

ANTONIO  
ANTEFERMO

---

# LO ZEN

PER SAMURAI  
METROPOLITANI

---

MANUALE DI SOPRAVVIVENZA  
CONTRO STRESS, ANSIA E PAURE



 GIUNTI

---

# LO ZEN

PER SAMURAI  
METROPOLITANI

---

ANTONIO  
ANTEFERMO

---

# LO ZEN

PER SAMURAI  
METROPOLITANI

---

MANUALE DI SOPRAVVIVENZA  
CONTRO STRESS, ANSIA E PAURE

 GIUNTI

L'Editore non si assume alcuna responsabilità e non garantisce le condizioni di licenza di utilizzo e di funzionamento del provider utilizzato, l'adesione al quale resta di esclusiva pertinenza dell'utente finale che ne accetterà i relativi termini d'uso.

Editing e redazione: Jessica Cardaioli  
Progetto grafico, illustrazioni e impaginazione: Enrico Albisetti  
Grafica di copertina: Enrico Albisetti

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2023 Giunti Editore S.p.A.  
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia  
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809916173

Prima edizione digitale: ottobre 2023



PRO.DIGI **GIUNTI**  
FESTINA LENTE

*Dedicato a mio figlio Mattia,  
il piccolo maestro zen che ogni giorno,  
con la saggezza di chi sa ancora stupirsi di tutto,  
mi insegna a vivere con leggerezza e curiosità.*



# Nota al lettore

Prima di metterti in cammino sulla via degli antichi samurai, armati di coraggio e pazienza: lo zen richiede tempo, dedizione e pratica costante. Attraverso i principi e le tecniche condivisi in queste pagine, lentamente, sarai in grado di gestire lo stress, l'ansia e le paure in modo sempre più efficace ed equilibrato, e nel lungo periodo raggiungerai una maggiore serenità e una migliore comprensione di te stesso, riuscendo ad affrontare le tue battaglie con determinazione e la calma nel cuore.

Come psicologo clinico e appassionato, ho studiato e approfondito la filosofia e la cultura dei samurai per aiutare i miei pazienti a superare le sfide della loro vita di tutti i giorni e posso testimoniare che in tanti ci sono riusciti.

Per questo ti incoraggio fin da ora a tenere la mente aperta e a considerare tutti gli spunti e le nuove idee che incontrerai d'ora in poi perché potranno fare la differenza. L'importante è dedicare un po' di tempo ogni giorno per mettere in pratica ciò che impari, in modo da sperimentarne i benefici nel tempo.

Se sarai pronto a esplorare nuove possibilità e ad abbracciare una prospettiva diversa sulla vita, questo libro potrà essere il compagno ideale per il tuo percorso di miglioramento personale: non solo coltiverai il tuo benessere psicologico, ma potrai scoprire anche un modo più appagante e pieno di stare al mondo, senza perdere un istante.

Ti auguro una buona lettura.

Antonio, @lopsicologozen







# Introduzione

*Nella mente ha origine la sofferenza;  
nella mente ha origine la cessazione della sofferenza.*

BUDDHA

## LA MIA PSICOLOGIA ZEN

Essere umani è complicato. Il dolore e la delusione sono inevitabili e al centro dell'esperienza umana. Sembra che il primo a essersene accorto e ad aver cercato di trovare un rimedio a questa condizione sia stato proprio il Buddha. In molti, me incluso, ritengono che Gautama Siddharta, vissuto circa duemilacinquecento anni fa, sia stato il primo psicologo a camminare sul pianeta. Il Buddismo, infatti, spogliato dalla sua veste di religione orientale, si può considerare un approccio psicologico orientato al benessere dell'individuo assolutamente coerente con la moderna psicologia scientifica, come dimostrano i diversi protocolli di trattamento basati su evidenze empiriche che si fondano sui suoi principi, in particolare l'MBSR (*Mindfulness Stress Based Reduction*) o l'MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*).

Il protocollo MBSR è stato sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn negli anni settanta ed è principalmente utilizzato per ridurre stress e dolore cronico e promuovere il benessere generale. Il programma si basa su una combinazione di pratiche di meditazione, consapevolezza del corpo e yoga, insegnando ai partecipanti a sviluppare una maggiore consapevolezza nel momento presente. L'obiettivo è imparare a gestire lo stress, migliorare la

qualità del sonno, aumentare la resilienza emotiva e promuovere una migliore qualità della vita in generale.

Il programma MBCT, invece, sviluppato da Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale, è un protocollo progettato nello specifico per affrontare le ricadute della depressione. Combina elementi della terapia cognitivo-comportamentale (CBT) con pratiche di mindfulness. L'obiettivo principale di questo percorso è aiutare le persone che hanno sperimentato episodi depressivi a riconoscere e gestire i pensieri e le emozioni associati, attraverso l'apprendimento della consapevolezza del momento presente.

A differenza degli approcci tradizionali al disagio psichico, che mirano a ricercare nella storia del paziente le origini della sofferenza attuale, la psicologia buddista si focalizza maggiormente sulle modalità con cui ci relazioniamo all'esperienza nel momento presente. Riconosce che il dolore, sia esso fisico o emotivo, è una parte inevitabile della vita e che siamo noi esseri umani a generare ulteriore sofferenza attraverso le modalità con le quali reagiamo a ciò che ci accade. Lo facciamo ogni volta che, per esempio, per paura di restare soli con i nostri pensieri ed emozioni, troviamo distrazione nella musica, nel cibo, nel sesso oppure nel lavoro. Fuggire da ciò che non ci piace, però, ci impedisce di connetterci realmente con noi stessi e i nostri bisogni e, di conseguenza, di vivere una vita appagante e in linea con ciò che conta davvero per noi. Come scopriremo insieme, ciò che funziona nel breve termine per eliminare il dolore spesso non produce risultati a lungo termine. Anzi, diventa il nutrimento più grande delle nostre ansie e paure.

Il filosofo Alan Watts scrisse: «Se guardiamo in profondità a stili di vita come il Buddismo, non troviamo né la filosofia né la religione così come sono intese in Occidente. Troviamo qualcosa di più simile alla psicoterapia».<sup>1</sup> In effetti, il Buddismo e la psicologia moderna cercano entrambi di comprendere la natura

della coscienza e si sforzano di aiutare gli esseri umani a liberarsi dalla sofferenza. Per raggiungere questo risultato il Buddismo, così come la psicologia scientifica, promuove lo sviluppo di una maggiore consapevolezza di sé, l'accettazione dell'esistenza così com'è e la capacità di vivere con gratitudine e significato. La *mia* psicologia zen sposa i principi del Buddismo e li integra con i moderni approcci psicologici al benessere mentale come l'ACT (*Acceptance Commitment Therapy*) e i trattamenti basati sulla mindfulness e la self-compassion, offrendo un metodo pratico per conoscere meglio se stessi e il mondo e vincere le battaglie della vita quotidiana come un vero samurai. In particolare, l'ACT, un tipo di terapia basato sull'accettazione e l'azione impegnata, è un modello di intervento scientificamente fondato, il cui obiettivo è incrementare la flessibilità psicologica, ingrediente fondamentale per migliorare i livelli di benessere personale e realizzare una vita ricca e appagante. Costruire una mente flessibile significa infatti sviluppare la capacità di adattarsi e rispondere in modo efficace alle diverse situazioni della vita, nonostante la presenza di pensieri, emozioni o sensazioni spiacevoli, proprio come un vero samurai in grado di adattarsi con rapidità e lucidità alle diverse situazioni che di volta in volta si potevano presentare in battaglia. Grazie a questo atteggiamento mentale ci apriamo alla possibilità di sperimentare e accettare pienamente le nostre esperienze interne, inclusi i pensieri dolorosi, senza però lasciarci trascinare o bloccare da essi.

## NELLA MENTE DI UN SAMURAI

Il termine giapponese *mushin* può essere tradotto in italiano come «non-mente», «mente vuota». Hirokazu Kanazawa, karateka e maestro di questa disciplina marziale giapponese, definiva

*mushin* la mente vuota che si trova in uno stato di controllo assoluto. Si tratta di una condizione mentale di completa concentrazione in cui tutte le risorse attentive sono focalizzate su un unico oggetto. I samurai praticavano la meditazione zen per raggiungere questa modalità mentale e vincere così la paura di morire. Per essere dei guerrieri eccezionali, infatti, dovevano liberarsi dalle incertezze e concentrarsi esclusivamente sul duello. Una mente inquieta, abitata da ansie e paure, non poteva essere una valida alleata sul campo di battaglia. Ogni esitazione o distrazione causata da un pensiero che attraversava lo spazio mentale mentre si era intenti in un combattimento poteva essere fatale. Jeffrey K. Mann scrive: «La presenza mentale del *mushin* è una consapevolezza totale, senza l'impedimento del pensiero cosciente». <sup>2</sup> Il samurai, così, ottimizza le possibilità di successo mantenendo il proprio focus sulle azioni del suo avversario e muovendosi di conseguenza, provando a schivare e a contrattaccare i colpi in una danza continua. Le tecniche imparate in anni e anni di addestramento grazie alla ripetizione metodica di movimenti eseguiti migliaia di volte, nel pieno controllo consapevole del proprio corpo, si manifestano in modo del tutto spontaneo, senza l'intervento del pensiero cosciente: l'occhio che vede un'apertura nella guardia dell'avversario e le mani esperte che guidano la katana verso quel punto preciso, senza alcuna intromissione da parte del pensiero cosciente che dà l'input: «Colpisci lì, adesso».

La spontaneità di questo libero fluire, però, non è una semplice reazione inconsapevole agli stimoli provenienti dal mondo circostante. Al contrario, nello stato di non-mente il samurai è costantemente consapevole di tutto ciò che accade intorno a lui: egli agisce, non re-agisce. Come scrive Hellman nel suo libro *La mente del samurai*: «Nello stato di *mushin* scompare il pensiero e con esso tutte le distinzioni; tra sé e l'avversario, tra vittoria e sconfitta, spada e non spada. Il movimento del samurai è quindi

libero dall'idea di tecnica, del tutto spontaneo e pronto a rispondere agli eventi del combattimento. Vince così prima ancora di estrarre la spada». <sup>3</sup>

Queste, invece, sono le parole del maestro zen Takuan Sôhō: «La mente deve essere sempre nello stato dell'acqua che scorre, e non si ferma da nessuna parte: quando il flusso si interrompe, questa interruzione blocca la serenità della mente. Nel caso della spada, significa la morte. Quando lo spadaccino è davanti al suo avversario, non deve pensare all'avversario, né a se stesso, né ai movimenti di spada del suo nemico. Deve solo impugnare la spada trascurando ogni tecnica, pronto unicamente a seguire i dettami del subconscio. L'uomo si è cancellato, come possessore della spada. Quando colpisce, non è l'uomo ma la spada nella mano del subconscio dell'uomo che colpisce». <sup>4</sup>

Leggendo questo manuale imparerai a fluire anche tu insieme agli eventi senza che essi ti travolgano. Mantenere la mente come acqua che scorre ti aiuterà a non restare più bloccato in una vita che non ti appartiene, ma ad aprirti al cambiamento e ad affrontare le circostanze in modo fluido. Nella vita moderna, spesso ci troviamo di fronte a situazioni impreviste o a sfide inaspettate. Un atteggiamento mentale flessibile ti consentirà di gestire tali situazioni senza farti sopraffare dalle emozioni o dallo stress. Se sarai come l'acqua che scorre, potrai adattarti rapidamente alle novità, trovare soluzioni creative ai problemi e mantenere la tua serenità.

## TRA MITO E REALTÀ

La classe di guerrieri noti come samurai si affermò in Giappone dal XII al XIX secolo. La loro figura è stata idealizzata nel corso del tempo grazie a film, romanzi e altri media, che hanno contribuito a creare un'immagine romantica dei samurai,

dipingendoli come guerrieri valorosi, devoti al loro signore e seguaci del bushido, il codice etico che enfatizzava virtù quali il coraggio, l'onore e l'autocontrollo e suggeriva una morte dignitosa in battaglia piuttosto che la resa o la fuga.

In questo libro ho cercato di estrapolare alcune delle lezioni più importanti che possiamo apprendere da questi nobili guerrieri per applicarle nelle nostre vite e affrontare con coraggio e determinazione le nostre battaglie quotidiane. Lezioni che in prima persona ho appreso e messo in pratica e che mi hanno aiutato a superare i momenti più difficili della mia vita.

Tuttavia, credo sia doveroso sottolineare che la realtà storica è molto più complessa di così. I samurai erano inizialmente delle guardie armate al servizio dei signori feudali che avevano il compito di proteggere le loro terre, ma nel corso del tempo acquisirono un potere e un ruolo sociale sempre maggiori. Erano spesso coinvolti in conflitti armati e facevano parte di un sistema feudale in cui la posizione era basata sulla discendenza e sulla classe di appartenenza.

Nonostante la loro fama di guerrieri nobili e disciplinati, in fin dei conti i samurai erano anche uomini soggetti a emozioni e con motivazioni e interessi personali. Sono esistiti, quindi, anche samurai che hanno commesso atti disonorevoli o che hanno abusato del loro potere: non tutti seguivano alla lettera il bushido o erano devoti al loro signore. Alcuni di loro hanno operato in modo egoistico e sono stati coinvolti in azioni cruente e fratricide come Oda Nobunaga (1534-1582), soprannominato il Re Demone. Un caso più complesso è quello di Miyamoto Musashi. Le interpretazioni sul suo conto variano moltissimo a seconda delle fonti e degli storici: a volte è considerato un'icona del bushido, altre un uomo di indole violenta e dai modi tutt'altro che onorevoli. Sicuramente Musashi è stato un abile guerriero, un artista e un filosofo; d'altra parte, per anni ha condotto una vita da *ronin* (samurai senza padrone), vagabondando per



il Giappone alla ricerca di altri spadaccini da sfidare in duelli mortali – si narra siano stati oltre sessanta, incluso quello con un giovane esponente della scuola Yoshioka di soli tredici anni – con lo scopo primario di migliorare la sua tecnica di spada. È anche risaputo che Musashi avesse l’abitudine di arrivare spesso in ritardo ai duelli per irritare i suoi avversari e fargli perdere la calma: egli fu infatti molto probabilmente il primo guerriero giapponese a studiare la personalità e le debolezze del nemico per sfruttarle a suo vantaggio, un approccio al combattimento che sicuramente non era in linea con i principi del bushido e non era ben visto dagli altri samurai.<sup>5</sup>

A ogni modo, al di là dei casi specifici, il sistema feudale che supportava i samurai fu spesso violento e oppressivo nei confronti delle classi sociali più basse; perciò, molti di loro furono coinvolti per forza di causa maggiore in attività che causarono sofferenze e disuguaglianze sociali.

Ancora, la loro figura è stata spesso usata nella propaganda nazionalista dal governo giapponese durante la Seconda guerra mondiale: ciò ha alimentato l’immagine del samurai come un guerriero invincibile e fedele alla sua patria, ma ha anche portato a una distorsione storica molto accentuata.

In sintesi, i samurai furono una classe di guerrieri che ebbe un ruolo importante nella storia del Giappone, ma l’immagine romantica del samurai valoroso e devoto al bushido non può esaurire tutta la realtà.

## LE STORIE ZEN

Cucite nel tessuto narrativo di questo libro troverai numerose storie zen. Alcune fanno parte della tradizione buddista, altre sono racconti e dialoghi definiti tradizionalmente *koan*, utilizzati nei secoli come strumenti di insegnamento per trasmettere

la saggezza zen e aiutare gli studenti a contemplare la natura della realtà e della mente.

Questi racconti a volte presentano situazioni paradossali, apparentemente senza senso o contraddittorie che non possono essere comprese pienamente attraverso il pensiero logico o razionale. L'obiettivo di queste storie è aiutare a rompere le abitudini del pensiero convenzionale e incoraggiare di contro una percezione più diretta e immediata della realtà. Spesso esse sono usate per illustrare concetti come la compassione, l'interconnessione di tutte le cose, il non attaccamento e l'importanza del momento presente.

Ci tengo a precisare che la loro raccolta e interpretazione non è stata un'impresa semplice. A causa della natura prevalentemente orale della tradizione zen, infatti, la ricerca delle fonti originali si è rivelata un compito arduo, spesso addirittura impossibile.

Altri racconti ancora, invece, sono metafore ampiamente utilizzate in ambito terapeutico da psicologi di tutto il mondo per aiutare i pazienti a sbloccare alcune delle proprie risorse interiori e da me riformulate per meglio adattarsi alla narrazione "marziale" di questo percorso di crescita personale ed emotiva per samurai metropolitani.

## COME LEGGERE QUESTO MANUALE

Fortunatamente la maggior parte di noi non vive i suoi giorni sul campo di battaglia. Le nostre vite sono "comode", non dobbiamo guardarci le spalle ogni secondo per sopravvivere o impugnare una katana per risolvere un contrasto sul lavoro o in famiglia. Eppure molti di noi vivono con l'ansia perenne che, da un momento all'altro, qualcosa possa andare storto. Le nostre menti moderne ci assillano con problemi e fantasie

catastrofiche mentre cerchiamo di vivere le giornate al meglio delle nostre possibilità. Per questo motivo credo che portare lo zen nelle nostre vite possa essere utile così come lo è stato per quei nobili guerrieri: se ha aiutato un samurai a superare la paura di morire sul campo di battaglia trasformandolo in un combattente eccezionale, potrebbe aiutare anche noi, moderni samurai metropolitani, a gestire ansia e stress e a vincere le nostre battaglie di ogni giorno.

Così ho immaginato questo libro come un vero e proprio manuale di autodifesa dallo stress, dalle ansie e dalle paure che noi tutti affrontiamo quotidianamente nel tentativo di realizzare una vita gratificante.

In ogni capitolo troverai trattati i concetti fondamentali della psicologia zen, spiegati attraverso metafore, racconti delle gesta di alcuni grandi samurai del passato, storie zen che ti aiuteranno a comprendere la potenza dei principi su cui si fonda la mia psicologia e a capirne sin da subito l'applicabilità nella tua vita. Durante la lettura conoscerai anche alcune delle persone che negli anni si sono affidate a me in momenti difficili, ma che poi sono riuscite a superarli. A fine capitolo, invece, questionari, schede e meditazioni ti aiuteranno ad allenare in modo pratico e metodico la tua mente per renderla forte e pronta come quella di un vero samurai.

Tra gli esercizi troverai anche delle pratiche meditative con QR-Code: in questi casi ti consiglio di iniziare dall'ascolto della meditazione registrata; man mano che ti sentirai più sicuro nella pratica, potrai utilizzare le istruzioni base che trovi nel libro come traccia finché non diventerai del tutto autonomo.

Ti consiglio di dedicare a ogni capitolo il tempo necessario alla lettura e alla comprensione dei contenuti (il tuo tempo "necessario"), per poi passare un po' per volta agli esercizi.



*Vai all'elenco completo*

志

1

# La via del guerriero

*Ho scoperto che la via del Samurai è la morte:  
è necessario prepararsi alla morte giorno dopo giorno.*

YAMAMOTO TSUNETOMO

## PERCHÉ COMBATTERE?

Immagina di essere un samurai e di dover difendere il tuo Paese da un esercito invasore che vuole conquistarlo e soggiogare la popolazione. Inizia una feroce battaglia per cacciare il nemico dal territorio, ma durante il combattimento ti rendi conto che gli invasori stanno avanzando sempre più velocemente, abbattendo una dopo l'altra tutte le difese. Tu, insieme ai tuoi soldati, hai il compito di proteggere la residenza del *daimyo* e rappresenti l'ultima speranza per la nazione di respingere l'attacco nemico, eppure sei consapevole che le possibilità di uscire vivo dal campo di battaglia sono praticamente nulle.

A questo punto le opzioni a tua disposizione sono due: scappare prima che arrivi il contingente nemico e sopravvivere, consegnando di fatto il tuo leader e l'intero Paese nelle mani dell'esercito invasore, oppure aspettare i tuoi avversari, sguainare la tua katana e combattere finché avrai vita. Se sceglierai questa seconda opzione non sarà di certo perché desideri morire,

piuttosto perché avrai deciso di restare fedele ai tuoi valori e al tuo onore di guerriero. Un vero samurai, infatti, dedica la propria vita a una causa che travalica il suo mero interesse personale ed è pronto a lottare fino alla fine pur di difendere i valori a cui ha giurato fedeltà.

Affrontare il nemico con spirito indomito e senza esitazioni sono qualità che ogni samurai moderno deve incarnare se vuole sconfiggere i propri avversari sul campo di battaglia. Nell'era moderna i nostri nemici, però, non sono fatti di carne e ossa e non indossano armature: il campo di battaglia è la nostra mente e gli avversari da affrontare ogni giorno, per riuscire a costruire una vita di valore e raggiungere i nostri obiettivi, si nascondono nel profondo del nostro animo. Ancora una volta si tratta delle nostre paure, delle insicurezze e convinzioni che abbiamo su noi stessi e sul mondo. Se vuoi sconfiggere questi demoni dovrai trovare qualcosa per cui valga davvero la pena combattere e, se necessario, "morire".

## I VALORI DEL BUSHIDO

I samurai seguivano un rigido codice di comportamento che guidava le loro azioni, il bushido, letteralmente «la via del guerriero». Ispirato alle dottrine del Buddismo e del Confucianesimo adattate alla casta dei guerrieri, questo insieme di norme morali e spirituali richiedeva il rispetto di sette valori che dovevano essere perseguiti fino alla morte. Vediamoli nel dettaglio.<sup>6</sup>

### GI (義) – SENSO DI GIUSTIZIA

Questo principio del bushido invitava i samurai a creare un proprio senso di giustizia e ad agire in modo retto nei rapporti umani. Un guerriero doveva imparare a discernere tra



ciò che riteneva personalmente giusto e sbagliato e seguire tali direttive fino alla morte. Questa modalità di pensiero si traduceva nella capacità di prendere decisioni sagge senza alcuna esitazione. Attaccare quando si doveva attaccare, morire quando si doveva morire.

### YU (勇) – CORAGGIO

Il vero guerriero era colui che restava imperturbabile anche nelle situazioni più pericolose. Il samurai sapeva affrontare qualsiasi minaccia con coraggio e spirito indomito. Questo non significava correre rischi inutili o lanciarsi ogni giorno in sfide velleitarie, ma analizzare ogni situazione alla luce dei propri valori.

Anche secondo Confucio non vi è coraggio che non guardi alla giustizia: il valore di un samurai risiedeva nel suo forte senso di giustizia. Compiere un'impresa eccezionale e spericolata ma ingiusta non era affatto un'azione da samurai. Come spiega Ryûichirô Misaki, una persona veramente coraggiosa ha un animo generoso e calmo, nulla la coglie di sorpresa, nulla turba l'equilibrio del suo spirito.<sup>7</sup>

### JIN (仁) – COMPASSIONE

L'animo compassionevole nei confronti dei deboli era visto come un valore per i samurai e per questo veniva coltivato dentro e fuori il campo di battaglia. Essere coraggiosi, infatti, significava sfidare un nemico più forte, non prevalere su chi è nettamente inferiore a noi. La forza di questi guerrieri nasceva dal loro addestramento militare ed essi erano chiamati a mettere questo potere al servizio dell'intera comunità, in particolar modo di donne e bambini. Secondo i principi del bushido il samurai doveva cogliere ogni occasione possibile per dimostrare compassione e, qualora l'occasione non si presentasse, crearla.