



NICOLAS CHAUVAT

GENKI

LE 10 REGOLE D'ORO GIAPPONESI
PER VIVERE IN ARMONIA

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Nicolas Chauvat

GENKI

Le 10 regole d'oro giapponesi
per vivere in armonia



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Introduzione	7
Regola d'oro n. 1: GENKI (essere in forma, l'energia originaria)	11
L'arte di restare in forma preservando la propria energia	12
Imparare a dare un senso a ciò che si fa	14
Non considerare lo stress come un nemico	18
Non essere troppo duri con se stessi.....	19
Regola d'oro n. 2: ARIGATŌ (grazie, difficile da avere).....	23
Imparare a essere riconoscenti.....	24
Apprezzerne i piccoli dettagli	27
Non ritenere che ogni cosa ci sia dovuta.....	28
Regola d'oro n. 3: JIYU (libertà, la propria vera essenza)	33
Capire che cos'è la vera libertà	34
Regola d'oro n. 4: MITATE (costruire una visione)	43
Creare supporti di visualizzazione	44
Scegliere un simbolo per lasciar viaggiare la mente	46
Regola d'oro n. 5: SHIKEN (seriamente, sciabola vera).....	51
Dare sempre il meglio di sé	52
Preferire la costanza alla rapidità	53
Tentare come se fosse la nostra ultima possibilità	55
Imparare a staccarsi dal risultato	57
Regola d'oro n. 6: GAMBARU (perseverare)	61
Imparare a non disperdersi.....	62
Non provare troppe cose nuove solo per rifuggire la quotidianità.....	63
Non cambiare metodo senza averlo testato per davvero	65

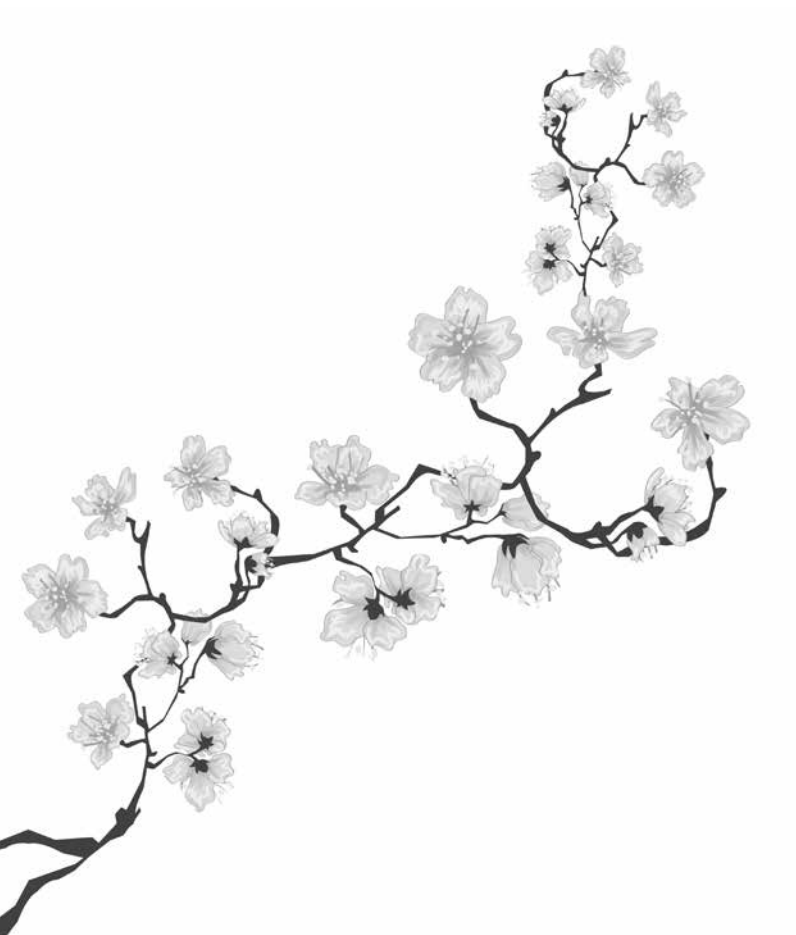
Regola d'oro n. 7: KAWAKIRI (inizio)	71
Continuare nonostante i dubbi	72
Il dolore dovuto al cambiamento è effimero	75
Il dolore nasce dalle resistenze psicologiche	76
Imparare ad apprezzare ogni tappa verso l'obiettivo	77
I sacrifici possono rappresentare un modo per realizzarsi	79
Regola d'oro n. 8: MUDA (inutile)	83
Andare all'essenziale	84
Limitare i gesti inutili per far riposare la mente	88
Padroneggiare i pensieri inutili che riducono l'energia	91
Fissare degli obiettivi intermedi per verificare regolarmente l'efficacia dei nostri metodi	93
Comprendere l'alternanza di pieno e vuoto	95
Non perdere tempo con ciò per cui non vale la pena	97
Regola d'oro n. 9: BAKA (idiota)	101
Rendere saldi i propri giudizi	102
Imparare a riconoscere che siamo influenzabili	106
Imparare a scegliere le proprie influenze	108
Non essere il <i>baka</i> delle proprie emozioni	110
Non essere il <i>baka</i> della propria mente analitica	111
Non aver paura di essere chiamati <i>baka</i>	113
Non condividere tutte le proprie verità	115
Regola d'oro n. 10: OMOTENASHI (ospitalità)	119
La sincerità prima di tutto	120
Dare ciò che è necessario	125
Trarre piacere dal ricevere i propri invitati	128
Più che la perfezione, la sorpresa	130
Guida alla pronuncia del giapponese	133
Per riassumere	135
Conclusione	137
Nota sull'autore	141

Introduzione

Gli ostacoli alcuni li maledicono accusandoli di aver sbarrato loro la strada verso il successo e fatto perdere la gioia di vivere, altri sembrano sfruttarli come punti d'appoggio per progredire. Nessuna riuscita avviene senza abbandonare la propria zona sicura, si dice. Purtroppo i periodi di cambiamento sono spesso talmente difficili che, a furia di frustrazioni, molti finiscono con l'entrare in conflitto non solo con gli altri, ma anche con se stessi. Alcuni però, nonostante le prove e le ostilità incontrate, riescono a mantenere il buonumore e seguitano a progredire, sia economicamente sia dal lato umano. Qual è il motivo di questa differenza? La capacità di rimanere in armonia con il mondo esterno e con il nostro mondo interiore è fondamentale per condurre una vita che ci arricchisca. Non si tratta di sforzarsi di diventare ottimisti, bensì di imparare a percepire l'ordine dietro il caos, le opportunità dietro le sfide.

La felicità non dipende soltanto da ciò che ci accade, si basa soprattutto sul nostro modo di reagire di fronte a questi eventi. L'atteggiamento che teniamo giorno per giorno determina il nostro destino. Lacan sosteneva che l'inconscio è strutturato come una lingua. Imparare una lingua straniera ci permette di imparare un altro modo di essere al mondo. Talvolta sono sufficienti poche parole per cambiare la nostra visione delle cose. Questo libro si basa su dieci termini del giapponese moderno, che racchiudono una grossa parte della saggezza di una cultura davvero millenaria. È stata e rimane una grande fonte di ispirazione per numerosi monaci zen, artisti famosi, dirigenti di multinazionali moderne e competitive, come pure per tutti coloro i quali hanno capito che “riuscire” significa innanzitutto realizzare se stessi.

Facili da memorizzare e riferiti ad azioni concrete, i dieci termini presentati in questo libro consentono di potenziare in maniera rapida le vostre capacità di far fronte ai cambiamenti, rimanendo nel contempo in armonia con voi stessi e gli altri.





**Regola d'oro
n.1:**

GENKI

(essere in forma, l'energia originaria)

L'arte di restare in forma preservando la propria energia

*Con la volontà e la
perseveranza farete miracoli.*

— BENJAMIN FRANKLIN

Questa massima può senz'altro sedurre il nostro cuore, tuttavia il corpo e la mente dal canto loro spesso si ritrovano troppo sfiancati per continuare a lottare per i nostri sogni. Roma non è stata fatta in un giorno, si dice. Per riuscire in ciò che intraprendiamo non dobbiamo pertanto ricercare la velocità, bensì la costanza. Cionondimeno, anziché tentare di aumentare il nostro livello di energia è preferibile cominciare imparando a utilizzare con cognizione di causa quella che abbiamo di riserva.

Ci sono giorni in cui abbiamo l'impressione di poter conquistare il mondo, in cui niente sembra riuscire a fermarci. Purtroppo però ci sono tutti gli altri giorni in cui alzarsi al mattino ci sembra un'impresa titanica, in cui la semplice idea di fare sport o cucinare ci appare una prova insormontabile; sono

quei giorni tanto numerosi nei quali il doversi concentrare su una relazione da redigere o su un compito da portare a termine diviene una vera e propria tortura. Se ci lasciamo andare in questo modo troppo a lungo, la nostra motivazione si riduce in maniera duratura e la vita sembra sfuggirci. Poco a poco cominciamo a colpevolizzarci per la nostra mancanza di dinamismo. Alcuni prendono allora la decisione di fare di tutto per aumentare la loro energia e la volontà. Per un certo periodo raddoppiano gli sforzi, ma sfortunatamente la stanchezza fisica e mentale si fa nuovamente sentire e i buoni propositi vengono ben presto rimpiazzati dalle cattive abitudini. Dopo questo secondo fallimento molti perdono fiducia in se stessi e nelle loro capacità di avere successo in ciò che intraprendono. Il senso di colpa li conduce a ritenere di non avere sufficienti risorse, quando in realtà il problema nasce semplicemente dal fatto di non sapere come preservare la propria energia, che dunque viene sprecata senza rendersene conto.

La medicina cinese e quella giapponese si basano sul postulato che tutti gli esseri viventi sono animati da una forza vitale chiamata *ki*. Il neonato eredita questo *ki* fin dalla nascita, ma non potrà generarne di nuovo, giacché qualunque cosa prenda vita è destinata a scomparire. Se non possiamo produrre

quest'energia vitale, possiamo tuttavia preservarla. In Giappone l'espressione *genki* è utilizzata per chiedere a qualcuno come sta. *Gen* (元) significa fonte, origine, e *ki* (気) energia vitale. Essere *genki* vuol quindi dire che stiamo bene, perché il nostro *ki* è al suo livello naturale. Ciò implica altresì che quando una persona non sta bene, il *ki* è troppo disperso. Di conseguenza, se questa persona vuole stare meglio, deve trovare la causa di tale dispersione, così da ristabilire il dinamismo. Il *ki* è ciò che collega corpo e mente, pertanto è di natura materiale e psichica al tempo stesso. Per essere *genki* occorre quindi prestare attenzione a cosa si fa, ma anche a cosa si pensa. Non bisogna dimenticare che gran parte della nostra stanchezza è di origine nervosa. Per evitare di esaurire inutilmente le nostre risorse mentali, emotive e fisiche, ci sono tre grandi regole da rispettare.

Imparare a dare un senso a ciò che si fa

Lungo la strada verso la realizzazione, le domande che iniziano con “perché” ci fanno avanzare più in fretta rispetto a quelle che esordiscono con “come”. Pertanto, prima di cercare di sviluppare un *savoir faire* particolare per riuscire a livello professionale oc-

corre comprendere che solo la risposta alla domanda “perché farlo” costituirà una fonte di affermazione che ci permetterà di perseverare a lungo termine.

*Per la nostra salute è preferibile
mettersi alla ricerca del senso
piuttosto che tentare
di evitare il disagio.*

— KELLY MCGONIGAL,
nota negli Stati Uniti per le sue ricerche
sui legami tra psicologia e salute

Le difficoltà incontrate nella vita personale e professionale, come pure i numerosi sacrifici che dobbiamo compiere, costituiscono una fonte di stanchezza fisica ed emotiva. Contrariamente a quanto si possa credere, però, non è il fatto di evitare tali difficoltà che ci permetterà di sentirci più in forma. Ritroveremo il nostro dinamismo allorché riusciremo a coinvolgerci in ciò che davvero è importante per noi. Se siamo in grado di dare un senso a quanto intraprendiamo, allora il cervello secernerà vari ormoni che stimoleranno l'organismo e ne miglioreranno la capacità di ripararsi.

Il corretto funzionamento del cervello dipende in gran parte dalla presenza di vari neurotrasmettitori, tra cui la dopamina, il GABA, la serotonina e l'acetilcolina. Questi ultimi assicurano la capacità di provare piacere, rimanere calmi e memorizzare. Esiste una correlazione costante tra l'umore e i suddetti neurotrasmettitori. Una carenza di alcuni può causare una forma di depressione. Nel contempo, occorre sapere che alimentare brutti pensieri produce una reazione a livello ormonale.

In situazioni di stress intenso il nostro corpo secerne un ormone chiamato cortisolo. Questo ha la facoltà di aumentare rapidamente il metabolismo. Vitale in caso di pericolo, giacché potenzia le nostre performance fisiche e la capacità di prendere decisioni, rappresenta però un vero rischio per la salute quando viene secreto costantemente. È paragonabile a un fuoco che, se tenuto sotto controllo, consente di riscaldarsi, ma che se lasciato divampare rischia di bruciare tutte le riserve di combustibile. Riducendo gli effetti della serotonina, il cortisolo ritarda l'addormentamento e riduce la capacità del corpo di ripararsi. Quest'ormone inibisce altresì determinate funzioni dell'organismo relative all'immunità.

Gran parte dei problemi di salute di cui soffriamo è pertanto legata a forme di stress cronico.



Esempio

È importante saper dare un senso al nostro lavoro, per non sentirci più prigionieri. La paura di essere giudicati male dagli altri può ridursi notevolmente se intraprendiamo qualcosa che consideriamo importante per noi stessi. Il senso di realizzazione personale consente dunque di regolare il livello di cortisolo e di certi neurotrasmettitori. Questo genera un circolo virtuoso che ci permette di sentirci più felici, aumentando nel contempo la capacità di autoriparazione del corpo.

