

The background of the cover is a deep blue. It features stylized silhouettes of people in various poses, suggesting a busy, modern environment. In the upper left, a man and a woman are walking up a staircase. In the center, a woman with long blonde hair is sitting in a meditative lotus position, wearing a red long-sleeved shirt and yellow pants. She is surrounded by other silhouetted figures: a man with a backpack, a woman with a bag, and several other people in motion. The overall composition contrasts the calm meditative figure with the bustling background.

350.000
COPIE VENDUTE
IN GIAPPONE

Ryushun Kusanagi

L'ARTE DI NON REAGIRE

Impara a restare centrato senza
farti trascinare da stress e preoccupazioni

Rizzoli

Ryushun Kusanagi

L'arte di non reagire

Impara a restare centrato senza farti
trascinare da stress e preoccupazioni

Traduzione di Maria Cristina Gasperini

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Original title: 反応しない練習

© Ryushun Kusanagi 2015

First published in Japan in 2015

by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Rights handled on behalf of KADOKAWA CORPORATION, Tokyo,
by Emily Books Agency LTD. and Casanovas & Lynch Literary Agency

ISBN 978-88-17-19421-1

Prima edizione: settembre 2025

Realizzazione editoriale: Fabio Trevisiol
con Grand Publishing Hotel

L'arte di non reagire

INTRODUZIONE

UN APPROCCIO SEMPLICE PER RISOLVERE I PROBLEMI

Con tutto quello che accade nelle nostre giornate non è raro ritrovarsi a pensare: “La vita non è facile”. Ma esiste un metodo che permette di affrontare con successo le difficoltà quotidiane. In realtà, tutti i nostri problemi hanno origine da un’unica “causa”: una volta compreso di che si tratta, basta il corretto **approccio mentale** per superare abilmente ogni ostacolo. Ecco ciò che voglio insegnare con questo libro.

Innanzitutto, chiediamoci: cosa ci assilla nella vita di tutti i giorni?

- Siamo sempre impegnati e sentiamo di non avere sufficienti energie emotive e psicologiche.
- Non siamo soddisfatti del lavoro attuale e quando pensiamo al futuro siamo assaliti dall’ansia.

- Dispiaceri, eventi sfortunati o fallimenti che si vanno accumulando ci fanno sentire demotivati.
- C'è qualcuno con cui non andiamo d'accordo, o comunque siamo stressati dai rapporti interpersonali.

A prima vista, questi potrebbero sembrare problemi che non siamo in grado di risolvere da soli e che in ogni caso richiedono tempo per essere superati. Ma in realtà... non è proprio così. Perché tutti hanno la stessa origine: iniziano da una **reazione del cuore**.*

In quanti colgono al volo il significato di questa espressione? Eppure non è esagerato dire che la nostra vita quotidiana è, in un certo senso, fatta di reazioni del cuore, di risposte emotive.

Per esempio, durante l'ora di punta al mattino pensiamo "Anche oggi è pieno di gente", e ci carichiamo di negatività, intristendoci. Oppure ci irritiamo per l'atteggiamento di una persona insensibile e finiamo preda della rabbia. O ancora, immaginiamo di fallire in qualcosa di importante, e questa previsione pessimistica crea ansia e tensione.

Il nostro cuore reagisce in continuazione a quel che

* In giapponese il carattere 心 (*kokoro*, o *shin*), reso qui con "cuore", indica sia la nostra componente emotiva sia quella psicologica, che in italiano chiameremmo "mente": il nostro io più profondo. Per questo si è scelto di renderlo talvolta con "mente-cuore". (*N.d.T.*)

ci succede: quando incontriamo qualcuno, quando lavoriamo o anche solo quando camminiamo per strada. Da qui nascono le frustrazioni quotidiane, la tristezza, l'ansia per il futuro, le pressioni, i rimpianti per i fallimenti... che a loro volta generano i “problemi”. Alla base c'è sempre una risposta emotiva; la “causa comune” è il nostro cuore, che reagisce senza che nemmeno ce ne rendiamo conto.

Ma se è così, allora esiste un approccio che può risolvere in modo radicale le nostre difficoltà. Ed è... **non lasciarsi sopraffare da reazioni inutili.**

Quanto sarebbe più facile la vita se ci riuscissimo? Non ci agiteremmo, non ci deprimeremmo, non ci arrabbieremmo, non ci sentiremmo schiacciati dalla pressione o nervosi di fronte agli altri. Non rimpiangeremmo il passato né avremmo paura per il futuro... Sarebbe una salvezza, no?

Il cuore si farebbe più leggero. E, di conseguenza, arriverebbe la felicità.

Però è facile fraintendere cosa significhi “non reagire”: non si tratta di fare uno sforzo per sopportare, ignorare o restare indifferenti, ma di non lasciarsi inconsciamente andare a **reazioni inutili** che fin dall'inizio complicano ulteriormente le cose. Quando emergono rabbia, ansia, o pensieri negativi come “Tanto non valgo nulla”, bisogna liberarsene al più presto.

Quante volte abbiamo vissuto fallimenti dolorosi e