

HANSEI. L'arte giapponese di imparare dagli errori

Alessandro Del Vecchio | 23/09/2025 | Orizzonte salute

Ci sono concetti che, pur racchiusi in una sola parola, riescono a raccontare interi mondi. Uno di questi è Hansei, termine giapponese che significa letteralmente “riflessione” o “auto-esame”. Non è un semplice sinonimo di autocritica, ma un vero e proprio atteggiamento mentale e culturale: fermarsi dopo un’esperienza, osservare con onestà ciò che non ha funzionato e trasformarlo in occasione di crescita.

In Giappone Hansei è talmente radicato che viene insegnato ai bambini, praticato nelle scuole, coltivato nei luoghi di lavoro e addirittura utilizzato nelle grandi aziende che hanno fatto del “miglioramento continuo” una filosofia di vita e di lavoro. Hansei è infatti considerato il cuore del miglioramento continuo: senza la capacità di ammettere un errore e rifletterci sopra, non può esserci miglioramento reale.

Fermarsi per andare avanti

Viviamo in una società che ci spinge a correre. Ogni giorno è una gara a fare di più, meglio e più velocemente. In questo contesto, fermarsi sembra quasi un lusso o, peggio, una perdita di tempo. Eppure Hansei ci insegna l’opposto: è proprio nella pausa, nel silenzio dopo l’azione, che nasce la possibilità di crescere. Praticare Hansei significa avere il coraggio di chiedersi: *Cosa non è andato come previsto? Cosa avrei potuto fare diversamente? Quali errori, anche piccoli, ho commesso lungo la strada?*

Queste domande non servono a coltivare sensi di colpa, ma ad aprire spazi di consapevolezza. Perché se non riconosciamo i nostri errori, rischiamo di ripeterli all’infinito.

Non colpa, ma responsabilità

Uno degli aspetti più rivoluzionari di Hansei è la differenza tra colpa e responsabilità. La colpa immobilizza: genera vergogna, paura, negazione. La responsabilità, invece, mette in movimento: ci permette di riconoscere un errore, analizzarlo e trarne una lezione.

In Giappone, dopo un progetto, sia che abbia avuto successo sia che abbia fallito, si organizzano momenti di riflessione in cui ogni membro del gruppo è invitato a dire cosa non è andato e come si potrebbe migliorare. Nessuno viene umiliato o accusato: l’errore diventa un patrimonio collettivo da cui imparare.

Immagina se nelle nostre scuole o aziende, dopo ogni prova, non ci fosse solo un voto o un giudizio, ma un tempo dedicato a riflettere insieme su cosa imparare dall’esperienza. Forse cresceremmo meno spaventati dall’errore e più abituati a trasformarlo in forza.

Anche quando va tutto bene

Un’altra peculiarità di Hansei è che non si limita alle situazioni negative. Anche dopo un successo si pratica Hansei. Perché? Perché il successo può illuderci di aver fatto tutto nel migliore dei modi, mentre spesso ci sono dettagli migliorabili che passano inosservati.

Questa mentalità, apparentemente controintuitiva, è in realtà una forma di umiltà profonda. Non significa sminuire ciò che si è raggiunto, ma riconoscere che si può sempre crescere. È come un artigiano che, pur realizzando un vaso perfetto, continua a chiedersi quale linea, quale curva, quale dettaglio avrebbe potuto essere ancora più armonico.

Hansei nella vita quotidiana

Se Hansei sembra una pratica distante, legata a un'altra cultura, basta fare un esperimento.

Dopo una riunione, un colloquio, una conversazione difficile con un amico, un progetto riuscito o fallito, prova a fermarti cinque minuti e chiederti: *Cosa ho imparato da questa esperienza? Cosa potrei fare meglio la prossima volta? Quali segnali ho trascurato?*

Scriverlo su un foglio può essere ancora più potente: la scrittura obbliga a mettere ordine nei pensieri e a dare forma concreta a intuizioni che altrimenti svanirebbero.

Praticato con costanza, Hansei diventa un modo di vivere: non più paura dell'errore, ma curiosità verso ciò che ogni errore può insegnare.

Gli ostacoli e il coraggio di superarli

Naturalmente non è facile. Ci sono barriere che tutti conosciamo: la paura del giudizio altrui, la mancanza di tempo, la tendenza a dare la colpa agli altri, la difficoltà ad ammettere i propri limiti.

Hansei non elimina questi ostacoli con una formula magica, ma li affronta con pazienza. Perché ogni volta che scegliamo di fermarci a riflettere invece di andare oltre in fretta, stiamo già cambiando il nostro modo di vivere.

Perché Hansei ci serve oggi

In un'epoca di iper-connessione, di gratificazioni immediate, di obiettivi da raggiungere in tempi sempre più brevi, Hansei è una rivoluzione silenziosa. Ci ricorda che la vera forza non sta nel non sbagliare mai, ma nel saper trasformare ogni errore in una nuova possibilità.

Non significa indulgere in continue autocritiche, ma imparare a guardare con onestà e con coraggio. Non significa fermarsi al passato, ma usarlo come trampolino per costruire il futuro.

Hansei è l'arte di imparare dagli errori. Un'arte che non appartiene solo al Giappone, ma che chiunque può praticare, ovunque. È una forma di intelligenza quotidiana: riconoscere i limiti, riflettere, crescere. Perché cadere non è il vero fallimento. Il vero fallimento è non fermarsi mai a capire cosa ci ha fatto cadere.

E allora la prossima volta che qualcosa non andrà come previsto, fermati. Non scappare, non accusarti, non accusare. Fai Hansei. Potresti scoprire che ogni errore, guardato con occhi nuovi, è già una piccola porta aperta verso la tua parte migliore.