una relazione che respira.

DOMANDE GUIDA PER RIFLETTERE

- Ti capita di “entrare troppo” nelle emozioni o nei problemi degli altri?
- In quali situazioni senti il bisogno di isolarti, anche da chi ami?
- Il tuo modo di gestire la distanza è sempre lo stesso o cambia in ogni relazione?
- Cosa succede dentro di te quando qualcuno si avvicina troppo? E quando si allontana?

1.3 RESTARE PRESENTI SENZA LASCIARSI INVADERE

Molti credono che “esserci davvero” significhi mettersi completamente a nudo, dire sempre sì, aprirsi senza difese. Ma la vera presenza non è questo: la vera presenza è radicamento; stare nel corpo, nell'intenzione, nella relazione. Un esserci... senza lasciarsi spostare. Nel jiu jitsu, quando impari a mantenere la connessione senza farti travolgere, sviluppi una qualità che si percepisce anche da fuori: sei centrato. Non reagisci d'impulso, ma non sei nemmeno passivo. Sei presente, pronto ad affrontare qualsiasi situazione possa proporti chi combatte contro di te. E per questo diventi difficile da spostare.

Ricordo una lezione in cui dovevamo svolgere esercizi di fuga dalla posizione di monta, una situazione in cui un praticante si appoggia sopra l'altro, usando il suo peso per trattenere l'avversario con la schiena sul tatami. Il mio partner era più esperto, più pesante, più aggressivo. Il mio istinto mi suggeriva di sfuggire subito, di liberarmi utilizzando la forza. Ma il

maestro mi fermò e disse: «Non avere fretta. Respira. Rimani. Senti». All'inizio sembrava una follia. Ma poi ho capito: la forza nasce dalla presenza, non dalla fuga. Quando sono rimasto, ho potuto sentire il suo peso, la sua intenzione, i suoi movimenti. E da lì, ho trovato lo spazio per muovermi con intelligenza. Pratiche come questa mi hanno insegnato a gestire la tensione, anche quando arriva fuori dal tatami. Quando sei sotto pressione nella vita – una scadenza improvvisa, una telefonata che non ti aspettavi, qualcuno che ti chiede qualcosa mentre sei già al limite – la sensazione è la stessa: il respiro si accorcia, il corpo si irrigidisce, la mente cerca una via di fuga. Ma se hai imparato a restare sotto pressione, a respirare prima di muoverti, allora puoi combattere questo istinto. In quel momento non cedi alla fuga, non chiudi il cuore, ma nemmeno permetti all'altro di entrare e prendere il controllo. Resti lì. Rimani radicato. Respiri. Senti le emozioni che ti attraversano, come onde che bussano alla riva, e solo da quella posizione stabile puoi scegliere come rispondere.

Molte delle reazioni che ci impediscono di restare presenti – come fuggire, compiacere, dissociarci o chiuderci – non nascono da una mancanza di forza di volontà, ma da un meccanismo di sopravvivenza. La teoria polivagale,¹ elaborata dal neurofisiologo Stephen Porges, è una delle mappe che ci accompagneranno lungo tutto questo libro, perché descrive con precisione ciò che viviamo ogni giorno nel corpo e nelle relazioni. Questa teoria spiega come il nostro sistema nervoso reagisca in modo automatico alla percezione di sicurezza o di minaccia, ancora prima che la mente abbia il tempo di interpretare ciò che sta accadendo. È per questo che è così rilevante quando parliamo di distanza emotiva, confini e presenza: perché molte delle nostre reazioni non sono scelte consapevoli, ma risposte biologiche apprese, che possono però essere riconosciute e gradualmente regolate. Non si tratta solo di “pericolo reale”, ma anche di microsegnali percepiti come invadenti, confusi, ambigui, troppo intensi. Quando il sistema nervoso non si sente al sicuro, secondo Porges può attivare tre strategie, che vediamo nella tabella.

Sistema	Risposta	Manifestazione	Sintomi fisici
Simpatico	Attacco o fuga	Tensione, fuga emotiva, bisogno di scappare o reagire bruscamente	Il petto si stringe, il respiro si accorcia, le spalle salgono e il corpo si prepara ad agire
Parasimpatico dorsale	Blocco o "spegnimento"	Dissociazione, immobilità, distacco emotivo	L'energia crolla, lo sguardo si spegne, il corpo si fa pesante e vorresti solo scomparire
Ventro-vagale	Connessione e presenza	Calma, radicamento, apertura selettiva e regolazione	Il respiro scende, il volto si rilassa, puoi guardare l'altro senza difenderti

La vera presenza nasce solo quando il corpo si sente al sicuro. Non possiamo restare radicati nel mezzo di una relazione o di un conflitto e mantenere la giusta distanza se dentro di noi il sistema nervoso sta urlando: «Fuggi!» o «Spegni tutto!». Ecco perché lavorare sul corpo, sul respiro e sulla consapevolezza somatica è così importante: non solo per pensare meglio, ma per rimanere stabili anche nei momenti difficili. Quando sul tatami impari a non reagire subito, a sentire il peso dell'altro senza scappare, non stai solo allenando la tecnica, ma stai ri-programmando il tuo sistema nervoso a restare presente anche sotto stress.

Lo stesso accade nella vita: ogni volta che resti in ascolto invece di compiacere, ogni volta che respiri invece di chiuderti, ogni volta che rimani in una determinata situazione anche se è scomodo, stai allenando il tuo corpo a scegliere la connessione anziché la fuga. Questa è la terza possibilità descritta dalla teoria polivagale: non attaccare, non spegnerti, ma restare radicato e presente. Respirare. Dire a te stesso: «Ci sono. E scelgo di esserci, senza farmi spostare».

Restare presenti non significa dire sempre di sì. Significa non abbandonare se stessi: non mettere da parte i propri bisogni, non tradire i propri confini, non perdere il proprio centro. Nemmeno quando l'altro è forte, fragile, arrabbiato, insistente o confuso. Nel jiu jitsu impari che, per uscire da una posizione scomoda, non serve forza. Serve sensibilità. Devi restare abbastanza da sentire, ma non tanto da subire.

Una mia paziente, Sara, soffriva di ansia da prestazione. Ogni volta che doveva parlare in riunione, si sentiva svuotata, tremava, sudava. Diceva: «Appena mi guardano, mi sento come se sparissi. Come se non ci fossi più». Le ho chiesto cosa faceva, dentro, in quei momenti. E lei ha risposto: «Cerco di andare veloce, di accontentare le aspettative di tutti, di essere impeccabile». Ma era proprio in quel momento che perdeva il centro. Con il tempo ha imparato a fermarsi un istante prima di parlare. A respirare. A portare l'attenzione ai piedi, al bacino, al respiro. Non era una tecnica per calmarsi, ma era un modo per restare. E da lì, ha iniziato a parlare in modo più calmo. Meno brillante, forse, ma più vero, più presente. Quando l'ansia ti invade, spesso non serve combatterla. Serve tornare in te.

MINI PRATICA:

NON MI SPOSTO DA ME

- Durata: 3-4 minuti
 - Dove: in piedi o seduto, con una postura stabile; in un luogo tranquillo (occhi chiusi)
 - Quando: prima di una conversazione difficile; quando senti di stare per reagire impulsivamente; quando percepisci di "perderti" nell'altro
 - Obiettivo: rafforzare la sensazione di centratura e stabilità interiore, imparando a restare presenti senza arretrare né attaccare.
1. *Trova la stabilità:* mettiti in piedi o siediti in modo stabile. Senti il peso del corpo ben distribuito.