

合氣道

**La relazione *Senpai-Kohai*  
nella cultura giapponese**

先輩

*Senpai*

後輩

*Kohai*

---

Le parole giapponesi:

先輩

*Senpai*

後輩

*Kohai*

sono costituite dai Kanji:

先  
校  
輩

*Sen* che significa prima o davanti.

*Ko* che significa dopo o dietro.

*Hai* che significa collega o compagno.

Il loro significato letterale sarà quindi:

*Senpai* anziano, superiore

*Kohai* giovane, inferiore.

La relazione *Senpai-Kohai* è quindi legata ai rapporti che intercorrono fra persone di diversa età, esperienza, posizione sociale o potere.

*Senpai* è una persona che precede o guida e implica che coloro che lo seguono, i *Kohai*, siano i suoi compagni nella stessa attività, carriera od organizzazione.

L'immagine che ne deriva è:

*“Uno che guida e altri che seguono percorrendo la stessa strada”*

---

## *Premessa*

Da “Sol Levante” di Michael Crichton:

*Dialogo fra John Connor, capitano dei Servizi Speciali in pensione e profondo conoscitore della cultura giapponese e Peter J. Smith, agente di collegamento dei Servizi Speciali.*

...

Connor sorrise.

“Sono sicuro che se la caverà benissimo”, disse. “Probabilmente non avrà alcun bisogno di me. Ma se dovesse trovarsi in difficoltà io dirò: “Forse posso aiutarvi io”. Sarà il segnale che le redini passano a me. Da quel momento lasci che sia io a parlare. Sarà meglio che non apra più bocca, anche se si rivolgeranno a lei. Okay?”

“Okay.”

“Magari le verrà voglia di dire qualcosa, ma non si lasci coinvolgere.”

“Ho capito.”

“Inoltre, non si mostri sorpreso, qualsiasi cosa io faccia. *Qualsiasi cosa.*”

“D'accordo.”

“Non appena subentro io, lei si sposti leggermente alle mie spalle, alla mia destra. Non si sieda. Non si guardi attorno. Non dia mai l'impressione di distrarsi. Tenga presente che loro, a differenza di lei, non appartengono alla cultura del bombardamento televisivo. Sono giapponesi. Tutto quello che lei farà, ai loro occhi avrà un significato. Ogni dettaglio del suo aspetto e del suo comportamento avrà un suo peso...su di lei, sul dipartimento di polizia e su di me, in qualità di suo superiore e *Senpai.*”

“Va bene capitano.”

“Domande?”

“Che cos'è un *Senpai*?”

Connor sorrise.

“In Giappone”, spiegò, “un *Senpai* è un uomo di esperienza che guida un uomo più giovane, chiamato *Kohai*. Il rapporto *Senpai-Kohai* è molto comune. Spesso si dà per scontata l'esistenza di un tale rapporto ogni volta che si vede un giovane lavorare con un uomo più anziano. Probabilmente lo penseranno anche di noi due.”

“Una sorta di mentore e allievo?”, chiesi.

“Non proprio”, disse Connor. “In Giappone il rapporto *Senpai-Kohai* ha una sfumatura diversa. Più vicina alla funzione di un padre affettuoso: ci si aspetta che il *Senpai* sia indulgente nei confronti del *Kohai* e chiuda un occhio davanti alle intemperanze e agli errori giovanili del suo protetto.” Sorrise. “Ma sono certo che lei non combinerà niente del genere.”

---

Philip Kaufman, regista del film “Sol Levante”, con Sean Connery (*John Connor*) e Wesley Snipes (*Peter J. Smith*), tratto dall’omonimo romanzo di M. Crichton, ha portato sugli schermi, e quindi alla portata di un maggior numero di persone, alcuni aspetti della cultura giapponese moderna, per lo più sconosciuta agli occidentali.

Pare che l’Establishment giapponese non abbia gradito il modo in cui è stato trattato l’argomento e l’ingerenza *Gaijin* nel loro mondo, accusando il film di accrescere l’odio verso il Giappone e la sua cultura.

Ho riportato questo passo perché, al di là delle polemiche, tratta proprio l’oggetto di questo mio approfondimento, il rapporto *Senpai-Kohai*, e sottolinea come tale relazione non sia esclusivo appannaggio del *Budo*, ma sia invece, come vedremo, diffusa in altre realtà, pur riconducendo alla *Via dei Samurai* le sue origini.

### *Introduzione*

Per comprendere la valenza del rapporto *Senpai-Kohai* è necessario approfondire alcuni aspetti generali della società giapponese, che ha mantenuto vive, anche nella sua modernità, le tradizioni e i valori del passato. Lo sviluppo della cultura giapponese è stato fortemente influenzato sia dalla posizione geografica, intesa come superficie a disposizione, sia dall’isolamento geografico, in cui il Giappone si è venuto a trovare nel corso dei secoli e che ha permesso di mantenere inalterati i valori originari della loro civiltà.

La gente fu, ed è tuttora, costretta a vivere in un’area geografica limitata, rispetto alla popolazione numerosa. La cultura giapponese si è quindi evoluta nel senso di esaltare l’ordine, la gerarchia, l’unità, la legalità. Il giapponese considera l’autorità necessaria alla sopravvivenza della società e l’ubbidienza all’autorità come una forma di cooperazione piuttosto che di coercizione. Il benessere del gruppo viene considerato molto più importante di quello del singolo. Il concetto di sottomissione all’autorità e ai bisogni della comunità è considerato un atto di consenso e non di supina acquiescenza. Un vecchio proverbio dice:

*“Il Samurai è il primo a preoccuparsi del genere umano ed è l’ultimo a cercare un utile personale”*

La giusta attitudine del Samurai verso la gente comune era quella di interessarsene ed amarla, come un padre con i figli. E i Samurai misero a disposizione del bene comune le loro tradizioni e i loro valori.

Nell’affrontare lo studio della relazione *Senpai-Kohai*, ho ritenuto opportuno approfondire alcuni concetti fondamentali della cultura giapponese - la *Gerarchia*, l’*Etichetta*, la *Famiglia* - che sono strettamente legati a tale rapporto e consentono di avvicinarsi alla sua comprensione.

---

## *La gerarchia ovvero la dinamica del gruppo*

Malgrado la sua modernizzazione, il Giappone rimane comunque una società gerarchica in cui tutto è regolato da convenzioni e norme meticolose.

Gli antichi guerrieri vivevano per la lealtà, la disciplina, l'obbedienza alla nazione al clan, alla famiglia e all'onore personale. Le forme oggi sono cambiate, ma le qualità del popolo giapponese sono rimaste invariate, così come le tradizioni, che sono vive perché condizionano inequivocabilmente un presente, che a sua volta le ridefinisce e rafforza.

Tradizione e modernizzazione non sono in Giappone in contrasto, ma due facce della medesima medaglia. Il sistema giapponese ha realizzato una completa integrazione fra modernizzazione e tradizione sfruttando le caratteristiche culturali a vantaggio dello sviluppo e dell'organizzazione.

Secondo la studiosa Nakane:

*“Il Giappone moderno ha una struttura gerarchica secondo una stratificazione verticale in base alle istituzioni, piuttosto che orizzontale in base alle classi o alle caste. L'individuo giapponese non ha uno status individuale universalmente valido nella società, ma la sua identità è determinata esclusivamente dal ruolo che assume in una particolare istituzione.”*

Nakane parla di struttura verticale, riferendosi al sistema gerarchico, che non è da intendere come la gerarchia occidentale, ma ad una strutturazione del gruppo che è l'unità principale della società giapponese:

*“Non bisogna confondere la gerarchia giapponese con quella occidentale, come se fossero equivalenti i rapporti di forza e le strutture sociali: il fine ultimo della gerarchia giapponese è la costituzione del gruppo. Gruppo, che può essere di lavoro, di studio o familiare.”*

Perciò l'individuo giapponese tende nelle presentazioni a specificare l'azienda, l'istituto, la scuola o la famiglia, quindi il gruppo, a cui appartiene prima di ogni cosa, mentre l'occidentale dichiara immediatamente il proprio mestiere e qualifica.

Nella cultura giapponese esiste una forma d'ordine, a cui gli occidentali non sono abituati, in cui è vero che l'individuo è vulnerabile e l'individualità non viene incentivata, ma esiste una sensibilità collettiva che dà l'impressione di avere a che fare con una sorta di 'persona multipla'.

La gerarchia non ha quindi lo scopo di proclamare la supremazia di un individuo sugli altri, ma di stabilire i compiti all'interno del gruppo, in cui il valore dominante è l'armonia, che si manifesta nella gratitudine e lealtà, nei sentimenti di benevolenza e di comprensione del capo nei confronti dei suoi subordinati.

La relazione *Senpai-Kohai* racchiude questi valori e rappresenta un modello di comportamento presente ad ogni livello nella società giapponese.

---

## *L'etichetta ovvero il rispetto per gli anziani*

Esistono rapporti importanti che comportano differenze di età fra le persone coinvolte: quelli tra genitori e figli, tra insegnanti e studenti, tra superiori e subordinati, che divengono un modello per le altre relazioni interpersonali.

In Occidente, le differenze di età e di stato non influenzano i rapporti tra le persone come avviene in Giappone. Gli studenti possono parlare con i professori in modo molto informale. Una matricola e un anziano in un college possono essere buoni amici. I giovani e agli anziani possono avere un rapporto paritetico. In Giappone, quando i giapponesi si riuniscono, il loro comportamento è fortemente influenzato dalla consapevolezza del livello e del grado di ogni persona del gruppo in accordo con l'età e lo stato sociale.

La consapevolezza delle differenze di età e di rango è inoltre una necessità costante per l'uso appropriato della lingua giapponese. Un giapponese deve infatti parlare con un anziano usando un vocabolario e una forma linguistica più educati, usando cioè il linguaggio formale che in giapponese è chiamato *Keigo*.

*“Il rispetto degli anziani è un obbligo sociale che non può essere trascurato”*

Niente descrive più chiaramente questo aspetto della tradizione e della natura gerarchica della società giapponese che la parola *Senpai*, che significa, come già detto, l'anziano o il superiore in qualsiasi organizzazione sociale.

L'atteggiamento verso il proprio *Senpai* è caratterizzato da formalismo, obbedienza e fiducia. Il rapporto tra inferiori o *Kohai* e i loro *Senpai* segue le rigide regole imposte dall'etichetta, manifesta il rispetto della gerarchia e quindi l'adesione alla struttura sociale.

Secondo la cultura giapponese, l'accettazione di altri come propri superiori è uno strumento utile per insegnare la leadership, l'autocontrollo e l'autodisciplina. Il rischio è che questa consuetudine possa inibire lo sviluppo personale: quando gli individui smettono di pensare con la loro testa e lasciano le decisioni ai loro superiori, possono diventarne dipendenti e interrompere il percorso che porta alla maturità, ma questo fa parte delle regole del gioco.

Si dice che:

*“Per il giapponese seguire è più facile che comandare.”*

Non so se l'affermazione abbia valore assoluto, ma guardando il proprio *Senpai*, il giapponese si sente sicuro e garantito, in quanto il *Senpai* attua le stesse regole istruttive e protettive dei propri genitori.

---

## *La famiglia come modello di comportamento*

Il Giappone è una grande ed ideale famiglia della quale l'imperatore è padre e custode.

*“Attraverso l'imperatore, diretto discendente dei capostipiti Izanaghi-Izanami, i giapponesi si considerano membri di una stessa famiglia.”*

Ed è proprio su questa concezione paternalistica, su questa assoluta linea gerarchica che è fondata l'intera struttura della nazione.

La famiglia è il pilastro della società giapponese, in quanto propone e rispecchia le norme, i valori culturali, le tradizioni e il pensiero giapponese. E' da un lato il custode della memoria storica e culturale, e dall'altro lo specchio della società.

*“La famiglia giapponese è un'unità indivisibile e non un insieme di individui.”*

A differenza nel mondo occidentale, in cui è dato maggior risalto all'indipendenza personale, gli ideali della famiglia giapponese sono continuità e interdipendenza.

L'importanza conferita alla continuità si esprime nell'immagine:

*“Il passato vive nel presente e il presente si proietta nel futuro”*

e si manifesta nella gratitudine verso le generazioni passate e gli obblighi verso quelle future.

All'interno della famiglia giapponese i bambini sono molto amati e viziati, le *oba-san* e gli *oji-san* (nonne e nonni) di solito occupano un posto speciale e godono di grande considerazione: l'inizio e la fine della vita sono considerati vicini al mondo spirituale e quindi degni di un rispetto maggiore.

La dipendenza del più giovane, del più fragile della famiglia non solo è accettata, ma diventa il punto focale della relazione, in cui si esprimono i valori di coesione e di unità, e si consolidano i ruoli all'interno del gruppo.

I sentimenti di affetto e la gerarchia propri delle relazioni familiari, invece che entrare in contraddizione, si rafforzano vicendevolmente, affermando gli ideali di ordine e armonia.

Nella famiglia nascono e si sviluppano i valori fondamentali di tutte le relazioni interpersonali e il codice di comportamento che ne deriva consente di rendere simili e comparabili situazioni sostanzialmente dissimili, come l'ambiente familiare, la scuola e il mondo del lavoro.

L'affermazione:

*“I Senpai sono come padri protettivi, come fratelli maggiori”*

indica proprio come la relazione *Senpai-Kohai* abbia profonde analogie con la relazione esistente all'interno della famiglia fra i genitori e i figli o fra il fratello maggiore e quelli più giovani.

Il rapporto *Senpai-Kohai* è quindi rafforzato dalla confrontabilità con questo codice di comportamento dal momento che ne replica il messaggio.

---

## *La relazione Senpai-Kohai nella scuola*

Gli studenti giapponesi incontrano il loro primo *Senpai* nella scuola media, quando si iscrivono a qualche circolo, sportivo o culturale, e questo rapporto durerà anche dopo il loro diploma. I nuovi studenti sono addestrati, come dei soldati, a servire il loro *Senpai*. Quando parlano con il loro *Senpai* devono usare un linguaggio educato e formale per mostrare rispetto verso l'anziano. Quando incontrano il loro *Senpai* devono inchinarsi. Chiamare gli anziani per nome è proibito. In questo rapporto molto rigido e formale, simile al sistema gerarchico dell'esercito, l'obbedienza è il valore più importante del *Kohai*.

Quando gli studenti entrano all'università, li attendono molti differenti tipi di *Senpai*: nei circoli, nei dormitori e nei dipartimenti universitari a cui appartengono.

In Aprile, quando inizia la scuola e i ciliegi sono in fiore, ogni gruppo organizza nei parchi, sotto questi alberi e in ottemperanza al rito dell'*Hanami*, ossia la 'visita dei fiori', le tradizionali feste di benvenuto ai nuovi studenti. In realtà, queste feste non hanno lo scopo di apprezzare la bellezza della natura, ma di far bere i nuovi studenti tanto alcool quanto è possibile. Al party le matricole devono bere tutti i boccali di birra e le coppe di sake che gli anziani danno loro e sono obbligati a fare tutto ciò che gli anziani dicono, non importa quanto irragionevoli o stupide possano essere le richieste: rifiutare un ordine degli anziani è considerato molto scortese e distruttivo dell'armonia del gruppo.

*"Il mio Senpai, nel bene e nel male."*

questo è lo slogan del *Kohai*.

Benché il rapporto fra *Kohai* e *Senpai* sembrerebbe a prima vista ingiusto, esso è basato sulla fiducia e sulla comprensione, sentimenti fondamentali nella cultura giapponese.

E' opinione consolidata che il *Senpai* ne sappia di più del *Kohai*, in quanto ha maggior esperienza e dà affidamento quando uno è nei guai. Dal loro canto, i *Senpai* non possono solo aspettarsi che i loro *Kohai* li rispettino e siano obbedienti: essi devono dimostrare riguardo, preoccupazione e gentilezza verso i *Kohai* e prendersi cura di loro. I *Senpai* spesso portano i loro *Kohai* al ristorante o al bar, danno loro molti consigli per gli studi, li aiutano a risolvere questioni pratiche, si prendono carico delle loro preoccupazioni, li consolano quando hanno problemi e, cosa che non guasta, li introducono negli ambienti in cui possono stabilire relazioni con l'altro sesso.

Inoltre il *Senpai*, una volta diplomato ed inserito nel mondo del lavoro, non dimenticherà i suoi *Kohai* e porterà le loro candidature all'attenzione della compagnia in cui lavora.

Con questi presupposti si può capire come *Senpai* e *Kohai* costruiscano un forte legame emozionale e spirituale.

---

## *La relazione Senpai-Kohai nel mondo del lavoro*

Come già detto nella cultura giapponese è cruciale sapere in anticipo chi è più anziano e chi è più giovane in qualsiasi relazione personale, in modo tale da usare, nei confronti dell'anziano, il giusto tono di voce, l'appropriato livello di formalismo e di termini onorifici.

Per questo motivo nessun rapporto d'affari può cominciare prima di essersi scambiati i biglietti da visita (*Meishi*), che contengono informazioni molto precise e dettagliate sul rango e sulla posizione aziendale, in modo da aver chiaro chi deve portar riguardo a chi.

Le più recenti ed autorevoli analisi sulla moderna organizzazione giapponese conferiscono un posto determinante al rapporto *Senpai-Kohai*, che è considerato cruciale per comprendere le caratteristiche tipicamente giapponesi della loro struttura aziendale.

Un attento esame della relazione *Senpai-Kohai* all'interno di un'azienda può essere utile per comprendere la realtà quotidiana, da cui è presa l'immagine ideologica di gerarchia, permette di capire lo stile della leadership e illustra come le regole dei *Senpai* consentano il perfetto inserimento nella realtà aziendale dei nuovi arrivati.

L'approccio giapponese è esattamente il contrario della tendenza occidentale a minimizzare la differenza di età nel tentativo di creare un rapporto paritario, in cui non è detto che si realizzi la reciproca soddisfazione fra anziani e giovani.

Il giapponese ha, per tradizione e per lingua, una predisposizione naturale verso le relazioni che coinvolgono persone di età differente e la gerarchia di età all'interno di un'azienda non è solo al servizio degli obiettivi dell'organizzazione, ma può diventare il presupposto per instaurare fra le parti intimità e coinvolgimento emozionale e rafforzare le motivazioni, che stanno alla base del rapporto *Senpai-Kohai* nel mondo del lavoro.

Le relazioni *Senpai-Kohai* si riscontrano a tutti i livelli di una organizzazione aziendale, ma si sviluppano e si consolidano nei primi 4 o 5 anni di lavoro nella compagnia.

Nell'ambiente di lavoro *Senpai* e *Kohai* sono dello stesso sesso. Nessuno sentirà mai un giovane uomo riferirsi ad una donna più anziana come suo *Senpai*, e quando una donna usa la parola *Senpai* si riferirà invece ad una donna più anziana. Fra le ragioni di questa divisione fra sessi è che la relazione *Senpai-Kohai* implica un cameratismo e una complicità fra giovani e anziani, che si presume più facile da raggiungere fra persone dello stesso sesso.

Ci sono diversi tipi di relazioni *Senpai-Kohai* in un'azienda, ma tutte condividono alcune regole generali:

1. Il *Senpai* è più vecchio del suo *Kohai*, lavora da più lungo tempo nell'azienda ed è in una posizione di potere rispetto a lui. Il potere consente al *Senpai* di assistere il *Kohai* in diverse situazioni e conferisce al *Senpai* autorità ed autorevolezza nei confronti del *Kohai*.

- 
2. Il *Senpai* è benevolmente disposto nei confronti del *Kohai*.
  3. Il *Kohai* accetta i benefici accordategli dal *Senpai*.
  4. Questo tipo di comportamento e di coinvolgimento, sono alla base della relazione *Senpai-Kohai*, benché non sia concordato a priori alcun accordo esplicito.
  5. Il *Kohai* dimostra profonda gratitudine al *Senpai* per la sua benevolenza e questo sentimento è accompagnato dal desiderio di ricambiare il favore, con la promessa di diventare un buon *Senpai* per qualcuno più giovane.

Viene così a crearsi una catena di relazioni che consente il perpetuarsi di questo rapporto, che non è fra 'eguali' e neppure è uno scambio paritario in senso stretto. Il *Senpai* è più potente e dà più di quello che riceve, ma quando il *Kohai* (colui che riceve) occupa la posizione di *Senpai* (colui che dà), viene introdotta una certa forma di equilibrio.

Si consolida quindi nel tempo una relazione di mutuo scambio tra 'impari', in cui il *Kohai* avrà la possibilità di ripagare il suo *Senpai* dimostrandogli fedeltà assoluta.

Nessuno è comunque così ingenuo da ignorare che non sempre si raggiunge l'equilibrio desiderato, né le persone sono così intransigenti circa l'impegno assunto in questo tipo di relazione. I giovani possono dimenticare gli obblighi verso i loro *Senpai*, gli anziani possono chiedere troppo ai loro *Kohai*, alcuni *Kohai* non sono riconoscenti. Ma questo non turba i giapponesi. Il sistema di relazione continua a seguire la forma fissata dagli ideali di gratitudine, lealtà, compassione, indulgenza e coinvolgimento.

Il *Senpai* rappresenta, consiglia, consola e disciplina il *Kohai*. Il *Kohai* confida nel *Senpai*, lo ascolta, dipende da lui, lo segue e lo rispetta. Il *Senpai* è più vecchio, ha più esperienza, conosce la via migliore e soprattutto ha contatti con il gruppo sopra di lui. Probabilmente egli può chiedere aiuto al proprio *Senpai*: l'anzianità aziendale è una delle maggiori fonti di potere del *Senpai* per riuscire ad assistere adeguatamente il suo *Kohai*.

A volte i giapponesi si riferiscono ai direttori di una compagnia con il termine *Senpai* e questo implica che la manifestazione del potere (la leadership) dovrebbe essere comprensiva, protettiva e altruistica, come un buon *Senpai*. In altre parole, la relazione *Senpai-Kohai* è alla base del rapporto fra superiore e inferiore e stabilisce le 'aspettative' rispetto al comportamento del capo e del subordinato. Da un lato, il superiore vede la sua autorità condizionata, perché si deve prendere cura degli interessi dei suoi subordinati. Dall'altro il subordinato sa che deve essere remissivo, perché è inesperto e in debito di gratitudine.

La struttura gerarchica dell'impresa è quindi fortemente influenzata dalla necessità di aderire a questo codice di comportamento ed è proprio da questo meccanismo che nasce il famoso 'consenso' giapponese, che deriva dall'incondizionata fedeltà dell'impiegato verso i propri superiori e dal suo identificarsi nell'azienda.

---

## *La relazione Senpai-Kohai nel Budo*

Il M° Tamura dice:

*“L’alfa e l’omega del Budo sono nel Rei.*

*Gli istinti aggressivi e combattivi aumentano se vengono lasciati liberi durante la pratica di combattimento. ... Il combattimento privo di regole e di etica appartiene al modo animale e non al Budo. L’etichetta e la disciplina permettono il funzionamento armonioso di queste regole.”*

Dello stesso parere è Yukio Mishima:

*“Il Kendo inizia e finisce con un inchino, ma dopo il primo inchino, l’unico obiettivo è colpire l’avversario. ... Ma cosa è più importante l’etichetta o il combattimento? Secondo i principi del Kendo prevale l’etichetta. ... Una disciplina praticata senza il rispetto per le norme non è più tale, diviene qualcosa di spregevole...”*

Il M.° Funakoshi indica come primo principio del Karate:

*“La Via del Karate inizia e termina con il rispetto”*

*Rei*, ossia ‘il saluto’ e quindi l’inchino come sua forma esteriore (*Tatema*) e il rispetto come forma interiore (*Honne*), riunisce le nozioni di educazione, cortesia, gerarchia, lealtà e gratitudine. Non per niente il termine, che in giapponese indica l’etichetta (*Reigi*), deriva direttamente da *Rei*.

In questa particolare accezione, l’etichetta non è solo l’espressione del mutuo rispetto all’interno della società, ma un mezzo per prendere coscienza della propria posizione e avvicinarsi alla comprensione del *Budo*.

O’Sensei soleva dire:

*“L’Aikido esiste per dare il loro giusto posto alle piante, agli alberi, agli uccelli, ai mammiferi, ai pesci, agli insetti, fino al più piccolo moscerino.”*

E spiega il M.° Tamura:

*“Conoscere il giusto posto è come conoscere se stesso ... conoscere se stessi è conoscere la missione assegnataci dal cielo. Compire la missione del cielo è conformarsi all’ordine dell’universo ... là è la vera pace.”*

Come nella famiglia c’è una gerarchia naturale, così è nel *Budo*: maestro e allievo, *Senpai*, *Dohai* e *Kohai*, gradi avanzati e principianti, e tutte queste relazioni devono agire in modo congiunto, per preservare l’ordine e l’armonia nel gruppo.

*“L’etichetta consiste nel determinare caso per caso il giusto equilibrio.”*

Per un giapponese che pratica in un *Dojo*, adeguarsi a queste norme è facile, non ha che da replicare le regole di comportamento, che già applica, sotto altra forma nella sua vita sociale.

Per un occidentale è più difficile. L’informalità, che caratterizza i nostri rapporti quotidiani, mal si coniuga con le rigide norme dell’etichetta, di cui faticiamo ad elaborarne i contenuti.

---

La relazione *Senpai-Kohai*, così diffusa e naturale nella società giapponese, è per l'occidentale, anche se praticante di un'Arte Marziale, di difficile comprensione ed attuazione.

Eppure è così semplice:

*“Il Senpai si prende cura del Kohai, perché occupa il posto che è suo e merita perciò che ci si occupi di lui.”*

Non c'è alcun bisogno di dire: ‘Rispettatemi perché sono il vostro *Senpai*.’ Il rispetto verso il *Senpai* non deve essere provocato,

*“il Kohai deve avere il desiderio naturale di rispettare il Senpai.”*

Forse è proprio questa semplicità, questa naturalezza, questa forma di ordine gerarchico per noi atipica, questa certezza che non ammette replica, che ostacola la nostra capacità di capire .... E in fondo cosa c'è da capire ... basta accettare.

### *Il decalogo del rapporto Senpai-Kohai nel Dojo*

Elenco qui alcune regole generali, tratte da fonti autorevoli e mediate sulla base della mia esperienza, che dovrebbero essere applicate nel Dojo, al fine consentire ai tutti i praticanti di percorrere insieme la *Via*.

1. Quando un allievo inizia a praticare in *Dojo*, coloro che già praticano sono i suoi *Senpai*. Quelli che verranno dopo di lui saranno i suoi *Kohai*.

E così rimarrà indipendentemente dal grado, età o esperienza.

Dal momento che ognuno ha una relazione con quelli sopra o sotto di lui, questo sistema fa in modo che le cose si svolgano in modo ordinato.

2. Prima ancora di far entrare il principiante nel *Dojo*, occorre spiegargli come portare il *Keikogi*, come comportarsi entrando ed uscendo dal *Dojo*, come salutare l'insegnante e i suoi compagni.

Questa è il modo migliore per riuscire ad inserire i nuovi arrivati nell'ambiente. Una buona accoglienza permetterà loro di sentirsi meno spaesati e saranno ben disposti a percepire la natura e il senso dell'Aikido.

3. Gli anziani devono preoccuparsi di non lasciare un principiante isolato, senza compagno, al bordo del *Tatami*.

Anche se la pratica con un compagno di pari livello dà maggiore soddisfazione, è indispensabile prodigarsi, affinché il principiante non si senta trascurato e venga preservata l'armonia fra i praticanti.

4. L'anziano ha il dovere, verso il *Sensei* e il *Dojo*, di far crescere il giovane di livello e di accudirlo come un fratello maggiore fa verso il minore, senza distinzione di sesso.

5. Il giovane ha un certo debito che egli deve ai propri anziani in virtù della loro buona volontà di trasmettere quello che hanno imparato.

Il debito di gratitudine (*Giri*), concetto radicato nella cultura Giapponese e quasi incomprensibile per un occidentale, ha in questo contesto la sua applicazione.

---

Nell'essere un anziano, nell'aiutare, nello stimolare quando si è pigri, nell'agire come un consigliere, allenatore e confidente, il *Senpai* si assume una grande responsabilità. Il *Kohai* che è stato ben addestrato e curato dal suo *Senpai* diventa un *Onjin*, una persona in obbligo di riconoscenza, e, come dice un vecchio adagio giapponese:

“*Vita e morte sono leggere come una piuma, ma l'obbligo è pesante come una montagna*”

6. E' responsabilità degli anziani riversare gli insegnamenti del *Sensei* ai giovani ed aiutarli ogni volta che è possibile.

Spesso l'insegnamento non è così formale come quello del *Sensei*, ma deve essere portato come esempio. Proprio come ogni *Sensei* ha il suo metodo personale per trasferire il suo stile, ogni allievo anziano inconsciamente sviluppa un suo metodo per aiutare il *Sensei* nell'insegnamento e questi metodi diventano come una sorta di sotto-stili del *Dojo*.

7. Quando nel proprio *Dojo* viene in visita il praticante di un altro *Dojo*, egli può avere qualcosa da insegnare lui stesso o può avere qualcosa da ricevere in funzione di dove si posiziona nel rapporto *Senpai-Kohai*.

Per dovere di ospitalità e per far sentire il visitatore parte del gruppo, dovrebbero essere i più anziani del *Dojo* i primi a praticare con lui.

8. Se sei un principiante nelle arti marziali ricordalo e ascolta attentamente i consigli dei tuoi *Senpai*. La loro esperienza è dura da conquistare.

9. Se sei un allievo più avanzato, ricorda che l'allenamento è solo una parte delle tue funzioni nel *Dojo*. Ci sono dei *Kohai*, che hanno bisogno della tua guida ed è compito tuo fornire un buon esempio.

10. Nel *Dojo* si deve stabilire una bella atmosfera senza che ci sia bisogno di intervenire.

Per ottenere questo risultato è indispensabile che ciascuno conosca e metta in pratica le basi del comportamento.

### *Metodi di allenamento nell'Aikido*

(M° Tamura Nobuyoshi)

Il M° Tamura illustra diversi metodi di allenamento nell'Aikido. Tra questi ho estratto quelli che sottolineano come il rapporto *Senpai-Kohai* sia fondamentale nella progressione tecnica. Ciò che il M° Tamura dice può sembrare, in taluni casi, quasi scontato, ma ad una lettura più attenta, si possono trovare buoni spunti di riflessione e trarne profondi insegnamenti.

Sintetizzerei la mia personale riflessione in:

“*La pratica nel Dojo non è solo allenamento*”

La parola *Geiko*, che compare nei metodi di allenamento proposti, è il concetto giapponese di pratica, che racchiude il *Waza* (la tecnica), il *Ki* (l'energia) e lo *Shin* (lo spirito).

---

### ***Uchikomi-Geiko***

E' il tipo di pratica effettuata con un allievo più avanzato (o anche l'insegnante).

Pendiamo per esempio un *Ryotedori Tenchi Nage* o la posizione da cui si effettua *Koshi Nage*. L'allievo *Kohai* inizierà questa tecnica interrompendola al limite della caduta e la ripeterà a destra e a sinistra, fino a perdere il respiro. Il ruolo del *Senpai* consiste nel permettere al *Kohai* di ammorbidirsi e di sviluppare nel contempo la precisione e la rapidità dei suoi movimenti.

Questo metodo presenta, secondo il M° Tamura, alcuni vantaggi:

- Aiuta a progredire tecnicamente
- Migliora la respirazione
- Migliora la qualità dei movimenti del corpo
- Migliora l'equilibrio
- Stabilizza il *Ki*
- Sviluppa il *Kokyu Ryoku*

### ***Hikitate-Geiko***

E' la forma di pratica grazie alla quale i gradi superiori fanno progredire i gradi inferiori. Quando l'allievo meno esperto esercita una forza inutile e disordinata, il praticante avanzato, senza bloccarlo, annullerà l'effetto di questa forza e non si obbligherà a cadere. Questo metodo tende a correggere errori e punti deboli con benevolenza.

Quando l'esecuzione del movimento è soddisfacente, bisogna semplicemente cadere in modo da poter permettere una buona estensione e un buon rilassamento nella pratica, provandone piacere.

Se cadete nella giusta maniera, create le condizioni di una migliore comprensione favorendo lo sviluppo tecnico del vostro compagno. Non bisogna in nessun caso praticare con un *Kohai* colpendolo con la vostra forza o le vostre conoscenze, con il rischio di uccidere in lui il germe del progresso. Allievi e *Kohai* sono lo specchio dell'insegnante e dei *Senpai*. Tutti i nostri errori e i nostri punti deboli si ritrovano nei movimenti dei nostri *Kohai*. Occorre dunque prestare la più grande attenzione a correggere se stessi.

Gli allievi di minor grado devono semplicemente accettare i consigli dei più esperti con il fine di correggere la loro pratica per migliorarsi. La responsabilità del *Senpai* (e dell'insegnante) è di portare i principianti verso un atteggiamento di apertura dello spirito e non verso una posizione critica a priori.

### ***Gokaku-Geiko***

Questa forma si pratica tra persone di capacità tecnica e fisica equivalente. Occorre fare attenzione ad evitare la compiacenza reciproca, la frivolezza o i blocchi sistematici. Si studieranno preferibilmente tecniche poco insegnate e difficili, e ben inteso tutte quelle che pongono dei problemi di esecuzione.

---

## **Ringraziamenti**

*Ringrazio il M.° Renato Visentini, il M.° Nando Silvano e il M.° Nino Dellisanti, che mi hanno seguito nella pratica e mi hanno in questi anni insegnato molto. Devo a loro l'amore che nutro per l'Aikido, lo stimolo a far diventare l'Aikido parte integrante della vita, la consapevolezza di percorrere la Via.*

*Ringrazio tutti i miei compagni di pratica. Devo a loro l'entusiasmo che mi ha fino ad oggi accompagnato e la voglia di continuare a 'faticare e sudare' su un Tatami.*

*Ringrazio il M° Tissier e la sua Scuola per avermi aperto nuovi orizzonti.*

*Un particolare ringraziamento a Nando e Nino per avermi fornito molto materiale su cui studiare.*

---

## ***Bibliografia***

Michael Crichton, *Sol Levante*, Milano, Garzanti Libri S.p.A., 1992

Alida Alabisio, *Storia del Giappone*, Roma, Newton & Compton Editori, 2001

Edwin O. Reischauer, *Storia del Giappone*, Roma, Bompiani, 1994

J. D. Bisignani, *Giappone*, Rimini, Idea Libri, 1997

Michel Random, *La strategia dell'invisibile*, Genova, Ed. Culturali Internazionali, 1988

Franco Bigatti, *Il pensiero giapponese*, Genova, Graphos, 1991

Werner Lind, *Budo La via spirituale delle Arti Marziali*, Roma, Ed. Mediterranee, 1992

Tamura Nobuyoshi, *Aikido – Etichetta e Disciplina*, Roma, Ed. Mediterranee, 1994

Mitsugi Saotome, *Aikido – La Via del Budo*, Roma, Ed. Mediterranee, 1995

Yukio Mishima, *Lezioni spirituali per giovani samurai*, Milano, Ed. Feltrinelli, 2000

Naomi Hatakeyama, *"Senpai" Another Protector in Japan*,  
<http://leo.stcloudstate.edu/kaleidoscope/volume1/senpai.html>

Dave Lowry and Tony Annesi, *Senpai & Kohai*,  
<http://users.iafrica.com/a/as/ashihara/webdoc77.htm>

Thomas P. Rohlen, *Values and Stereotypes*,  
[http://www.uncc.edu/~medomoto/3209/Culture/value\\_content.html](http://www.uncc.edu/~medomoto/3209/Culture/value_content.html)

---

## INDICE

<b>PREMESSA.....</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>3</b>
<b>LA GERARCHIA OVVERO LA DINAMICA DEL GRUPPO .....</b>	<b>4</b>
<b>L'ETICHETTA OVVERO IL RISPETTO PER GLI ANZIANI.....</b>	<b>5</b>
<b>LA FAMIGLIA COME MODELLO DI COMPORTAMENTO.....</b>	<b>6</b>
<b>LA RELAZIONE SENPAI-KOHAI NELLA SCUOLA.....</b>	<b>7</b>
<b>LA RELAZIONE SENPAI-KOHAI NEL MONDO DEL LAVORO .....</b>	<b>8</b>
<b>LA RELAZIONE SENPAI-KOHAI NEL BUDO.....</b>	<b>10</b>
IL DECALOGO DEL RAPPORTO SENPAI-KOHAI NEL DOJO .....	11
METODI DI ALLENAMENTO NELL' AIKIDO .....	12
<b>RINGRAZIAMENTI .....</b>	<b>14</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>15</b>