LIBRO 7 DELLA SERIE « DIVENTARE GRANDE »

NON È COLPA TUA.

MA È LA TUA VITA.

« Dove inizi non è una tua responsabilità — dove finisci lo è. »

TIMILEHIN IDOWU

thekingdomlifestyle.org

Non È Colpa Tua. Ma È la Tua Vita.

« Dove inizi non è una tua responsabilità. Dove finisci lo è. »

TIMILEHIN IDOWU

Anche di Timilehin Idowu

Libro 1 — Devo Sfondare · Identità • Carattere • Destino • Processo

Libro 2 — Io sono il Campione · Disciplina • Maestria • Costanza • Resilienza

Libro 3 — Sarò Ricco e Famoso · Ricchezza • Influenza • Imprenditorialità • Eredità

Libro 4 — Non Scrollare Oltre Questo · Carattere • Generazioni • Mentoring • Eredità

Libro 5 — LIFE: The Journey · Vita • Identità • Destino • Eredità

Libro 6 — La Verità sulla Menzogna · Verità • Pace • Integrità • Riconciliazione

Diritti d'autore

Non È Colpa Tua. Ma È la Tua Vita.

© 2026 Timilehin Idowu. Tutti i diritti riservati. Prima edizione italiana.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore, salvo brevi citazioni utilizzate nelle recensioni.

Pubblicato da Flourish Playhouse. Lagos, Nigeria · Prima edizione, 2026

Contatti e ordini: thekingdomlifestyle.org

Questo libro contiene due edizioni complete: un'edizione adulti/adolescenti e un'edizione bambini — concepite per essere lette insieme da famiglie, classi e comunità di mentoring.

Dedica

A ogni giovane a cui è stato consegnato un punto di partenza difficile e a cui è stato detto — direttamente o indirettamente — che quella era tutta la storia.

Non è tutta la storia. È il primo capitolo. E sei tu — non le tue circostanze, non il tuo passato, non qualcun altro — l'autore di ciò che viene dopo.

E a ogni adulto che legge queste righe e si riconosce nei giovani descritti qui: non è troppo tardi. La stessa verità si applica. Lo stesso invito vale. La tua vita è ancora tua.

A Oluwakemi — la tua presenza costante, piena di grazia e onesta è stata, nella mia vita, la prova più regolare che responsabilità e amore non sono opposti. Grazie per aver modellato entrambi.

A Mojolaoluwa, Olaoluwatitomi e Oluwafoyinsolami — questo libro fa parte dell'eredità che vi lascio. Non solo un messaggio sui figli degli altri. Un messaggio sui miei.

Prima di iniziare: una parola e una promessa

Prima di leggere un solo capitolo di questo libro, fatti una promessa. Non a me. A te stesso:

> « Non scrollerò oltre le verità difficili di questo libro. Non scrollerò oltre la persona che sto diventando — lentamente, senza accorgermene. Leggerò. Mi fermerò su ciò che mi mette a disagio. E sarò onesto su ciò che deve cambiare. »

Il tuo nome: _____

La data di oggi: _____

Bene. Possiamo iniziare.

Prefazione — due frasi che hanno cambiato il mio modo di vedere ogni persona

Ogni libro che ho scritto è nato da una frase che rifiutava di lasciarmi in pace. Questo è nato da due.

La prima: non è colpa tua.

La seconda: ma è la tua vita.

Ho detto la prima frase a giovani a Lagos, in chiese, in aule scolastiche, in conversazioni a tu per tu in cui un adolescente porta il peso di un inizio che non ha scelto. L'ho detta ad adulti sui trenta e i quarant'anni che spiegano ancora il loro presente con il loro passato. L'ho detta a persone di ogni estrazione che sono arrivate nelle loro circostanze attuali senza averlo voluto — per la povertà, per il maltrattamento, per la negligenza, per le conseguenze accumulate dei fallimenti altrui che si sono abbattute sulla loro vita.

E ci credo interamente. Non è colpa loro. La famiglia in cui sono nati — non colpa loro. Il quartiere che ha formato le loro prime supposizioni — non colpa loro. La scuola che li ha lasciati cadere, il genitore che era assente, la comunità che non offriva nessun modello di ciò che era possibile — niente di tutto questo era colpa loro. La programmazione che fa girare i loro impulsi oggi è stata installata prima che avessero voce in capitolo.

E poi — dolcemente, con cura, riconoscendo pienamente il peso della prima frase — dico la seconda.

Ma è la tua vita.

Ed è la verità più dura. Non più dura perché è cattiva — è la cosa più gentile che sappia dire a un giovane. Più dura perché esige qualcosa. Esige la decisione di smettere di spiegare interamente il proprio presente con il proprio passato, e di cominciare a fare le scelte — le piccole scelte quotidiane, a volte scomode — che raddrizzano la traiettoria.

Nessun altro può fare queste scelte. Nessun altro dovrebbe doverle fare. E la verità straordinaria, a volte terrificante, e alla fine liberatrice, è che nessun altro può vivere la tua vita al posto tuo.

Questo libro tiene insieme le due frasi. Perché entrambe sono vere. E perché il mondo ha bisogno di persone che capiscono entrambe — persone che estendono una compassione autentica a chi porta un peso che non ha scelto, e che rifiutano anche di lasciarvelo, nella paralisi comoda della vittimizzazione permanente, quando la strada in avanti è disponibile.

La strada in avanti è sempre disponibile. Questo libro ne è la mappa.

— Timilehin Idowu

Festac Town, Lagos, Nigeria, 2026

Indice

Prima di iniziare: una parola e una promessa 6
Prefazione — due frasi che hanno cambiato il mio modo di vedere ogni persona 7
Introduzione — le due frasi che nessuno pronuncia insieme 11
Prima Parte · Edizione Adulti / Adolescenti — La programmazione 13
Capitolo 1 — L'impulso — il pilota invisibile 14
Capitolo 2 — Dal grembo al mondo 16
Capitolo 3 — Le sceneggiature familiari 18
Capitolo 4 — Gli echi dell'ambiente 21
Capitolo 5 — La compagnia che frequentiamo 24
Seconda Parte · Edizione Adulti / Adolescenti — Il capovolgimento 27
Capitolo 6 — Il mito dell'errore 28
Capitolo 7 — Il punto di svolta 31
Capitolo 8 — Chiedere aiuto 34
Capitolo 9 — Riprogrammare la mente 37
Capitolo 10 — Vivere a voce alta 40
Terza Parte · Edizione Bambini — Storie da leggere insieme 42
Storia 1 — Il succo rovesciato 44
Storia 2 — I fili del burattino 46
Storia 3 — La mappa della famiglia 48
Storia 4 — La regola del cortile 50
Storia 5 — La campanella della scuola 52
Storia 6 — Il momento dello specchio 54
Storia 7 — L'ho rotta io 56
Storia 8 — La scelta coraggiosa 58
Quarta Parte — Esercizi pratici 60

Quinta Parte — La guida del facilitatore 66
Conclusione — il punto di partenza non è mai stato tutta la storia 71
L'autore 72
LA SERIE DIVENTARE GRANDE 73

Introduzione — le due frasi che nessuno pronuncia insieme

Ci sono due conversazioni che hanno luogo nel mondo in questo momento, a pieno volume e quasi sempre separatamente.

La prima conversazione parla di compassione. Della realtà del trauma. Della verità documentata, sostenuta da prove, innegabile, che il luogo e il modo in cui sei stato cresciuto plasmano chi diventi. I tuoi impulsi, le tue supposizioni, le tue risposte predefinite, il tuo rapporto con il rischio, con la fiducia e con l'amore. Questa conversazione dice: smettete di rimproverare alle persone le circostanze che le hanno formate. Smettete di esigere che le persone scelgano semplicemente diversamente quando le scelte di cui disponevano sono sempre state limitate da cose che non avevano scelto. Questa conversazione è necessaria. Si fa attendere da molto tempo. E ha fatto un bene reale.

La seconda conversazione parla di responsabilità. Della verità altrettanto documentata, altrettanto innegabile, che persone venute dalle circostanze più dure hanno, nel corso della storia e in ogni cultura, scelto traiettorie diverse. Non perché le loro circostanze non fossero reali. Non perché il dolore non fosse autentico. Ma perché a un certo punto — un punto preciso, a forma di decisione — hanno scelto di prendere in mano la propria vita invece di essere posseduti dalla propria storia. Questa conversazione dice: la compassione senza attesa non è compassione. È un soffitto. E le persone più emarginate del mondo meritano meglio di un soffitto.

Il più delle volte, queste due conversazioni sono trattate come opposte. Le persone della compassione diffidano delle persone della responsabilità, sentendo una fredda indifferenza dietro il linguaggio della responsabilità personale. Le persone della responsabilità diffidano delle persone della compassione, sentendo la promozione della vittimizzazione permanente dietro il linguaggio della comprensione sistemica.

Entrambe le diffidenze sono a volte meritate. Entrambe le conversazioni, spinte al loro estremo, deragliano.

> Ma tenute insieme — come due frasi che sono entrambe completamente vere — diventano la cosa più potente, più liberatrice, più trasformatrice che tu possa dire a un altro essere umano.

Non è colpa tua. Ma è la tua vita.

Questo libro le tiene insieme. Per l'adolescente di Lagos che è nato nella povertà e a cui è stato detto che la storia era già scritta. Per il giovane adulto di Londra che è cresciuto in un focolare spezzato e che spiega ogni fallimento relazionale con quel fatto da vent'anni. Per il bambino di Mumbai, di Nairobi, di Manchester, di São Paulo — ovunque questo libro atterri — che sta assorbendo in questo preciso momento una programmazione che farà girare i suoi impulsi per decenni, a meno che qualcuno non gli dia gli strumenti per esaminarla.

> Non sei responsabile di dove hai cominciato. Sei responsabile di ciò che fai dopo.

Cominciamo.

PRIMA PARTE · EDIZIONE ADULTI / ADOLESCENTI

La programmazione

Come sei stato cablato prima di avere la scelta

CAPITOLO 1

L'impulso — il pilota invisibile

La maggior parte di ciò che ti controlla è stata installata prima che tu potessi acconsentire

Jola aveva solo sei anni quando rovesciò il bicchiere di succo sul tavolo. Sua madre aggrottò la fronte. Suo padre sospirò. « Perché non puoi fare più attenzione? » chiesero.

Ma ecco la verità — la verità che cambia tutto: Jola non decise di rovesciare il succo. La sua mano si mosse prima che la sua mente seguisse. Era un impulso. Una scintilla scattata dal nulla e diventata conseguenza prima che ci fosse la minima intenzione dietro.

Abbiamo tutti queste scintille. E la maggior parte di noi — adulti inclusi — è più controllata da esse di quanto voglia ammettere.

La ragione per cui hai urlato al tuo amico prima di riflettere. La ragione per cui hai mangiato la cosa che ti eri promesso di non mangiare. La ragione per cui hai dimenticato i compiti, la scadenza, la responsabilità che contava — la tua mente era altrove e il tuo impulso era al volante. Niente di tutto questo era pianificato. La maggior parte era programmata.

CHE COS'È LA PROGRAMMAZIONE?

La programmazione è l'insieme delle risposte automatiche, delle abitudini e delle supposizioni che il tuo cervello esegue senza pensiero cosciente. È stata costruita dalle tue esperienze più precoci, prima che tu avessi voce in capitolo su ciò che vi entrava. Gira più veloce delle tue intenzioni. E finché non la esamini, fa girare la tua vita.

Ecco dove entra la compassione: la maggior parte degli errori che hai commesso nella tua vita non sono stati fatti perché sceglievi di fallire. Sono stati fatti da un programma che girava — un programma installato dalla tua famiglia, dal tuo ambiente, dalle tue esperienze, dalle tue relazioni più precoci. Non sei rotto. Stai facendo girare vecchio codice.

Ed ecco dove entra la responsabilità: ora che lo sai, non sei più scusato dal lavoro di esame del codice. La programmazione non è colpa tua. Ma ciò che fai di questa presa di coscienza ti appartiene.

Non è colpa tua essere stato programmato. È il lavoro della tua vita comprendere il programma e scegliere quali parti tenere.

Riflessione

» Pensa a tre risposte automatiche che hai — cose che fai prima di riflettere. Da dove potrebbero venire?

» Qual è un ambito della tua vita in cui l'impulso sta attualmente precedendo l'intenzione?

» Se potessi cambiare una risposta automatica — una reazione programmata — quale sarebbe?

Non sono i miei impulsi. Sono la persona che decide ciò che ne fa.

CAPITOLO 2

Dal grembo al mondo

Venivi formato prima ancora di saperlo

La madre di Ada la portò in grembo durante una stagione di inquietudine. Le bollette si accumulavano. Le dispute riempivano la casa. Il silenzio pesava in tutte le stanze. Ada non ha mai sentito quelle conversazioni precise — non era ancora nata. Ma le ha percepite. E a cinque anni, Ada era già ansiosa per piccole cose: le sue scarpe erano abbastanza in ordine, stava al posto giusto, aveva parlato troppo forte?

Nessuno le ha insegnato a essere ansiosa. L'ha assorbito prima di sapere che cosa « ansioso » volesse dire. L'ambiente emotivo della sua formazione ha lasciato le sue impronte sul suo sistema nervoso prima ancora che avesse un nome.

Non è una metafora. È biologia. La ricerca in epigenetica — lo studio del modo in cui l'ambiente influenza l'espressione dei geni — ha stabilito che gli ormoni dello stress, gli stati emotivi e le condizioni ambientali vissuti da una madre durante la gravidanza possono influenzare il cablaggio neurologico e fisiologico del bambino in sviluppo. Il bambino arriva al mondo già plasmato da un mondo di cui non faceva ancora parte.

DA CAPIRE

La gioia di una madre può piantare la fiducia. La paura di un padre può piantare l'esitazione. Il silenzio di una famiglia può piantare l'insicurezza. L'ansia di una comunità può piantare l'ipervigilanza. Niente di tutto questo è colpa del bambino. Niente è neppure interamente colpa dei genitori — stavano facendo girare la propria programmazione. Ma tutto questo è reale. E tutto questo ha bisogno di essere esaminato.

Allora quando ti sorprendi a portare un'emozione che non sembra del tutto tua — una tristezza senza fonte chiara, una paura che appare sproporzionata, un'ansia che si attiva in situazioni che non la giustificano logicamente — potrebbe essere più antica di quanto pensi. Potrebbe precedere la tua capacità di ricordare. Potrebbe essere la frequenza ereditata dall'ambiente in cui sei stato formato.

Non è una scusa. Ma è una spiegazione. E le spiegazioni — quelle vere, oneste, fondate su prove — sono l'inizio della libertà. Non puoi cambiare ciò che non capisci. Non puoi riscrivere ciò che rifiuti di esaminare.

Non puoi riscrivere la tua nascita. Ma puoi riscrivere il tuo futuro.

Riflessione

» Quali emozioni porti che non sembrano del tutto tue? Di chi la voce — di chi la frequenza — potrebbe davvero essere?

» Che cosa sai dell'ambiente emotivo dei tuoi primi anni? Quali schemi potrebbe aver installato?

» Se potessi sussurrare qualcosa all'orecchio del neonato che eri — qualcosa che cambierebbe la programmazione fin dall'inizio — che cosa diresti?

Il mio ambiente più precoce mi ha plasmato. Non mi possiede.

CAPITOLO 3

Le sceneggiature familiari

I ruoli che ci sono stati consegnati — e quelli che possiamo scegliere

In una famiglia, due fratelli crebbero sotto etichette molto diverse. Il primo era chiamato « il responsabile » — elogiato perché stava zitto, riordinava e faceva ciò che ci si aspettava da lui. Il secondo era chiamato « il combina-guai » — preso in giro perché era rumoroso, faceva troppe domande e rompeva le cose.

All'inizio erano solo parole. Ma le parole, ripetute abbastanza spesso dalle persone la cui opinione conta di più per un bambino, diventano un'identità. « Il responsabile » diventò prudente ed ebbe paura di fare errori, perché l'etichetta veniva con una condizione: sei responsabile finché non fallisci — e allora sei una delusione. « Il combina-guai » diventò temerario, perché se l'attesa del fallimento è abbastanza forte e abbastanza persistente, incontrarla finisce per somigliare a una conferma piuttosto che a una scelta.

Nessuno dei due fratelli scelse quei ruoli. Furono consegnate loro delle sceneggiature. E le recitarono — nelle loro relazioni, nelle loro carriere, nel loro dialogo interiore, nella loro capacità di rischio e di fiducia — per anni prima che l'uno o l'altro esaminasse il documento che gli era stato dato.

I contratti invisibili della vita familiare

Le famiglie ci consegnano sceneggiature invisibili — e lo fanno senza malizia, il più delle volte. Il primogenito riceve la sceneggiatura della leadership e il fardello dell'esempio. Il minore riceve la sceneggiatura della libertà e il fardello di essere preso meno sul serio. Il bambino discreto riceve la sceneggiatura della sicurezza e il fardello dell'invisibilità. Il bambino curioso riceve la sceneggiatura del « troppo » e il fardello dell'auto-contenimento appreso.

Queste sceneggiature sembrano naturali perché sono state installate presto e rinforzate costantemente. Non le mettiamo in discussione. Le viviamo. Ci presentiamo attraverso di esse. Prendiamo decisioni a partire da esse. Scegliamo i nostri partner in parte grazie a esse — cercando la persona che si adatta alla sceneggiatura o quella che finalmente la contraddice.

Il lavoro non è rifiutare la tua famiglia. È esaminare la sceneggiatura. Tenerla alla luce onesta e chiedere: è davvero vero? È chi sono, o è chi mi è stato detto che ero? È un ruolo che serve la mia vita e la vita delle persone che amo — o è un ruolo che era utile a qualcun altro e che mi è stato trasmesso senza il mio consenso?

Chiediti: quale ruolo mi ha dato la mia famiglia — e lo voglio ancora?

Riflessione

» Qual era il ruolo che la tua famiglia ti ha dato — l'etichetta, l'attesa, la sceneggiatura invisibile? Nominalo precisamente.

» Come ti ha aiutato quella sceneggiatura? Dove ti ha limitato?

» Quale ruolo scriveresti per te stesso, a partire da oggi, se la sceneggiatura ti appartenesse interamente?

Ho ricevuto una sceneggiatura che non ho scelto. Sono l'unico a poter decidere di continuare a leggerla.

CAPITOLO 4

Gli echi dell'ambiente

I luoghi che hanno continuato a vivere in te dopo la tua partenza

Chika è cresciuta in un quartiere dove il rumore era la linea di base. Urla per le strade, litigi in casa, il taglio quotidiano e costante della sopravvivenza. Per integrarsi — per essere al sicuro — ha imparato a essere dura. Ribatteva quando la prendevano in giro. Nascondeva il suo lato tenero dietro una competenza che nessuno poteva facilmente contestare. Portava quella durezza ovunque andasse.

Anni dopo, nel suo primo ruolo professionale, Chika si è trovata a lottare in un modo che non riusciva a spiegarsi all'inizio. Ogni disaccordo sembrava un combattimento. Ogni correzione sembrava un attacco. Ogni momento di vulnerabilità sembrava un fianco scoperto. Non sceglieva di essere sulla difensiva. Non cercava di essere difficile. Il suo sistema nervoso faceva ciò che aveva imparato a fare nel quartiere — leggere ogni interazione attraverso la lente della minaccia e della risposta.

Si era trasferita fuori dal quartiere, ma il quartiere non l'aveva lasciata.

LA VERITÀ

Non viviamo soltanto in ambienti. Gli ambienti vivono in noi. I luoghi in cui siamo cresciuti, le scuole che abbiamo frequentato, le culture che abbiamo assorbito — sono diventati la lente attraverso cui leggiamo ogni nuova situazione. Un ambiente rumoroso può programmare la difensiva. Un ambiente nutriente può programmare l'apertura. Un ambiente competitivo può programmare il paragone cronico. Niente di tutto questo è una debolezza. Tutto questo è umano.

Ed ecco la cosa straordinaria di questa verità: significa che cambiare intenzionalmente ambiente è uno degli atti di autodeterminazione più potenti che ti siano offerti. Non puoi cambiare il luogo in cui sei cresciuto, ma puoi cambiare il luogo in cui passi il tuo tempo adesso. I libri che leggi, gli spazi che abiti, le voci che lasci essere le più forti nella tua vita — ecco il nuovo ambiente. E il nuovo ambiente, con il tempo, comincerà a risuonare diversamente.

Non puoi disfare ciò che il primo ambiente ha scritto. Ma puoi scriverci sopra. Non fingendo che l'originale non ci sia — c'è. Ma costruendo costantemente, deliberatamente, pazientemente nuove vie neuronali con nuovi ingressi, finché l'eco antica diventa più silenziosa e quella nuova diventa il segnale dominante.

Il tuo ambiente è uno specchio. Cambia lo specchio, e il riflesso cambia.

Riflessione

» Quale parte del tuo ambiente attuale — fisico, sociale, digitale — fa eco a qualcosa che non vuoi portare con te?

» Quale ambiente vuoi abitare? Qual è il passo preciso che potresti fare questa settimana per avvicinarti?

» Chi o che cosa detiene attualmente la voce più forte nella tua vita? È la voce da cui vuoi essere formato?

Non ho scelto il mio primo ambiente. Scelgo il prossimo.

CAPITOLO 5

La compagnia che frequentiamo

Gli insegnanti silenziosi che ti programmano senza chiedere il permesso

David era un alunno brillante. Amava leggere, faceva domande in classe, sognava di diventare ingegnere. I suoi amici più cari ridevano dell'apprendimento. Marinavano le lezioni, copiavano i compiti, trattavano la scuola come un luogo sociale con una fastidiosa componente accademica.

All'inizio, David resisteva. Restava in classe mentre loro uscivano, finiva il suo lavoro mentre loro copiavano. Ma lentamente — ed è così che la pressione dei pari opera davvero, non in un momento drammatico ma in un centinaio di piccoli — cominciò a unirsi a loro. Rideva quando ridevano. Marinava quando marinavano. Copiava quando copiavano — e alla fine del trimestre, i suoi voti erano crollati. Il suo sogno di ingegneria non era abbandonato; era semplicemente seppellito sotto sei mesi di piccole scelte accumulate nella direzione dell'appartenenza.

David non si svegliò un mattino decidendo di fallire. Semplicemente riflettè le persone intorno a lui. Come facciamo tutti. Come è quasi impossibile non fare, senza la presa di coscienza precisa che questo libro cerca

di costruire.

La matematica dell'influenza

La ricerca sul contagio sociale — il modo in cui comportamenti, atteggiamenti ed emozioni si propagano attraverso le reti sociali — mostra costantemente che le persone con cui passi più tempo plasmano le tue decisioni, le tue aspirazioni e persino la tua salute più potentemente di quasi ogni altro fattore che controlli. Non perché sei debole, ma perché sei umano. Siamo fatti per la comunità. Siamo fatti per riflettere e per appartenere. È una funzionalità, non un difetto — ma significa che la comunità che scegli conta enormemente.

Siediti con persone che si lamentano, e ti lamenterai. Siediti con persone che sognano, e i tuoi sogni prenderanno ampiezza. Siediti con persone che mollano, e mollare sembrerà la risposta ragionevole alla difficoltà. Siediti con persone che costruiscono, e costruire sembrerà l'uso ovvio di un martedì.

LA PROVA DELLO SPECCHIO

Guarda le tue cinque relazioni più strette. Per ciascuna persona, scrivi una parola che descrive come ti influenza di più — una qualità che ti sorprendi ad assorbire da lei. Ora chiedi: è la qualità che voglio assorbire? Se sì: sii grato e intenzionale. Se no: è un'informazione su cui devi agire. Scegliere una comunità migliore non significa sempre abbandonare tutti quelli della comunità attuale. A volte significa aggiungere — introdurre nuove voci, nuovi modelli, nuove influenze — senza tagliare drammaticamente ciò che esisteva prima. Significa decidere chi ottiene la voce più forte nella tua vita, ed essere intenzionali nell'alzare il volume sulle voci che ti tirano in avanti — e abbassarlo su quelle che non lo fanno.

Guardati intorno: chi ti sta programmando oggi?

Riflessione

» Se i tuoi cinque amici più stretti fossero specchi, quale riflesso di te mostrerebbero in questo momento?

» Chi, nella tua cerchia attuale, ti tira in avanti? Chi ti tira di lato o indietro?

» Quale comunità — reale o da costruire — accelererebbe di più chi stai diventando?

Scelgo la mia comunità deliberatamente. Le voci più forti della mia vita plasmano la persona che divento.

SECONDA PARTE · EDIZIONE ADULTI / ADOLESCENTI

Il capovolgimento

Dalla comprensione della tua programmazione alla presa in mano della tua vita

CAPITOLO 6

Il mito dell'errore

Perché il fallimento è una prova di programmazione — non la prova di un limite

Sarah lanciò la sua prima impresa con un entusiasmo sincero. Affittò una piccola bottega, comprò merce, annunciò a tutti che era pronta. In sei mesi, la bottega chiuse. I clienti non tornarono. Le bollette si accumularono. E Sarah si raccontò la storia che era disponibile: « Non sono fatta per riuscirci. Ho fallito. Forse semplicemente non sono abbastanza. »

Ecco ciò che è vero in questa storia: il fallimento era reale. Le bollette erano reali. Il dolore della bottega chiusa era reale. Ciò che non era vero è la conclusione che ne trasse. Sarah non fallì perché era incapace — fallì perché stava ripetendo schemi che non sapeva di avere, schemi intorno al denaro, al rischio, a ciò che meritava e non meritava, che erano stati installati molto prima che firmasse l'affitto.

Il mito a proposito degli errori è che sono rivelazioni di carattere — che quando fallisci, hai scoperto qualcosa di fondamentale e permanente su chi sei. Questo mito è straordinariamente distruttivo, perché se il fallimento rivela il carattere, allora la persona cresciuta con meno preparazione, meno modelli, meno risorse, più dubbio instillato — la persona che non aveva nessuna scelta sulle proprie condizioni di partenza — sarà sempre in uno svantaggio che nessuna somma di sforzo può interamente

superare.

Ma il fallimento non rivela il carattere. Il fallimento rivela la programmazione. Ti mostra lo scarto tra dove sei e dove vuoi andare. Ti mostra le sceneggiature precise che girano negli spazi in cui hai più bisogno di performare diversamente — e quello scarto, preciso, identificabile, su cui si può agire, non è una condanna. È un programma di studi.

Gli errori non sono la prova che non sei abbastanza. Sono la prova di una programmazione. E la programmazione può cambiare.

L'imprenditore che fallisce non è un imprenditore fallito, a meno che non scelga di fermarsi. È un imprenditore che ha appena ricevuto la formazione più costosa e più precisa che esista: un riscontro diretto e personale del mercato. Lo studente che non passa l'esame non ha provato che non può superarlo. Ha provato che l'approccio attuale alla preparazione è insufficiente — il che è un'informazione diversa.

Riquadra l'errore. Non per sfuggire alla responsabilità — il capitolo che segue questo riguarda proprio la responsabilità. Ma per garantire che la lezione estratta dall'errore sia esatta. « Non sono abbastanza » non è quasi mai la lezione esatta. « Ho bisogno di imparare questa cosa precisa » lo è quasi sempre.

Gli errori non sono la fine. Sono l'inizio della saggezza.

Riflessione

» Quale errore porti come una prova permanente che non sei abbastanza?

» Se riquadrassi quell'errore come programmazione — come uno scarto di preparazione o di conoscenza piuttosto che un difetto di carattere — quale sarebbe la lezione?

» Che cosa tenteresti se credessi sinceramente che il fallimento era un dato e non un verdetto?

I miei fallimenti sono il mio programma di studi. Imparerò ciò che insegnano, poi ci riproverò.

CAPITOLO 7

Il punto di svolta

Il momento in cui tutto cambia — e com'è fatto davvero

John aveva l'abitudine di attribuire la responsabilità dei suoi risultati a tutti quelli che lo circondavano. Quando mancava una scadenza, era che il suo manager non gliel'aveva ricordato abbastanza chiaramente. Quando litigava con sua moglie, era lei che aveva cominciato. Quando perdeva denaro, il mercato era ingiusto. Quando la relazione finiva, l'altra persona si aspettava troppo.

Niente di tutto questo era interamente falso — c'erano sempre fattori che contribuivano. E ci sono sempre fattori che contribuiscono — è il potere di seduzione dello schema della colpa: non è mai interamente falso. Il mondo è davvero complicato. Gli altri contribuiscono davvero ai risultati. I contesti contano davvero, e quindi la persona che vive nella colpa ha sempre abbastanza verità a disposizione per sostenere la sua posizione.

Ma un giorno, dopo l'ennesima scadenza mancata, John si sedette da solo nel silenzio che seguì la conversazione con il suo manager, e mormorò qualcosa che non aveva mai detto prima: « Sì. Ho mandato tutto all'aria. »

E stranamente — non come si aspettava, non con il peso schiacciante che aveva sempre anticipato immaginando quel momento — si sentì più leggero. Non meglio a proposito dell'errore, ma più libero. Perché assu-

mere l'errore gli diede qualcosa che lo schema della colpa non poteva mai dare: il potere di agire. Il potere di essere diverso. Il riconoscimento preciso e azionabile che se aveva causato quello, poteva causare qualcos'altro al suo posto.

La differenza tra la colpa e la responsabilità

La colpa guarda al passato — è l'attribuzione della causalità a ciò che è già accaduto. Utile come analisi, tossica come identità. La responsabilità guarda al futuro. È la rivendicazione del potere di agire su ciò che accade dopo. Le due non sono in conflitto — puoi riconoscere pienamente il ruolo che gli altri e le circostanze hanno avuto nel produrre la tua situazione attuale, e scegliere comunque di prenderti la responsabilità di ciò che ne fai da lì in poi.

Anzi, lo devi — perché l'alternativa, che consiste nell'aspettare che le persone e le circostanze che hanno contribuito alla tua situazione cambino prima che tu cambi, è la strategia più passiva e più costosa disponibile. Esternalizza la paternità della tua vita a persone che non pensano affatto alla tua vita.

IL CAPOVOLGIMENTO

Quando dici « non è colpa mia », resti nel passato. Quando dici « è una mia responsabilità », entri nel futuro. Le due frasi possono essere vere simultaneamente. La prima descrive dove hai cominciato. La seconda descrive dove stai andando.

Il punto di svolta non è un evento drammatico — è una decisione. Una piccola decisione privata, spesso silenziosa: smettere di spiegarsi e cominciare ad assumersi. Dire a te stesso, a Dio, a chiunque abbia bisogno di sentirlo: sì, ho mandato tutto all'aria. Sì, ho avuto un ruolo. Sì, da qui in poi, scelgo diversamente.

Quella decisione è a tua disposizione. Oggi. Adesso. In qualunque circostanza tu ti trovi attualmente.

Nel momento in cui l'assumi, assumi il tuo futuro.

Riflessione

» Quale situazione della tua vita stai attualmente spiegando con fattori fuori dal tuo controllo?

» Qual è la parte che ti appartiene — non la totalità, ma la tua parte?

» Che cosa cambierebbe nella tua vita, domani, il dire sinceramente « sì, ho mandato tutto all'aria » — e pensarlo davvero?

Non sono responsabile del mio modo di cominciare. Sono responsabile di ciò che faccio dopo. A partire da adesso.

CAPITOLO 8

Chiedere aiuto

Perché chiedere non è una debolezza — è il cammino più rapido

Ngozi aveva provato a cambiare le sue abitudini molte volte. Si prometteva di alzarsi presto, di smettere di procrastinare, di risparmiare denaro, di fare esercizio regolarmente. Ogni volta, cominciava forte — ogni volta, dopo giorni o settimane, ricadeva negli schemi familiari. Dopo il fallimento del suo terzo tentativo serio, si sentì senza speranza — non solo a proposito delle abitudini, ma a proposito di se stessa, della sua capacità di cambiare e basta.

Un giorno, si confidò con un mentore — non un mentore perfetto, non qualcuno che avesse tutte le risposte. Solo qualcuno che era stato più lontano sulla strada che lei cercava di percorrere, e che aveva la generosità di tornare indietro e camminarla con lei per un tratto. Il mentore non la giudicò, non le fece l'elenco dei suoi fallimenti, non le propose un programma in dieci passi. Le diede piccoli passi successivi, precisi. Si faceva vivo ogni settimana. Notava quando andava bene e lo diceva. Notava quando lottava e non andava in panico.

Per la prima volta, Ngozi tenne un mese intero senza ricadere indietro. Non perché fosse improvvisamente diventata più forte — perché non combatteva più da sola.

L'architettura del cambiamento

Il cambiamento è l'impresa prolungata più difficile che sia offerta agli esseri umani. Non è difficile perché le persone sono deboli — è difficile perché combatti anni, a volte decenni, di una programmazione neuronale profondamente incisa, sostenuta dall'ambiente sociale che ha contribuito a installarla, mantenuta dal comfort emotivo del familiare anche quando il familiare è dannoso.

Fare questo genere di cambiamento da soli non è ammirevole — è inefficiente. Ogni tradizione di trasformazione autentica nella storia umana — spirituale, psicologica, fisica — implica la comunità. Il programma in dodici passi non funziona perché i passi siano particolarmente nuovi — funziona grazie alla sala piena di persone che ci sono passate e che tornano a dire: non sei solo, è possibile, ero dove sei tu ed ecco ciò che mi ha aiutato.

I mentori offrono la mappa di qualcuno che ha percorso il territorio. Gli amici offrono l'energia dell'accompagnamento. I coach offrono il confronto di qualcuno che ha accettato di notare. I terapeuti offrono la guarigione di qualcuno formato per trattare le radici piuttosto che i soli sintomi. La comunità offre la struttura di permissività — la prova che la persona che stai diventando è possibile e che è la benvenuta.

Niente di tutto questo è un segno di debolezza — tutto questo è un segno di intelligenza. Le persone più efficaci di ogni campo capiscono che la loro capacità è moltiplicata dalle giuste partnership. Non vedono il bisogno degli altri come una lacuna; lo vedono come l'architettura del modo in cui gli umani sono stati progettati per crescere.

Nessuno riscrive la propria sceneggiatura
nell'isolamento.

Riflessione

» Quale ambito della tua vita stai cercando di cambiare da solo, con successo limitato?

» Chi è la persona — mentore, coach, amico, terapeuta, comunità — che potresti invitare in quella lotta?

» Che cosa ti impedisce di chiedere aiuto in quell'ambito? Quella ragione è davvero abbastanza buona?

Chiedere aiuto non è rinunciare alla mia responsabilità. È la cosa più responsabile che io possa fare.

CAPITOLO 9

Riprogrammare la mente

Il lavoro quotidiano per diventare chi sei stato destinato a essere

Daniel aveva vissuto la maggior parte della sua vita credendo di non essere abbastanza. Non era un pensiero che aveva scelto — era una frequenza, un segnale di fondo persistente che si attivava ogni volta che considerava di tentare qualcosa di nuovo, di difficile, di importante. La voce interiore che diceva, dolcemente ma costantemente: fallirai. Non sei il tipo di persona che riesce in questo genere di cose.

Un giorno, su raccomandazione di un mentore, testò un'idea semplice. Ogni mattina, prima di consultare il telefono o di cominciare la giornata, scriveva una frase in un quaderno: sono capace di riuscire.

All'inizio sembrava assurdo — la voce interiore quasi ne rideva. Ma Daniel aveva ricevuto abbastanza comprensione del funzionamento del cervello per sapere che l'assurdità era precisamente il punto. La riprogrammazione non consiste nel dire cose che già si credono — consiste nell'introdurre costantemente un nuovo segnale in un sistema che ne fa girare uno vecchio, finché il nuovo segnale diventa, per ripetizione, la frequenza dominante.

Dopo una settimana, notò che esitava leggermente meno. Dopo un mese, si sorprendeva a offrirsi volontario per compiti che avrebbe prima declinato. Dopo tre mesi, realizzò che la voce era cambiata — non sparita;

cambiata. La vecchia voce era più discreta. Una nuova emergeva. La programmazione veniva riscritta, una frase alla volta, ogni mattina.

Gli strumenti della riprogrammazione

Il diario. Scrivere i propri pensieri, onestamente, regolarmente, senza editare per un pubblico, crea la distanza precisa necessaria per vedere schemi che sono invisibili dall'interno. Il pensiero che sembra ragionevole nella tua testa ha spesso un'aria molto diversa su una pagina. Non puoi esaminare ciò che non puoi vedere.

Le affermazioni. Non il pensiero magico, non la pretesa che desiderare basti. La pratica deliberata, costante, quotidiana di dire la verità su chi stai diventando, prima che le prove la sostengano pienamente — perché il cervello impara per ripetizione, e la direzione della ripetizione conta.

La sostituzione d'abitudine. Non puoi semplicemente cancellare un'abitudine; puoi sostituirla con un'altra che compie una funzione simile. La persona che mangia sotto stress ha bisogno di una risposta diversa allo stress, non solo della soppressione del cibo. La persona che scrolla per evitare emozioni difficili ha bisogno di un'altra uscita per quelle emozioni, non solo di un'applicazione cancellata.

Il reset dell'ambiente. Come visto al capitolo quattro: l'ambiente è un programma di studi. Un nuovo ambiente — nuovi ingressi, una nuova comunità, nuovi spazi fisici — installa una nuova programmazione. Non è sufficiente da solo, ma è un'impalcatura essenziale per il lavoro interiore.

La pazienza. È lo strumento più duro da mantenere e il più necessario da nominare. La programmazione è stata installata nel corso di anni — la riprogrammazione richiede tempo. Non un tempo infinito, non lo stesso tempo dell'installazione, ma un tempo sostenuto e costante. La persona che si aspetta che la riprogrammazione sia finita in una settimana misura con il metro sbagliato. Misura la direzione, non la destinazione.

Piccole riscritture quotidiane creano una nuova storia.

Riflessione

» Qual è la convinzione su te stesso che vuoi riscrivere? Formula la vecchia convinzione e quella nuova.

» Tra gli strumenti qui sopra — diario, affermazioni, sostituzione d'abitudine, reset dell'ambiente, pazienza — quale hai più bisogno di sviluppare?

» Come sarebbe la tua vita tra un anno se ti impegnassi nel lavoro quotidiano della riprogrammazione, a partire da oggi?

La mia mente è stata programmata senza il mio permesso. La riprogrammo con intenzione — ogni giorno, pazientemente, fedelmente.

CAPITOLO 10

Vivere a voce alta

La tua crescita non è solo per te

Aisha aveva passato anni a lavorare su se stessa in silenzio. Teneva il suo diario in privato. Faceva il lavoro interiore presto al mattino, prima che il mondo si svegliasse. Faceva le piccole scelte quotidiane — la riprogrammazione, il confronto, la ricerca di aiuto — negli spazi dove nessuno guardava. Ed è cambiata. Davvero, sostanzialmente, indubbiamente cambiata.

Un giorno, la sua giovane cugina lo notò. « Sembri diversa, » disse la cugina. « Sembri… serena. Come? »

E Aisha aveva una scelta. La scelta comoda era schivare — dire « oh, sto solo provando » e passare ad altro. La scelta che costa qualcosa e che dà qualcosa era dire la verità: aprire la storia, nominare la lotta e descrivere la programmazione che aveva identificato, la decisione che aveva fatto capovolgere le cose, l'aiuto che aveva cercato, il lavoro quotidiano che ci era voluto — essere testimonianza piuttosto che performance.

Raccontò la storia. Sua cugina ascoltò con l'attenzione tutta particolare di chi sente la propria esperienza rispecchiata per la prima volta nelle parole di un'altra. E settimane dopo, Aisha venne a sapere che sua cugina aveva evitato un errore che la storia di Aisha l'aveva specificamente equipaggiata a riconoscere e aggirare.

La tua crescita non è mai stata solo tua.

È l'ultima svolta del viaggio che questo libro descrive. La presa di coscienza della programmazione, il capovolgimento della responsabilità, il lavoro quotidiano della riprogrammazione — poi questo: il riconoscimento che il lavoro che hai fatto è una risorsa, non solo per te, ma per tutti quelli nella tua orbita che sono ancora dove eri tu.

Vivere a voce alta non significa mettere in scena la propria trasformazione per essere validati. Significa rifiutare di nascondere ciò che hai imparato. Significa renderti disponibile come testimone, come mentore, come narratore della tua esperienza autentica — per le persone che hanno bisogno di sapere che la strada esiste davvero.

La tua storia non è solo la tua storia. È la guida di sopravvivenza di qualcun altro. Vivila abbastanza forte perché la trovino.

Riflessione

» Chi nella tua vita è attualmente dove eri tu — portando una programmazione che hai già cominciato a trattare?

» Quale parte della tua storia resisti di più a condividere? Qual è il rischio di condividerla? Qual è il costo di trattenerla?

» Come sarebbe fatto « vivere a voce alta » per te precisamente — non in performance, ma condividendo sinceramente il viaggio con le persone che ne hanno bisogno?

La mia trasformazione non è solo mia. La vivrò a voce alta per quelli che cercano ancora la strada.

TERZA PARTE · EDIZIONE BAMBINI

Storie da leggere insieme

Per i giovani lettori — e per gli adulti che leggeranno con loro · 4-12 anni

Una parola ai genitori e agli insegnanti

Le storie di questa sezione sono concepite per insegnare ai bambini le due frasi più importanti di questo libro: « non è colpa tua » e « ma è la tua vita ». La prima dà loro il permesso di smettere di portare la vergogna di ciò che non hanno scelto. La seconda dà loro il regalo più potente che esista: la certezza che le loro scelte contano, fin da adesso.

Ogni storia è abbastanza corta da essere letta in una seduta, abbastanza ricca da tornarci molte volte, e finisce con una semplice domanda di riflessione e un'attività. Il modo migliore di usare questa sezione è insieme — leggere la storia a voce alta, porre la domanda di riflessione sinceramente, e fare l'attività come un'esperienza condivisa. La conversazione che segue una storia è spesso più preziosa della storia stessa.

Queste storie portano nomi di bambini nigeriani perché questa serie è nata a Lagos, e Lagos dovrebbe riconoscersi nei propri libri — ma le esperienze descritte appartengono ai bambini di ovunque: ogni famiglia, ogni classe, ogni cultura che cerca di crescere la prossima generazione con più consapevolezza di sé e più responsabilità della generazione precedente.

STORIA 1

Il succo rovesciato

Gli errori accadono — ma ripararli è sempre una nostra scelta

Foyin teneva il suo bicchiere di succo d'arancia con moltissima cura. Era così fiera — lo beveva tutta da sola, come i grandi.

Ma poi, ops! La sua mano scivolò, e il succo d'arancia andò dappertutto — sul tavolo, lungo la sedia, sul suo vestito preferito. Splash.

Foyin guardò il disastro. I suoi occhi si riempirono di lacrime.

« Foyin! » disse la sua mamma aggrottando la fronte.

« Non l'ho fatto apposta, » mormorò Foyin. « Davvero no. »

Il suo papà si inginocchiò accanto a lei. Non sembrava arrabbiato. Sembrava gentile.

« So che non l'hai fatto apposta, tesoro, » disse. « A volte le nostre mani si muovono troppo in fretta per il nostro cervello. Non è colpa tua. »

Le porse uno strofinaccio. « Ma guarda — il succo è ancora lì sul tavolo. Cosa pensi che dovremmo fare? »

Foyin tirò su col naso. Poi prese lo strofinaccio. Asciugò il tavolo lentamente, con cura, finché il succo non sparì. Poi alzò gli occhi verso il suo papà con un piccolo sorriso fiero.

« Ho riparato tutto, » disse.

« È vero, » disse il suo papà. « È questa la parte importante. »

LA LEZIONE

Gli errori accadono — spesso senza che li abbiamo previsti. Il rovesciamento non era colpa di Foyin. Ma pulire era una sua scelta. E quella scelta — la decisione di riparare l'errore invece di piangerci sopra per sempre — è lì che cominciano le cose belle.

CI HAI PENSATO?

Hai mai fatto un errore che non era davvero voluto? Cosa hai fatto dopo? Cosa potresti fare la prossima volta?

ATTIVITÀ

Disegna te stesso mentre ripari qualcosa che è andato storto. Forse stai pulendo qualcosa di rovesciato, stai chiedendo scusa, o stai aiutando qualcuno che hai rattristato per sbaglio. Disegna la riparazione — non solo l'errore.

STORIA 2

I FILI DEL BURATTINO

Puoi riflettere prima di agire

Jola aveva un burattino meraviglioso. Aveva un cappello rosso, occhi che si muovevano, e lunghi fili che pendevano. Quando Jola tirava i fili, il burattino ballava. Quando li lasciava, il burattino crollava.

Un pomeriggio, Jola stava giocando con i suoi amici in cortile quando all'improvviso tutti si misero a correre.

« Corri! » gridarono. Allora Jola corse.

Poi si nascosero dietro il grande albero. « Nasconditi! » Allora Jola si nascose.

Poi cominciarono tutti a fare versi stupidi al gatto del vicino. Allora Jola fece versi stupidi anche lui.

Quella sera, Jola era sdraiato sul letto a pensare. Aveva corso, si era nascosto, aveva fatto versi stupidi — ma non aveva scelto niente di tutto questo. Aveva solo… seguito. Come un burattino.

« Mamma, » disse, « credo di essere stato un burattino oggi. »

La sua mamma rise — una risata calorosa e gentile, non una risata di scherno.

« Sai qual è la differenza tra te e il tuo burattino? » disse.

« Quale? »

« Il tuo burattino non può pensare — tu sì. Pensare prima di agire: è così che si tagliano i fili. »

LA LEZIONE

A volte seguiamo i nostri amici senza riflettere — come un burattino che segue i suoi fili. Non è sempre colpa nostra. Ma possiamo scegliere di riflettere prima. E riflettere prima è il modo in cui si tagliano i fili e si fanno le proprie scelte.

CI HAI PENSATO?

Ti ricordi un momento in cui hai fatto qualcosa solo perché lo facevano i tuoi amici? Come ti sei sentito dopo? Cosa faresti di diverso la prossima volta?

ATTIVITÀ

Costruisci un burattino semplice con un sacchetto di carta o un calzino. Poi legalo con dei fili e taglia i fili (o fai finta). Parlate di come ci si sente a essere liberi di fare la propria scelta.

STORIA 3

La mappa della famiglia

Le etichette non decidono il tuo futuro — decidi tu

Il fratello maggiore di Tomi, Kola, era chiamato « il genietto ». In famiglia, Tomi era chiamata « la giocherellona ».

A Tomi piaceva essere giocherellona. Faceva ridere tutti. Trasformava il soggiorno in una giungla e il giardino in un'astronave.

Ma piano piano, senza sapere bene perché, cominciò a credere di non poter essere intelligente — solo giocherellona. Che « genietto » era il compito di Kola, e « giocherellona » era il suo.

Un pomeriggio di pioggia, mentre Kola leggeva, Tomi si sedette accanto a lui e provò il puzzle che aspettava, irrisolto, sullo scaffale da tre settimane. Girò i pezzi. Provò combinazioni diverse. Lo fissò aggrottando la fronte. Lo girò ancora.

Clic. Clic. Clic. Clic.

Era finito.

Kola alzò gli occhi dal libro, spalancati. « Tomi! L'hai risolto! »

« Lo so, » disse Tomi, sorpresa di se stessa.

« Sei davvero intelligente, sai, » disse Kola.

Tomi ci pensò su un momento.

« Credo di essere giocherellona E intelligente, » disse infine. « Stavo solo aspettando che qualcuno mi dicesse che si poteva essere tutte e due. »

LA LEZIONE

A volte le famiglie ci danno delle etichette — « il responsabile », « il simpatico », « il silenzioso ». Queste etichette nascono dall'amore, ma possono darci l'impressione di avere il diritto di essere una cosa sola. La verità è: sei tu a decidere chi sei. Le etichette sono suggerimenti. Tu sei l'autore.

CI HAI PENSATO?

Quale parola ti darebbe la tua famiglia se dovesse sceglierne una sola? È tutta la storia di chi sei? Quale altra parola aggiungeresti?

ATTIVITÀ

Disegna una « mappa della famiglia » — ogni persona della tua famiglia con la sua etichetta scritta accanto. Poi disegna te stesso al centro e scrivi tre parole che sceglieresti per te. Possono includere l'etichetta della famiglia, ma aggiungi anche le tue parole.

STORIA 4

La regola del cortile

Hai il diritto di ascoltare il tuo corpo

Era la ricreazione più rumorosa ed emozionante che Ada avesse mai visto. Tutti correvano. Tutti gridavano. Il cortile era un vortice di colori, di rumore e di risate.

« Si fa a corsa! » gridò qualcuno. Tutti corsero. Anche Ada corse.

« Si salta! » Qualcuno saltò. Anche Ada saltò.

« Di nuovo a corsa! » Ada corse ancora — anche se le gambe le sembravano pesanti, il petto le si stringeva, e aveva davvero, davvero voglia di sedersi.

Poi inciampò. Il ginocchio raschiò il suolo e le lacrime le scesero dagli occhi.

La sua maestra venne e l'aiutò ad alzarsi. « Stai bene, Ada? Perché correvi se eri così stanca? »

« Perché correvano tutti, » disse Ada.

La sua maestra rimase in silenzio un momento. Poi disse qualcosa che Ada non dimenticò mai:

« Il tuo corpo ti parla, Ada. Quando ti dice rallenta, hai il diritto di ascoltare. Non è debolezza — è saggezza. »

LA LEZIONE

Non è sempre colpa nostra quando seguiamo la folla — è quello che fanno gli esseri umani, e l'appartenenza è un vero bisogno. Ma abbiamo anche un corpo che ci parla — una voce interiore che dice « sono stanco » o « non ne ho voglia » o « non mi sembra giusto ». Imparare a sentire quella voce e a rispettarla è una delle cose più importanti che possiamo fare.

CI HAI PENSATO?

Il tuo corpo ti ha mai detto che qualcosa non andava — la stanchezza, uno strano mal di pancia, il disagio — e tu l'hai ignorato a causa di quello che facevano gli altri? Cosa è successo?

ATTIVITÀ

Giocate a « Simon dice » per qualche minuto. Poi fermate il gioco e dite: « Adesso ognuno sceglie il proprio movimento. » Notate com'è diverso seguire o scegliere. Parlatene insieme.

STORIA 5

La campanella della scuola

Certe abitudini si imparano senza saperlo — e certe possono cambiare

Ogni giorno alla scuola primaria Flourish, quando la campanella suonava a mezzogiorno, tutti i bambini smettevano quello che stavano facendo, si alzavano, e camminavano fino alla fila della mensa.

Drin drin drin — alzarsi, camminare, mettersi in fila. Drin drin drin — alzarsi, camminare, mettersi in fila.

Lo facevano tutti i giorni.

Un martedì, la campanella suonò prima di mezzogiorno. Era la campanella sbagliata — il custode aveva urtato per sbaglio l'orologio. Il pranzo non sarebbe arrivato prima di venti minuti.

Ma ogni bambino della terza elementare si alzò, camminò fino alla porta, e si mise in fila.

La loro maestra, la signora Aronu, scoppiò a ridere. « Bambini! Tornate indietro! La campanella era un errore — il pranzo non è ancora pronto. »

I bambini si guardarono l'un l'altro. Poi scoppiarono a ridere anche loro. Non avevano deciso di mettersi in fila. Lo avevano semplicemente… fatto senza pensare.

« Questa, » disse la signora Aronu, « è un'abitudine. Il vostro cervello ha imparato: questa campanella vuol dire mettersi in fila — e il vostro corpo l'ha fatto prima che il vostro cervello si svegliasse. »

Sorrise. « Certe abitudini sono molto utili. Certe abitudini varrebbe forse la pena di riconsiderare. L'importante è sapere qual è quale. »

LA LEZIONE

Impariamo le abitudini senza sapere di impararle. Le scuole, le case e le comunità ci insegnano tutte delle abitudini — modi di agire che diventano automatici. La maggior parte delle abitudini è utile. Ma è bene sapere quali sono le tue abitudini, per poter scegliere quali tenere e quali cambiare.

CI HAI PENSATO?

Qual è un'abitudine che hai scelto — e una che hai semplicemente… raccolto lungo la strada? La seconda è utile oppure no?

ATTIVITÀ

Fai una lista (o un disegno) di cinque abitudini che hai ogni giorno. Cerchia quelle che vuoi tenere. Metti una stella accanto a una che vorresti cambiare. Condividila con qualcuno di cui ti fidi.

STORIA 6

Il momento dello specchio

Riparare gli errori ci rende più forti

Jola era in piedi davanti allo specchio del bagno, mentre si preparava per la scuola.

Si guardò per un momento. Il giorno prima era stata una giornata difficile. Aveva gridato contro la sua sorellina, Foyin. Aveva accusato il suo amico di qualcosa che era in parte colpa sua. Aveva fatto il broncio durante la cena.

Si era addormentato sentendosi meschino e scontroso.

Ma quella mattina era diversa. Quella mattina, guardandosi allo specchio, Jola decise di provare qualcosa che aveva sentito in una storia a scuola.

Fece un respiro profondo, e disse al suo riflesso:

« Non è colpa mia se faccio degli errori, ma ripararli è una mia scelta. »

Lo disse ancora. Più forte.

« Non è colpa mia se faccio degli errori, ma ripararli è una mia scelta. »

Qualcosa si mosse. Non tutto — doveva comunque andare a scusarsi con sua sorella, il che sarebbe stato un po' imbarazzante. Ma si sentiva pronto a farlo. Si sentiva di nuovo se stesso.

Si sentiva persino un po' coraggioso.

LA LEZIONE

Facciamo tutti degli errori — ogni persona, ogni giorno. L'errore non è la parte importante. La parte importante è ciò che scegliamo di fare dopo. E abbiamo sempre la scelta.

CI HAI PENSATO?

Mettiti davanti a uno specchio. Guardati. Di' a voce alta: « Non è colpa mia se faccio degli errori, ma ripararli è una mia scelta. » Che effetto fa dirlo?

ATTIVITÀ

Disegna te stesso mentre ti guardi in uno specchio. Scrivi sullo specchio una frase che vuoi dire a te stesso — qualcosa di gentile, di vero e di coraggioso.

STORIA 7

L'ho rotta io

Dire « sì, sono stato io » è la cosa più coraggiosa

Udo adorava la sua macchinina. Era blu con le ruote gialle, e faceva il rumore del motore quando si premeva il pulsante sul tetto.

Un pomeriggio, Udo stava giocando con lei in sala da pranzo mentre la sua mamma cucinava. La condusse fino al bordo — vruuuum — proprio fino al bordo — vruuuum — e poi, chissà come, oltre il bordo.

Crac.

La ruota gialla si ruppe.

« Cos'era quel rumore? » chiamò la sua mamma.

« Niente! » rispose Udo. Poi raccolse in fretta la macchinina e la nascose dietro il divano.

Ma al momento di andare a letto, siccome non trovava la sua macchinina, dovette dire la verità. La portò al suo papà, rotta, con la ruota in mano.

« L'ho rotta io, » disse Udo piano. « Stavo giocando dove non dovevo, è caduta, e mi dispiace. »

Il suo papà rimase in silenzio un momento. Poi disse: « Sai cosa ci è voluto per questo? »

« Cosa? »

« Coraggio, » disse il suo papà. « Ci vuole più coraggio a dire l'ho fatto io che a non dire niente. Vediamo se possiamo ripararla insieme. »

Ripararono la ruota con del nastro adesivo. Non era più esattamente come prima. Ma funzionava. E Udo sentì qualcosa che non si aspettava di sentire: orgoglio.

LA LEZIONE

Prendersi la responsabilità di un errore — dire « sì, l'ho fatto », anche quando è scomodo — è una delle cose più coraggiose che una persona possa fare. E quando ce ne prendiamo la responsabilità, possiamo ripararlo. Il giocattolo riparato vale più del giocattolo che si nasconde.

CI HAI PENSATO?

C'è qualcosa di piccolo di cui non ti sei preso la responsabilità ultimamente? Cosa succederebbe se dicessi « sì, sono stato io » e cercassi come ripararla?

ATTIVITÀ

Trova qualcosa di piccolo da riparare — un cassetto in disordine, una matita rotta, un libro fuori posto. Riparalo. Nota che effetto fa riparare qualcosa invece di lasciarla com'è.

STORIA 8

La scelta coraggiosa

Chiedere scusa è una delle cose più potenti del mondo

Deborah e la sua migliore amica Amaka litigarono.

Cominciò per colpa di una matita — una matita rossa che volevano entrambe nello stesso momento. Deborah la prese per prima. Amaka gliela riprese. Poi uscirono parole che entrambe avrebbero ripreso indietro, se avessero potuto.

Non si parlarono per due giorni interi.

Deborah era infelice. Amaka le mancava. Continuava a pensare alla matita — una stupida matita rossa — e a quanto tutto quello fosse stupido. Ma ogni volta che pensava di chiedere scusa, qualcosa nel petto le si stringeva. E se Amaka non l'avesse perdonata? E se fosse stato strano? E se chiedere scusa volesse dire che aveva torto su tutto?

Il terzo giorno, si avvicinò ad Amaka alla ricreazione.

Fece un respiro profondo.

« Mi dispiace, » disse. « Non avrei dovuto prendere la matita. E non avrei dovuto dire quello che ho detto. »

Amaka rimase in silenzio a lungo.

Poi sorrise. « Mi dispiace anch'io, » disse. E abbracciò Deborah.

Deborah sentì il nodo nel petto sparire — come un nodo che si scioglie.

LA LEZIONE

Essere coraggiosi non vuol dire non fare mai errori. Vuol dire essere pronti a fare la cosa difficile quando la cosa difficile è quella giusta. Chiedere scusa è difficile — ma il mondo dall'altra parte di un sincero scusa è quasi sempre migliore del mondo dall'altra parte del silenzio.

CI HAI PENSATO?

C'è qualcuno a cui devi chiedere scusa? Cos'è quella stretta nel petto quando pensi di dirlo? Cosa potrebbe succedere se lo dicessi comunque?

ATTIVITÀ

Disegna te stesso come un supereroe. Il tuo superpotere non è né la forza né la velocità — è il coraggio di chiedere scusa e di riparare le cose. Dai un nome al tuo supereroe. Com'è fatta la sua mantella?

QUARTA PARTE

Esercizi pratici

Per i singoli, le famiglie, le classi e i gruppi di mentoring

ESERCIZI PER ADULTI / ADOLESCENTI

Capitolo 1 — L'impulso

Diario: scrivi tre momenti di oggi in cui hai agito d'impulso. Per ognuno, chiediti: era un impulso o un'intenzione? Cosa avrei fatto se avessi fatto prima una pausa di 60 secondi?

Pratica di consapevolezza: prima della tua prossima decisione importante, fai una pausa di un minuto intero. Nota ciò che appartiene all'impulso e ciò che appartiene alla scelta autentica. Fai la scelta.

Capitolo 2 — Dal grembo al mondo

Riflessione: elenca tre emozioni che porti con te e che sembrano più antiche dei tuoi ricordi. Dove potrebbero essere state installate? Di chi potrebbe davvero essere la frequenza?

Visualizzazione: immagina te stesso appena nato. Quale messaggio vorresti più di ogni altro che l'ambiente intorno a te comunicasse? Prenditi cinque minuti per scriverlo.

Capitolo 3 — Le sceneggiature familiari

Diario: scrivi il ruolo che la tua famiglia ti ha dato — l'etichetta o l'aspettativa precisa. Come ti ha aiutato? Dove ti ha limitato? Scrivi un nuovo ruolo per te stesso.

Azione: dì a una persona di fiducia quale nuovo ruolo hai scelto, e chiedile di tenerti fedele a esso.

Capitolo 4 — Gli echi dell'ambiente

Camminata di osservazione: passa 20 minuti nel tuo ambiente principale — casa, posto di lavoro, quartiere. Scrivi tre modi in cui sta plasmando il tuo comportamento in questo momento. Valuta ognuno: utile, neutro o dannoso.

Innesco di cambiamento: scegli un piccolo cambiamento d'ambiente questa settimana — una nuova playlist, uno spazio di lavoro riorganizzato, un percorso diverso che ti faccia passare davanti a qualcosa che ti ispi-

ra.

Capitolo 5 — La compagnia che frequentiamo

L'esercizio dei cinque più vicini: elenca le tue cinque relazioni più frequenti. Per ognuna, scrivi una parola sul modo in cui ti influenza. Chiedi onestamente: è questa l'influenza che voglio?

Decisione: decidi chi ottiene la voce più forte. Non in modo drammatico — ma intenzionale.

Capitoli 6 e 7 — Il mito dell'errore e il punto di svolta

Esercizio di ridefinizione: scegli un fallimento passato che hai portato come un'identità. Descrivilo come programmazione invece che come un verdetto. Qual era il divario di preparazione? Qual è la lezione precisa? Cosa faresti diversamente?

Esercizio di presa in carico: scrivi un errore che evitavi di riconoscere come tuo. Poi scrivi: « Sì. Ho mandato tutto all'aria. » Nota che effetto fa dirlo. Condividilo con una persona di fiducia.

Capitolo 8 — Chiedere aiuto

Azione: nomina un'area della tua vita che stai cercando di cambiare da solo, senza successo. Nomina una persona che potrebbe camminare al tuo fianco in quell'area. Prendi contatto questa settimana.

Capitolo 9 — Riprogrammare la mente

Affermazione quotidiana: scrivi una frase — una verità su chi stai diventando — e scrivila ogni mattina per 30 giorni, prima di consultare il telefono. Annota ogni cambiamento della tua voce interiore al termine dei 30 giorni.

Sostituzione d'abitudine: individua un'abitudine negativa. Individua il bisogno che soddisfa. Trova un modo diverso di soddisfare quel bisogno. Sostituisci l'abitudine con l'alternativa per 21 giorni consecutivi.

Capitolo 10 — Vivere a voce alta

Scrivi la tua storia di trasformazione: in una pagina. Non la versione ripulita — la versione onesta. Includi: dove hai cominciato, cosa hai notato, cosa hai scelto, cosa è cambiato.

Condividila: con una persona che ha bisogno di sentirla.

ATTIVITÀ PER BAMBINI

Storia 1 — Il succo rovesciato

Disegna te stesso mentre ripulisci un errore. Gioco di ruolo: fingi di aver rovesciato qualcosa e mostra come lo ripari. Racconta un errore vero che hai fatto e come l'hai gestito.

Storia 2 — I fili del burattino

Costruisci un burattino con un calzino o un sacchetto di carta. Attacca dei fili. Poi taglia i fili. Parliamone: chi tira i tuoi fili? Come puoi riflettere prima di agire?

Storia 3 — La mappa della famiglia

Disegna la tua famiglia come una mappa con l'etichetta di ciascuno. Poi scrivi tre parole che scegli per te stesso — compresa l'etichetta della famiglia se ti piace, più altre due che appartengono solo a te.

Storia 4 — La regola del cortile

Giocate a Simon dice. Poi giocate a Ognuno sceglie il proprio movimento. Parliamone: cos'era diverso tra i due? Quando va bene seguire? Quando è importante scegliere?

Storia 5 — La campanella della scuola

Fai una lista di cinque abitudini quotidiane. Cerchia quelle che hai scelto. Metti una stella accanto a una che vorresti cambiare. Condividila con un adulto.

Storia 6 — Il momento dello specchio

Mettiti davanti a uno specchio. Di' la frase: « Non è colpa mia se faccio degli errori. Ma ripararli è una mia scelta. » Disegna te stesso nello specchio con una parola gentile e vera scritta sopra.

Storia 7 — L'ho rotta io

Trova qualcosa di piccolo da riparare — un cassetto in disordine, una matita rotta, un libro fuori posto. Riparalo. Nota la sensazione di completare la riparazione invece di lasciare così.

Storia 8 — La scelta coraggiosa

Gioco di ruolo: chiedi scusa a un amico o a un genitore. Disegna te stesso come un supereroe il cui potere è il coraggio di riparare le cose. Dai un nome al tuo supereroe.

QUINTA PARTE

La guida del facilitatore

Usare questo libro in famiglia, in classe e nelle comunità di mentoring

Come usare questo libro insieme

Questo libro è stato progettato con una visione precisa: che genitori e figli, insegnanti e studenti, mentori e mentorandi lo leggano insieme — non nella stessa edizione, ma nello stesso tempo. L'edizione adulti/adolescenti e l'edizione bambini coprono gli stessi dieci temi, presentati a diversi livelli di profondità. Quando una famiglia o una classe lavora su entrambe le edizioni contemporaneamente, accadrà qualcosa di notevole: gli adulti approfondiscono la propria comprensione di sé mentre i bambini ricevono le stesse verità fondamentali in una forma che possono assorbire. Poi si ritrovano per parlarne — ed è lì che avviene la vera formazione.

La guida del facilitatore qui sotto propone un approccio strutturato per le famiglie, le classi e le comunità di mentoring su dieci settimane. Ogni settimana ha tre elementi: una lettura di ogni edizione, un esercizio di ogni edizione, e un'attività condivisa che riunisce le due. L'attività condivisa è l'elemento più importante — è il ponte di conversazione tra le generazioni.

Il ritmo settimanale

1. Leggi il capitolo (edizioni adulti/adolescenti e bambini separatamente o insieme, secondo le età).

2. Fai gli esercizi (ogni persona o gruppo facendo l'esercizio adatto alla propria edizione, indipendentemente).

3. Ritrovatevi per l'attività condivisa — la conversazione, il gioco di ruolo, la riflessione comune.

Impegno di tempo: da 60 a 90 minuti a settimana per il programma completo. La lettura individuale può essere fatta in qualsiasi momento della settimana; l'attività condivisa funziona meglio quando è pianificata e protetta.

IL PROGRAMMA DI 10 SETTIMANE

Settimana 1

Adulti/Adolescenti: L'impulso — il pilota invisibile · Bambini: Il succo rovesciato

Tieni il diario di tre momenti in cui hai agito d'impulso. Individua: impulso o intenzione?

Mimate qualcosa che viene rovesciato e poi ripulito.

Attività condivisa: chiedetevi insieme — qual è l'errore che abbiamo fatto questa settimana, e come ce ne siamo presi la responsabilità?

Settimana 2

Adulti/Adolescenti: Dal grembo al mondo · Bambini: I fili del burattino

Rifletti su tre emozioni che sembrano più antiche dei tuoi ricordi.

Costruite un burattino e tagliate i fili.

Attività condivisa: parlatene — quali fili ci tirano, e come scegliamo quali tagliare?

Settimana 3

Adulti/Adolescenti: Le sceneggiature familiari · Bambini: La mappa della famiglia

Scrivi il ruolo che la tua famiglia ti ha dato, e riscrivilo.

Disegnate la mappa della famiglia e scegliete un nuovo ruolo.

Attività condivisa: condividete i vostri nuovi ruoli gli uni con gli altri: « Io sono il/la ____. »

Settimana 4

Adulti/Adolescenti: Gli echi dell'ambiente · Bambini: La regola del cortile

Individua tre modi in cui il tuo ambiente ti sta plasmando.

Giocate a Simon dice contro Ognuno sceglie il proprio movimento.

Attività condivisa: discutete — come ci sta plasmando il nostro ambiente attuale, e cosa vogliamo cambiare?

Settimana 5

Adulti/Adolescenti: La compagnia che frequentiamo · Bambini: La campanella della scuola

Elenca cinque relazioni vicine e la loro influenza.

Disegnate le abitudini come personaggi dei fumetti.

Attività condivisa: parlate insieme — quali abitudini e quali relazioni ci aiutano a crescere? Quali no?

Settimana 6

Adulti/Adolescenti: Il mito dell'errore · Bambini: Il momento dello specchio

Ridefinisci un fallimento passato come programmazione, non un verdetto.

Mettetevi davanti allo specchio e dite la frase.

Attività condivisa: ognuno condivide un errore che ridefinisce — e qual è la vera lezione.

Settimana 7

Adulti/Adolescenti: Il punto di svolta · Bambini: L'ho rotta io

Scrivi un errore che evitavi di riconoscere come tuo. Scrivi: « Sì. Ho mandato tutto all'aria. »

Riparate qualcosa di piccolo — un oggetto rotto, uno spazio in disordine.

Attività condivisa: condividete che effetto ha fatto riconoscerlo. Era pesante o liberatorio? Entrambe le cose?

Settimana 8

Adulti/Adolescenti: Chiedere aiuto · Bambini: La scelta coraggiosa

Individua una persona a cui chiederai aiuto questa settimana.

Gioco di ruolo: chiedere scusa o chiedere aiuto.

Attività condivisa: esercitatevi a chiedere aiuto insieme — tra generazioni. Adulti e bambini chiedono tutti aiuto.

Settimana 9

Adulti/Adolescenti: Riprogrammare la mente · Bambini: Affermazioni da supereroe

Scrivi un'affermazione quotidiana. Comincia la pratica dei 30 giorni.

Disegnatevi come supereroi con una parola positiva.

Attività condivisa: condividete le affermazioni a voce alta. Create insieme un'affermazione di famiglia o di classe.

Settimana 10

Adulti/Adolescenti: Vivere a voce alta · Bambini: Racconta la tua storia

Scrivi la tua storia di trasformazione in una pagina onesta.

Raccontate a un amico o a un genitore una lezione del libro.

Attività condivisa: create un Cerchio Vivere a Voce Alta — ognuno condivide una cosa imparata e una persona a cui la trasmetterà.

Conclusione — il punto di partenza non è mai stato tutta la storia

Sei stato programmato prima di poter dare il consenso. La tua famiglia, il tuo ambiente, la tua comunità, la tua epoca, le tue esperienze più precoci — hanno tutti scritto su di te prima che tu avessi una penna.

Non è colpa tua.

Ma adesso — qui, adesso, in questo momento, ovunque tu sia, qualunque età tu abbia, per quanto profonda arrivi la programmazione — hai qualcosa che non avevi prima: la consapevolezza.

La consapevolezza che il programma non sei tu.

Che l'impulso non è la decisione.

Che la sceneggiatura che ti è stata consegnata non è la storia che sei obbligato a continuare a raccontare.

Che la strada in avanti è disponibile.

Questa consapevolezza è il punto di svolta. Non la fine del viaggio. L'inizio di quello vero.

Ed è tua. Come lo è sempre stata.

« Non è colpa tua. Ma è la tua vita. Prendila in mano. »

— Timilehin Idowu

L'AUTORE

Timilehin Idowu è il marito di Oluwakemi, padre di tre figli, pastore alla Worship Nation International Church, co-fondatore di Flourish Playhouse a Festac Town, Lagos, e una delle voci trasformazionali più rispettate della Nigeria per la prossima generazione.

Scrive perché un tempo era dove sono i suoi lettori — portando un peso che non era colpa sua, senza ancora capire che il portarlo era una sua scelta. Scrive perché la strada esiste davvero, perché la libertà dall'altra parte della responsabilità è autentica, e perché troppi giovani siedono nella paralisi di un punto di partenza che qualcun altro ha dato loro, mentre la strada in avanti è disponibile.

Questo libro è il suo invito per te, per la tua famiglia, per la tua classe, per la tua comunità — a percorrerla.

timijos@yahoo.com • medewheidowu@gmail.com

WhatsApp: +234 703 055 5256

LA SERIE DIVENTARE GRANDE

Non è solo una serie. È un movimento.

Libro 1 — Devo Sfondare

Ciò che ogni giovane deve sapere prima di correre dietro al successo

Identità • Carattere • Destino • Processo

Libro 2 — Io sono il Campione

Come i campioni si costruiscono, non nascono

Disciplina • Maestria • Costanza • Resilienza

Libro 3 — Sarò Ricco e Famoso

Come creare valore, attirare le opportunità e plasmare la cultura

Ricchezza • Influenza • Imprenditorialità • Eredità

Libro 4 — Non Scrollare Oltre Questo

Ciò che i discepoli di un tempo possono insegnare alla generazione che ha visto tutto

Carattere • Generazioni • Mentoring • Eredità

Libro 5 — LIFE: The Journey

Nessuno ti ha detto che sarebbe stato così — ma qui ne parleremo onestamente

Vita • Identità • Destino • Eredità

Libro 6 — La Verità sulla Menzogna

La menzogna ti raggiunge sempre. L'unica domanda è se ci sarai quando succederà.

Verità • Pace • Integrità • Riconciliazione

Libro 7 — Non È Colpa Tua. Ma È la Tua Vita.

Dove inizi non è una tua responsabilità. Dove finisci lo è.

Responsabilità • Riprogrammazione • Crescita • Eredità

timijos@yahoo.com • medewheidowu@gmail.com • WhatsApp: +234 703 055 5256