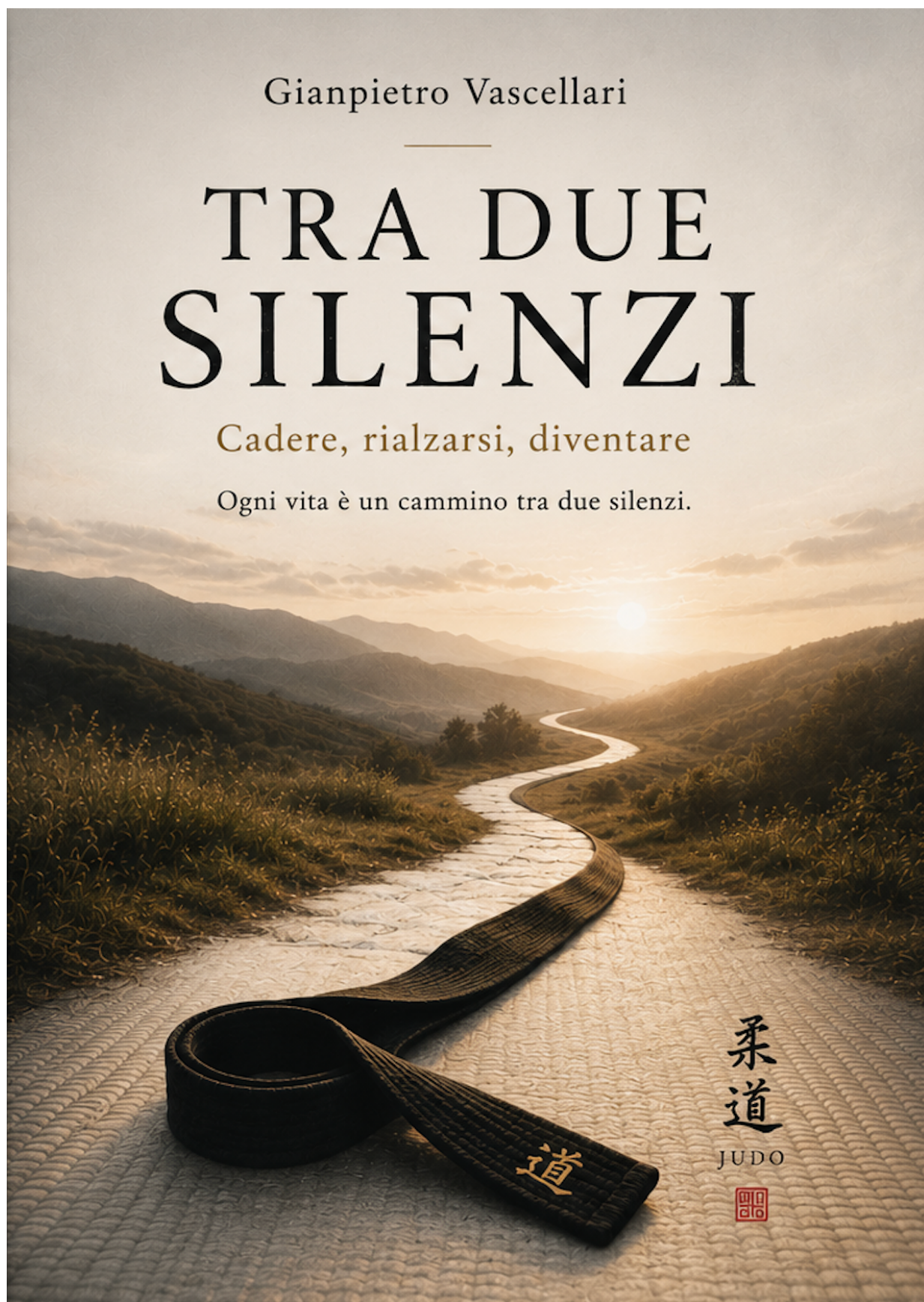


Gianpietro Vascellari

TRA DUE SILENZI

Cadere, rialzarsi, diventare

Ogni vita è un cammino tra due silenzi.



Sul tatami si impara a cadere. Nella vita si impara a rialzarsi.

Ma tra questi due gesti — cadere e rialzarsi — esiste uno spazio invisibile.
È lì che cresciamo.

Per cinquant'anni, il Maestro Gianpietro Vascellari ha osservato generazioni di bambini, ragazzi e adulti salire sul tatami per imparare il Judo. Eppure, la lezione più importante non riguardava le tecniche, le gare o le cinture. Riguardava le persone. Riguardava il modo in cui affrontiamo la paura, l'errore, il cambiamento, la responsabilità e la libertà di scegliere chi vogliamo diventare.

Attraverso il percorso simbolico delle cinture — dalla bianca alla nera — questo libro accompagna il lettore lungo le tappe della crescita umana: l'umiltà di non sapere, il coraggio di esplorare, la disciplina di continuare, la maturità di guidare e la saggezza di restare sempre disponibili ad imparare.

Non è un manuale di Judo.

È una raccolta di esperienze, riflessioni e insegnamenti che prendono forma sul tatami ma parlano a chiunque stia attraversando una sfida, un cambiamento o una nuova fase della propria vita.

Perché ogni lezione di Judo inizia e termina nello stesso modo:
con un **inchino** e un **momento di silenzio**.



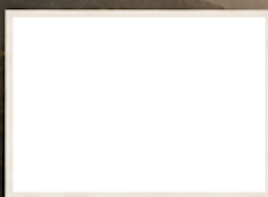
Un silenzio all'inizio, quando tutto deve ancora accadere.



Un silenzio alla fine, quando ciò che abbiamo vissuto può finalmente trovare il suo significato.

Tra questi due silenzi si svolge la lezione. E forse anche la vita.

Tra due silenzi è un invito a fermarsi, osservare il proprio cammino e scoprire che la vera crescita non si misura dai traguardi raggiunti, ma da ciò che impariamo diventando la persona capace di raggiungerli.



Questa è l'anteprima di Tra Due Silenzi, in uscita prossimamente, e comprende i primi due capitoli del libro.

Se queste prime pagine ti lasceranno un pensiero, una riflessione o una curiosità, sarà un piacere conoscere la tua opinione.

Scrivimi a gianpietro@vascellari.com.

Se desiderate essere avvisati quando il libro sarà disponibile, compilate il form sul sito indicando il tuo nome e indirizzo email.

Gianpietro Vascellari

Biografia autore

Gianpietro Vascellari, Maestro cintura nera 8° Dan di Judo, 2° Dan di Aikido e 1° Dan di Ju-Jitsu, si è formato all'Accademia Nazionale di Judo nel 1977. Da 50 anni è dirigente e insegnante fondatore del Judo Vittorio Veneto, accompagnando generazioni di bambini, ragazzi e adulti in un percorso che unisce disciplina sportiva e crescita personale.

Nel corso della sua carriera sportiva ha ricoperto molteplici incarichi tecnici e dirigenziali a livello regionale e nazionale per la Federazione FIJLKAM, collaborando anche come preparatore e accompagnatore della Nazionale Italiana ai Campionati Europei di Judo. È stato organizzatore per oltre 35 anni di uno dei tornei internazionali di Judo più partecipati d'Italia e promotore di progetti federali dedicati alla crescita alla crescita e sviluppo del Judo.

Nel ruolo di Commissario Tecnico Regionale Veneto ha ideato e seguito, per un quadriennio olimpico, il progetto JEC (Crescere l'Elite del Judo), pensato per individuare e valorizzare i talenti della Regione Veneto, accompagnandoli nel percorso di crescita attraverso il supporto tecnico e organizzativo Federale.

In ambito scolastico ha ideato il progetto "La FIJLKAM Veneto nella Scuola", dedicato alla formazione degli insegnanti tecnici in ambito educativo-scolastico. Come referente del progetto "Kids Kicking Cancer Italia", vive il Judo come uno strumento educativo capace di accompagnare la crescita della persona ben oltre i confini del tatami.

Nel corso degli anni ha collaborato con numerose realtà impegnate nell'inclusione, nell'educazione e nello sviluppo del potenziale individuale. Tra queste, il "Piccolo Rifugio" di Vittorio Veneto, dove ha promosso percorsi di Judo e Aikido rivolti a persone con disabilità, e l'Istituto "La Nostra Famiglia" di Conegliano, contribuendo alla realizzazione di attività dedicate a bambini e ragazzi ADHD e con difficoltà comportamentali.

È stato ideatore del progetto "Cintura Rosa", un percorso dedicato all'autodifesa, alla consapevolezza personale e all'empowerment femminile, finalizzato a fornire strumenti pratici e culturali per affrontare situazioni di vulnerabilità e rafforzare la fiducia in sé stesse.

Per il suo impegno sportivo e formativo ha ricevuto dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) le Stelle al Merito Sportivo di Bronzo, Argento e Oro, e dalla FIJLKAM la Medaglia d'Onore e il riconoscimento di Maestro Benemerito e Azzurro d'Italia.

Attraverso l'insegnamento, la progettazione educativa e il lavoro sul campo, continua a promuovere una visione del Judo come disciplina capace di formare non solo atleti, ma persone più consapevoli, responsabili e preparate ad affrontare le sfide della vita.

Tra due silenzi è il suo primo libro.

Nota dell'autore

Ho trascorso gran parte della mia vita sul tatami, la tradizionale pavimentazione giapponese usata per il Judo, prima come allievo, poi come insegnante e infine come educatore.

Quando si pratica Judo, la prima cosa che si impara non è una tecnica. È un modo di stare davanti agli altri, dentro a sé stessi, davanti alla fatica e all'errore. Col tempo ho capito che quello che accade in palestra non resta solo in questo luogo. Cambia anche il modo in cui affrontiamo la vita, le relazioni, le sfide e i momenti in cui ci sentiamo inadeguati o fuori posto.

Questo libro nasce dal Judo, ma non è rivolto soltanto a chi lo pratica. È dedicato a chiunque sia interessato a comprendere come le esperienze vissute sul tatami possano offrire strumenti concreti per affrontare la vita di ogni giorno. Attraverso storie, riflessioni e insegnamenti maturati nel tempo, queste pagine mostrano come i principi del Judo possano trasformarsi in un modo di osservare, scegliere e crescere, ben oltre i confini della palestra.

Ho scelto come filo conduttore della narrazione i colori delle cinture perché sono immediati: si riconoscono, si ricordano e parlano a tutti. Ma soprattutto perché ogni colore, nel tempo, mi ha insegnato una qualità che non appartiene solo al Judo: l'umiltà di cominciare, la curiosità di provare, la disciplina di restare, la responsabilità verso gli altri, la fiducia di prendere iniziative, la maturità di scegliere bene e la maestria di guidare senza imporre.

Se ti capiterà di riconoscerti in una frase o in una scena descritta, non sarà perché "parla di solo Judo". Sarà perché parla di te. Perché tutti, prima o poi, ci troviamo davanti a un passo che non sappiamo fare, a una caduta che ci spaventa, a un errore che ci brucia, a un momento in cui serve ricominciare.

In cinquant'anni di insegnamento ho visto bambini timidi diventare sicuri, ragazzi frettolosi imparare la pazienza, adulti rigidi riscoprire la leggerezza. Ho visto genitori imparare a fidarsi e persone scoprire che la vera forza non è dominare l'altro, ma governare sé stessi.

Ho scritto questo libro perché alcune lezioni non dovrebbero restare chiuse tra quattro pareti. Le lezioni più importanti, spesso, non fanno rumore. Si presentano come un gesto semplice, una parola detta al momento giusto, una pausa, un respiro.

Nel Judo la pratica si apre e si chiude con un inchino e un momento di silenzio. È proprio osservando questo rituale, anno dopo anno, che ho compreso come anche la vita si svolga tra questi due istanti: il silenzio dell'inizio, pieno di possibilità, e il silenzio della fine, dove le esperienze vissute si trasformano in comprensione e consapevolezza. In mezzo c'è la parte più importante: vivere, provare, sbagliare, imparare e trasformarsi.

Se questo libro ti aiuterà anche solo a fare un passo con più calma, più rispetto, più coraggio — allora avrà raggiunto il suo scopo.

Indice

PARTE I – INIZIARE

- 1 – Cintura Bianca. Il coraggio di non sapere**
- 2 – Cintura Gialla. La responsabilità del primo passo**
- 3 – Cintura Arancione. La costanza che trasforma**

PARTE II – CRESCERE

- 4 – Cintura Verde. Il valore della responsabilità**
- 5 – Cintura Blu. La forza dell'iniziativa**
- 6 – Cintura Marrone. La consapevolezza della maturità**

PARTE III – LA MATURITÀ

- 7 – Cintura nera. La via della maestria**
- 8 – Oltre la Cintura nera. La crescita continua**
- 9 – I Dan Invisibili. Il cuore del maestro**
- 10 – Il Tatami della vita. L'essenza della natura**

PARTE IV – TRA DUE SILENZI

- 11 – Raccogliere. La consapevolezza conserva**
- 12 – Restare allievi. Si vive imparando**
- 13 – Il Cammino continua. La strada non finisce**

Epilogo

Prefazione

Il silenzio del tatami

All'interno del dojo, che nel Judo è molto più di una semplice palestra — il luogo in cui si percorre una via e si forgiavano corpo, mente e spirito — esiste un momento che passa quasi inosservato.

Non è il rumore delle cadute. Non è la voce dell'insegnante. Non è neppure il respiro affannato dopo il "randori", la pratica libera del Judo in cui due persone mettono alla prova in modo spontaneo ciò che hanno imparato, affinando riflessi, capacità di adattamento e presenza mentale.

È il silenzio.

Un silenzio che parla.

Non nasce dall'assenza di suoni. Al contrario, è pieno di significato. Racchiude ciò che sta per accadere e ciò che è appena successo, custodendo il passaggio tra l'esperienza e la sua comprensione.

In oltre cinquant'anni trascorsi sul tatami ho scoperto che i momenti più preziosi di una lezione non coincidono con le spiegazioni. Arrivano quando tutto tace.

Prima dell'inizio c'è un silenzio speciale. Le persone si allineano, incrociano gli sguardi e sistemano il Judogi, l'uniforme tradizionale utilizzata per praticare il Judo. Ognuna prova a immaginare il passo che sta per compiere. Non soltanto una tecnica o un esercizio, ma un piccolo avanzamento nel proprio percorso.

Quel silenzio è apertura. È disponibilità. È umiltà.

È l'istante in cui si accetta di non sapere ancora ciò che si imparerà. È anche il momento in cui, senza rendersene conto, ci si prepara a cadere.

Poi la lezione prende vita.

Prese, squilibri, cadute, tentativi, intuizioni. C'è chi comprende subito e chi ha bisogno di più tempo. Alcuni si scoraggiano, altri sorridono. Il tatami accoglie ogni esperienza senza distinguere successi e difficoltà.

Quando tutto finisce, il silenzio ritorna. Ma non è lo stesso. Se quello iniziale è attesa, questo è raccoglimento. Invito spesso i ragazzi e le ragazze a chiudere gli occhi per qualche istante. A respirare. A percepire ciò che è rimasto dentro.

Non è un rituale.

È una necessità.

Perché ciò che non viene accolto rischia di svanire.

In quei pochi istanti riaffiorano una caduta eseguita meglio, una tecnica finalmente compresa, un errore ancora vivo nella memoria. Senza quasi accorgersene, ciascuno rimette ordine dentro di sé. Il Judo mi ha insegnato che l'apprendimento non nasce soltanto dal movimento. Nasce dalla consapevolezza.

Si cresce quando si trova il coraggio di fermarsi, di ascoltare e di concedersi qualche momento senza l'urgenza di fare.

Il silenzio dell'inizio prepara.

Quello della fine trasforma.

Fra questi due momenti si svolge una lezione di Judo. E, allo stesso tempo, una lezione di vita.

Da qui prende forma questo libro, nato osservando anno dopo anno, generazioni di bambini e bambine diventare adulti. È stato allora che ho compreso come il Judo non insegni soltanto a combattere.

Insegna ad abitare il tempo.

Insegna a entrare con rispetto e a uscire con gratitudine.

Insegna che ogni esperienza ha bisogno di uno spazio in cui essere accolta e di un tempo in cui poter mettere radici.

Ogni lezione comincia con un silenzio e si conclude con un altro.

Tra l'uno e l'altro si compie il cammino.

PARTE 1

1 – Cintura Bianca

Il coraggio di non sapere

1. Il primo giorno in cui non si è più quelli di prima

Si comincia sempre da terra.

Nel Judo questa frase sembra quasi ovvia. Prima di imparare a proiettare, prima di comprendere le prese, prima ancora di cercare l'equilibrio nell'altro, bisogna conoscere il proprio rapporto con il suolo. Occorre imparare a cadere, a proteggersi e a sentire il tatami sotto il corpo senza viverlo come una sconfitta.

Col tempo, però, ho capito che questa non è soltanto una regola del Judo. È una regola della vita.

Ogni volta che entriamo in qualcosa di nuovo, in fondo ripartiamo dallo stesso punto: da una posizione bassa, incerta, esposta. Portiamo con noi tutto ciò che abbiamo imparato fino a quel momento, ma non è sufficiente. C'è sempre una parte di noi che deve trovare una forma diversa. Ogni ambiente richiede un equilibrio nuovo, ogni stagione della vita un linguaggio diverso, ogni responsabilità un differente approccio.

Il mio primo giorno da insegnante appartiene a quei ricordi che il tempo non scolorisce. Al contrario, gli anni sembrano renderli ancora più nitidi. Era il 1977 e avevo appena concluso il percorso all'Accademia Nazionale Italiana di Judo. Fino a quel momento ero stato soprattutto una persona che imparava: osservavo, ascoltavo, studiavo, provavo, sbagliavo, correggevo e ricominciavo. Conoscevo le tecniche, la disciplina del tatami, la fatica dell'allenamento, le difficoltà delle gare e il rispetto per chi mi aveva formato.

Eppure conoscere il Judo non significava ancora saperlo insegnare.

La palestra era pronta. Io no.

Ricordo ancora la luce che si rifletteva sul tatami, l'ordine silenzioso dello spazio e quell'aria sospesa che precede ogni inizio. Davanti a me c'erano file di giovani allievi. Alcuni fissavano il tatami, altri osservavano me, altri ancora sembravano già cercare una via d'uscita. Nell'ambiente si intrecciavano curiosità, imbarazzo, cautela ed energia trattenuta. C'erano corpi desiderosi di muoversi e occhi che, senza pronunciare una parola, chiedevano cosa sarebbe accaduto.

Dentro di me stava succedendo la stessa cosa.

Guardavo avanti, ma cercavo anch'io una direzione.

Fu allora che compresi qualcosa che avrei ritrovato più volte negli anni in situazioni diverse. Ogni inizio è un piccolo terremoto dell'identità. Quando si entra in uno spazio nuovo, non si sa ancora bene chi si diventerà lì dentro. Si arriva con la nostra storia, il personale carattere e le capacità individuali, ma tutto questo deve confrontarsi con una realtà diversa. Ed è proprio in quell'incontro che qualcosa si trasforma, si piega, si ridefinisce.

La cintura bianca non è soltanto un grado.

È una condizione.

È il momento in cui non si possiede ancora una forma precisa dentro uno spazio nuovo. Vale per chi sale per la prima volta su un tatami, ma anche per chi inizia una nuova attività, costruisce una relazione, entra a far parte di una famiglia, attraversa una crisi, ricomincia dopo una perdita o sente che la vita sta chiedendo un passo inatteso.

La cintura bianca è la fragilità dell'inizio. Ed è proprio da quella fragilità che tutto può prendere forma.

Quel giorno non erano le tecniche a spaventarmi. Quelle le conoscevo. A farmi sentire inesperto era il peso umano della responsabilità. Non bastava mostrare come si esegue un movimento di controllo tecnico o come si cade senza farsi male. Dovevo trasmettere fiducia, creare un ambiente in cui chi avevo davanti potesse sentirsi accolto anziché giudicato. Serviva guidare senza invadere, correggere senza spegnere, incoraggiare senza alimentare illusioni.

Fu allora che iniziai a comprendere la prima grande lezione della cintura bianca. ***Chi comincia non ha bisogno, prima di tutto, di essere corretto. Ha bisogno di sentirsi accolto.***

2. La vera paura non è solo quella di cadere

Durante quella prima lezione accadde una cosa semplice, quasi banale. Forse proprio per questo mi rimase impressa. Nel corso di un esercizio elementare, qualcuno scivolò. Nessun dolore importante, nessun incidente. Il corpo toccò il tatami e, subito dopo, arrivò il gesto più umano: lo sguardo cercò gli occhi degli altri.

In quell'istante compresi una delle verità più significative del mio percorso di insegnante: una delle paure più grandi, non è solo quella di cadere, ma soprattutto di essere giudicati da chi ci sta guardando.

La cintura bianca è il territorio dell'imbarazzo molto più che della fatica. Chi inizia teme il confronto. Si teme di apparire goffi, lenti, fuori posto, indietro rispetto al gruppo. Si teme che gli altri abbiano già capito qualcosa che ancora sfugge. E, soprattutto, si teme di diventare "le persone che non riescono".

È una dinamica evidente nelle persone più giovani, ma spesso si manifesta con ancora più forza nell'età adulta. Con il passare degli anni ci si abitua, infatti, a costruire un'immagine di competenza.

Si acquisiscono esperienze, si ricoprono ruoli, si impara a muoversi con sicurezza negli ambienti che si conoscono. Proprio per questo, tornare principianti può diventare una delle prove più difficili.

Ho visto persone forti, intelligenti e preparate rinunciare a esperienze nuove pur di non attraversare il disagio dell'inizio. Ho visto percorsi interrompersi non per mancanza di capacità, ma perché era troppo difficile accettare di mostrarsi vulnerabili davanti agli altri.

La cintura bianca mette a nudo. Non esiste ancora un ruolo consolidato, né una reputazione su cui appoggiarsi. Non ci si può nascondere dietro ciò che si sa fare bene. Si è semplicemente esposti.

Ed è proprio lì che inizia la crescita autentica.

Restare significa crescere. Andarsene, invece, spesso significa soltanto rimandare il problema.

Quella prima caduta mi insegnò anche un'altra lezione: il modo in cui viene accolto un errore condiziona profondamente il rapporto che una persona avrà con l'apprendimento. Se a una caduta si risponde con tensione, nasce la paura. Se si risponde con presenza, prende forma la fiducia.

Mi avvicinai, tesi una mano e dissi semplicemente: "Va bene, riproviamo."

Non era una frase speciale e non racchiudeva nessuna grande teoria pedagogica. Solo con il tempo compresi quanto fosse preziosa. Conteneva un principio fondamentale: sbagliare non è una condanna. È un passaggio.

Da allora ho visto molte persone crescere non perché evitassero gli errori, ma perché avevano imparato a non trasformarli nella propria identità. È una distinzione decisiva. L'errore è qualcosa che accade; l'identità è ciò che pensiamo di essere. Quando le due cose si confondono, imparare diventa rischioso, perché ogni tentativo sembra mettere in discussione il nostro valore.

Fuori dal tatami accade continuamente. C'è chi prova a parlare in pubblico e si blocca, chi inizia un nuovo lavoro e sbaglia, chi affronta una relazione diversa, una scelta coraggiosa o un cambiamento necessario senza riuscire subito a trovare il proprio equilibrio. In quei momenti la domanda non è soltanto: "Che cosa ho sbagliato?". Quella più profonda è: "Che cosa penseranno di me?".

La cintura bianca insegna a distinguere queste due dimensioni.

L'errore si corregge.

La persona va accompagnata.

È una lezione che vale ben oltre il tatami.

3. Anche chi insegna deve tornare cintura bianca

C'è un equivoco molto diffuso: pensare che chi insegna abbia superato per sempre la fase del non sapere. In realtà non è così. Chi guida davvero torna continuamente cintura bianca, perché ogni persona, ogni gruppo e ogni stagione della vita chiedono di ricominciare a imparare.

Per molto tempo ho creduto che bastasse conoscere bene il Judo. Ero convinto che la competenza tecnica fosse il fondamento dell'insegnamento: se sai spiegare una tecnica, mostrarla e correggere un movimento, allora sai insegnare. Almeno, questo era ciò che pensavo. Poi la realtà mi ha costretto a cambiare prospettiva.

Il lavoro più impegnativo non è stato perfezionare una tecnica. È stato trasformare me stesso.

Ho dovuto rivedere il modo di parlare, di osservare, di intervenire e persino di aspettare. Soprattutto, ho compreso che tra ciò che desideravo trasmettere e ciò che realmente arrivava alle persone, esisteva una distanza che la sola preparazione tecnica non poteva colmare.

Si può conoscere perfettamente un movimento e non riuscire a farlo amare. Si può avere ragione sul piano tecnico e sbagliare completamente il momento della correzione. Si può vedere con chiarezza la meta, senza riuscire a riconoscere quale sia il passo possibile per quella persona, in quel preciso momento.

Insegnare mi ha costretto a piegare le mie capacità non solo ai miei desideri, ma anche alla realtà. Ho dovuto mettere in discussione il mio modo di intendere il progresso, l'errore, il tempo e persino l'autorità. Così ho imparato che il risultato non coincide sempre con l'intenzione e che avere un obiettivo elevato non basta se non si trova un modo per raggiungerlo.

Col tempo ho maturato una convinzione che porto ancora con me: ***chi cresce davvero ha la testa tra le nuvole e i piedi per terra.*** Sa sognare, ma sa camminare. Sa immaginare ciò che ancora non c'è, ma non perde il contatto con quello che ha davanti.

Chi insegna senza un sogno rischia di allenare movimenti, ma non persone. Chi insegna staccato dalla realtà, finisce invece prigioniero delle proprie idee.

L'equilibrio è tutto.

Per chi insegna, la cintura bianca significa proprio questo: accettare di non sapere sempre quale sia la strada migliore, rinunciare all'illusione di controllare ogni cosa e scegliere di restare aperti, ricettivi, in ascolto.

Ogni persona ha un ritmo diverso, una storia diversa, una fragilità diversa. Lo stesso metodo può aiutare qualcuno e rivelarsi inutile per qualcun altro. La stessa frase può incoraggiare una persona e bloccarne un'altra.

È questa la parte più delicata dell'insegnamento: ricordarsi che non si guida un gruppo astratto, ma persone reali. Persone che cambiano, che reagiscono, che spesso non riescono nemmeno a esprimere ciò di cui hanno bisogno.

È un apprendimento che non finisce mai. Non dopo dieci anni ne dopo trenta. Nemmeno quando l'esperienza è diventata una compagna di viaggio. Al contrario, più cresce l'esperienza, più dovrebbe crescere anche la disponibilità a rimettersi in discussione. ***Perché con il passare del tempo il rischio più grande, non è continuare a non sapere, ma convincersi di sapere già tutto.***

4. I segnali piccoli che cambiano tutto

Una delle prime cose che ho imparato è che i segnali più importanti raramente si manifestano in modo esplicito. Quasi nessuno entra in palestra dicendo: "Ho paura del giudizio", "non so come stare in mezzo agli altri", "ho bisogno di essere visto senza sentirmi giudicato". Le verità più profonde, di solito, non vengono pronunciate. Si rivelano nei dettagli.

Uno sguardo che si abbassa. Una postura irrigidita. Una risata che arriva nel momento sbagliato. Un mal di pancia improvviso. Una scusa che torna puntuale prima dello stesso esercizio. Oppure un silenzio che non nasce dall'ascolto, ma dal bisogno di proteggersi.

Ricordo bene alcune situazioni in cui qualcuno evitava di partecipare rifugiandosi in piccoli malesseri difficili da spiegare. Avrei potuto insistere. Trasformare quella resistenza in un problema di disciplina. Dire semplicemente: "Si fa così perché lo dico io." Sarebbe stata la strada più veloce, forse anche la più semplice. Ma non quella giusta.

Non sempre ciò che conta è vincere una piccola battaglia. A volte è più importante rispettare il tempo che una persona ha bisogno di attraversare.

La guida non si impone. Si offre.

È una delle lezioni più impegnative da imparare, soprattutto quando il desiderio di aiutare è sincero. La volontà di accompagnare può trasformarsi nella fretta di accelerare. Il desiderio di motivare rischia di occupare uno spazio che dovrebbe restare libero. E l'impegno a "fare bene" può far dimenticare una cosa essenziale: chi abbiamo davanti non cerca una prestazione perfetta, ma un ambiente abbastanza sicuro da permettersi di provare.

Con gli anni ho imparato ad ascoltare non soltanto le parole, ma anche ciò che rimaneva inespresso. Ho iniziato a osservare i cambiamenti più discreti: il modo in cui una persona si avvicina al gruppo, come accoglie una correzione, l'espressione che segue un errore, il tono con cui chiede aiuto oppure lascia intendere di non averne bisogno.

Presi uno alla volta, questi particolari sembrano quasi insignificanti. Insieme, però, raccontano una storia.

È stato allora che ho scoperto qualcosa di prezioso: quando si osserva davvero, chi è all'inizio diventa anche un maestro per chi insegna. Ricorda che la spontaneità possiede una sua intelligenza. Mostra come la creatività spesso preceda la tecnica. E dimostra che, quando ci si sente al sicuro, si sperimenta con più libertà e si impara con maggiore profondità.

Per questo, molte volte, ho preferito lasciare che alcune soluzioni nascessero dal gruppo invece di offrire subito la risposta. Non è sempre facile. Chi insegna avverte spesso la tentazione di intervenire immediatamente. Eppure, quando si concede spazio, succede qualcosa di sorprendente. Le persone iniziano a proporre. Chi sembrava distratto trova un proprio modo di partecipare. Chi ha già acquisito maggiore esperienza diventa un punto di riferimento per chi sta ancora cercando il proprio equilibrio.

Le intuizioni più originali, non di rado, arrivano proprio da chi conosce meno.

È questo uno dei grandi insegnamenti della cintura bianca: finché non esiste una struttura consolidata, lo sguardo resta aperto. Dove l'esperienza vede solo ciò che già conosce, chi comincia riesce invece a scorgere possibilità nuove.

5. I due fratelli

Tra le storie che più mi hanno aiutato a comprendere il significato della cintura bianca, ce n'è una che ricordo con particolare chiarezza. Un giorno arrivarono in palestra due fratelli. Uno seguiva con attenzione, ascoltava, osservava. Affrontava le normali difficoltà di chi è agli inizi, ma procedeva nel suo percorso con naturalezza. L'altro, invece, sembrava vivere quell'esperienza in modo completamente diverso.

Faticava a mantenere l'attenzione e la comunicazione non era immediata. Tra ciò che accadeva nel gruppo e ciò che riusciva davvero a cogliere sembrava esserci una distanza invisibile. Bastavano pochi istanti perché lo sguardo si allontanasse. Una spiegazione appena più articolata, e il filo sembrava spezzarsi.

Ogni volta che mi avvicinavo, la risposta era quasi sempre la stessa:

"Cosa?"

"Non capisco."

All'inizio avrei potuto interpretare quelle parole come semplice distrazione. Poi compresi che racchiudevano qualcosa di molto più profondo. Erano un segnale, una richiesta d'aiuto nascosta dietro un'apparente interruzione. Non significavano soltanto: "Ripeti." Dicevano, piuttosto: "Aiutami a raggiungere quello che gli altri stanno comprendendo."

Quell'esperienza mi ha accompagnato per tutti gli anni successivi. Molte persone, non solo durante l'infanzia, faticano a esprimere il proprio bisogno. Raramente dicono: "Avrei bisogno di un ritmo diverso." Oppure: "Mi sto perdendo." O ancora: "Vorrei partecipare, ma non so come entrare." Più spesso riescono soltanto a dire: "Non capisco."

Noi adulti, invece, reagiamo quasi sempre nello stesso modo. Ripetiamo la spiegazione identica a prima, con le stesse parole e lo stesso approccio. Pensiamo che manchi un'informazione, mentre ciò che manca davvero è il modo di farla arrivare.

Fu allora che capii che non serviva spiegare di più. Serviva cambiare il modo di imparare.

Provai qualcosa di diverso. Invertii i ruoli e chiesi a chi era appena un passo più avanti di spiegare l'esercizio. Poi mi feci da parte, lasciando che fosse il gruppo a seguire quel passaggio. L'atmosfera cambiò quasi subito. Le parole divennero più semplici, più spontanee, forse anche meno precise, ma incredibilmente più vicine all'esperienza del fratellino che fino a quel momento aveva fatto più fatica.

A volte il miglior insegnante per chi sta iniziando è chi ha percorso soltanto qualche passo in più.

Parla una lingua familiare. Ricorda gli errori. Non sente il bisogno di dimostrare qualcosa. Soprattutto, conserva ancora vivo il ricordo di quando capire richiedeva uno sforzo.

Quella storia mi ha lasciato una convinzione che porto ancora con me: sentirsi parte viene spesso prima del sentirsi corretti. L'inclusione autentica non nasce da una teoria ben costruita, ma dalla ricerca concreta della chiave che permetta a ogni persona di entrare, proprio nel momento in cui la porta sembra ancora chiusa.

Questo vale sul tatami, ma anche nella vita. Vale nell'apprendimento, nelle relazioni, nel lavoro e in ogni ambiente in cui qualcuno rischia di sentirsi ai margini. Chi ha più bisogno, il più delle volte, non cerca una soluzione perfetta. Cerca un primo passo possibile.

Ripensandoci oggi, mi accorgo che molte delle idee migliori che hanno guidato il mio insegnamento non sono nate da intuizioni personali. Sono emerse ascoltando con attenzione le persone che avevo davanti. L'esperienza resta un patrimonio prezioso, ma la semplicità di chi sta ancora cercando riesce, a volte, a illuminare la strada meglio di qualsiasi metodo già consolidato.

6. Il Folpo del Meschio

In palestra non si insegna soltanto con le parole. A volte basta un'immagine destinata a restare nel tempo, oppure un gioco che all'inizio fa sorridere e, senza quasi accorgersene, diventa parte della memoria condivisa del gruppo.

Una delle idee che ha messo radici più profondamente è il "Folpo del Meschio". Folpo è una parola del dialetto veneto che significa "polpo".

All'inizio del percorso succede spesso la stessa cosa: terminato un esercizio, qualcuno lascia la cintura a terra. Altre volte il nodo viene fatto in fretta, senza attenzione, e si scioglie dopo pochi passi. Oppure si entra sul tatami con la cintura già allentata, come se fosse un particolare di poco conto.

Potrei limitarmi a richiamare chi ha sbagliato. In alcune situazioni è giusto farlo con fermezza. Ma non sempre un rimprovero lascia un segno duraturo. Alcuni comportamenti, soprattutto quando si è agli inizi, hanno bisogno di diventare prima visibili, poi comprensibili e infine memorabili. Solo così possono trasformarsi davvero.

Per questo, a volte, scelgo una strada diversa.

Con aria seria osservo la situazione e annuncio: "Attenzione... qui c'è un caso di Folpo del Meschio."

Il Folpo del Meschio è un animale immaginario che vive nelle acque del fiume Meschio, a Vittorio Veneto. È simpatico, ma incredibilmente distratto. Se gli chiedi di alzare una mano, solleva un piede. Quando dovrebbe concentrarsi, trova sempre qualcosa che lo distrae. E dopo aver conquistato qualcosa con impegno, rischia persino di dimenticarla per strada.

Il Folpo non è cattivo.

È semplicemente distratto.

Ed è proprio questo il motivo per cui funziona. Il gioco non prende di mira la persona: mette in evidenza il comportamento. Così il gruppo riconosce la disattenzione senza trasformarla in umiliazione. E quando un errore può essere osservato con serenità, correggerlo diventa molto più naturale.

Se una cintura viene lasciata a terra o annodata con poca cura, tutti colgono immediatamente il segnale. A quel punto la storia prende vita. Il Folpo vive nell'acqua e, dove vive lui, c'è sempre un'umidità invisibile e silenziosa. Se una cintura rimane sul pavimento troppo a lungo, quell'umidità immaginaria si insinua tra le fibre e la fa arricciare.

A questo punto raccolgo la cintura e inizio a fare nodi. Uno dopo l'altro. La cintura cambia aspetto: diventa buffa, vistosa, quasi teatrale. Il gruppo ride, ma nello stesso momento comprende il messaggio.

Non è il Folpo a rovinare le cose.

È la disattenzione che gli apre la porta.

Dietro questo piccolo rituale si nasconde un insegnamento importante. La cintura non è un semplice pezzo di stoffa: rappresenta il cammino percorso fino a quel momento. Lasciarla a terra non la danneggia davvero, ma rischia di indebolire il valore che le attribuiamo. E così ogni nodo aggiunto diventa un promemoria.

Ogni volta che fai il Folpo, aggiungi un nodo.

Non come punizione.

Come ricordo.

Con il passare del tempo accade qualcosa di speciale. Non è più chi insegna a parlare del Folpo: è il gruppo stesso. E quando un gruppo sviluppa un linguaggio comune per custodire ciò che considera importante, significa che una semplice regola si è trasformata in cultura.

Anni dopo, alcune delle persone cresciute in palestra mi hanno chiesto il permesso di usare il Folpo del Meschio con i gruppi che stavano accompagnando. È una delle soddisfazioni più grandi che possa ricevere. Non perché continui a vivere un gioco, ma perché continua a vivere un modo di trasformare gli errori in consapevolezza.

Anche fuori dalla palestra esistono momenti da Folpo. Succede quando si trascura una relazione, quando un impegno viene lasciato scivolare via, oppure quando si smette di prendersi cura di qualcosa che era costato tempo, attenzione e fatica.

Forse anche nella vita adulta, ogni tanto, serve un nodo in più.

Non per stringere.

Per ricordare che ciò che ha valore merita sempre cura.

7. Il rischio nascosto della cintura bianca

La cintura bianca è fragile e, proprio per questo, racchiude una forza straordinaria. Non ha ancora una forma definita, una storia su cui appoggiarsi o certezze consolidate. Allo stesso tempo apre uno spazio in cui ogni direzione resta possibile. È il momento in cui si può scegliere chi diventare prima che un'immagine di sé prenda il sopravvento.

Il pericolo più grande non è commettere errori. È abbandonare il cammino nel momento in cui nasce il senso di inadeguatezza.

Nel corso degli anni ho visto molte persone interrompere un percorso non perché l'impegno fosse eccessivo, ma perché il confronto con gli altri diventava difficile da sostenere. Le capacità non mancavano. A pesare era la sensazione di valere meno, di essere sempre un passo indietro.

Per chi indossa la cintura bianca, il confronto rappresenta una trappola. Mancano ancora riferimenti interiori e così lo sguardo si sposta inevitabilmente all'esterno: chi corre più veloce, chi appare più sicuro, chi apprende prima, chi sbaglia meno. Eppure ciò che vediamo racconta solo una parte della storia. Restano invisibili le cadute affrontate, le paure superate e le ore di lavoro che hanno reso possibile quel risultato.

La cintura bianca osserva il traguardo.

La maturità impara a riconoscere il valore del cammino.

Molti ragazzi non abbandonano uno sport perché privi di talento. Si allontanano perché non accettano di essere principianti abbastanza a lungo. Lo stesso accade anche da adulti. Si rimane in lavori che non entusiasmano più, in abitudini che non fanno crescere e in relazioni ormai prive di nutrimento, semplicemente perché l'idea di ricominciare mette a disagio.

La cintura bianca pone davanti a una scelta essenziale: restare nella tranquillità di ciò che già si conosce oppure entrare nel territorio di ciò che ancora attende di essere appreso.

La competenza offre stabilità.

L'inesperienza apre possibilità.

Ogni possibilità, però, richiede disponibilità a esporsi. Significa accettare di non essere i più preparati, di non avere subito le risposte, di lasciarsi vedere mentre si impara. È un passaggio che richiede pazienza e fiducia, ma proprio lì nasce una forza destinata a durare.

Non nasce dalla vittoria, dal risultato immediato.

Nasce dalla capacità di restare.

Restare quando ci si sente vulnerabili, mentre si cerca ancora la propria forma o anche quando ogni parte di sé suggerisce una via d'uscita elegante.

La cintura bianca non pretende la bravura.

Chiede soltanto di non fuggire.

Chi attraversa questa stagione con pazienza conquista una qualità preziosa: la libertà di ricominciare ogni volta che la vita lo richiede. Chi invece la evita tende a irrigidirsi, difende ciò che conosce, evita territori inesplorati e protegge l'immagine costruita negli anni. Prima o poi, però, la vita riporta tutti davanti a una nuova cintura bianca. Può essere una perdita, una crisi, una responsabilità inattesa o un cambiamento che arriva senza preavviso.

La vera domanda non è se accadrà.

La domanda è un'altra: sapremo restare?

Per questo considero la cintura bianca il passaggio più delicato di tutto il percorso. Non è la tecnica a renderla decisiva, ma ciò che avviene dentro di noi. È qui che si scopre che l'identità non è qualcosa da difendere, bensì una costruzione continua. Si comprende che l'errore non definisce la persona, ma rappresenta una tappa del cammino. E soprattutto si impara che il coraggio non coincide con la sicurezza.

Il coraggio è scegliere di restare, anche quando ci si sente ancora incompleti.

8. La lezione per le persone adulte

Ogni volta che la vita cambia davvero, si torna cintura bianca.

Non contano gli anni, i titoli o l'esperienza accumulata. Esistono passaggi che azzerano ciò che sembrava acquisito e chiedono di imparare tutto da capo.

Può essere una separazione o un trasferimento che interrompono abitudini e punti di riferimento. Una malattia che modifica il rapporto con il corpo e con il tempo. Un nuovo ruolo che ci espone allo sguardo degli altri. La nascita di un figlio o di una figlia, che introduce una responsabilità mai sperimentata. Oppure la perdita di una presenza fondamentale.

In ciascuna di queste esperienze qualcosa si incrina. Le certezze si allentano, le abitudini smettono di bastare e ciò che fino a ieri funzionava con naturalezza non offre più le stesse risposte.

Ci si scopre impacciati.

Si sbagliano parole, tempi e reazioni. Ci si sente inadeguati, vulnerabili, a tratti persino estranei a sé stessi. Da bambini questa goffaggine viene vissuta come una parte naturale della crescita. Nell'età adulta, invece, è facile interpretarla come un passo indietro.

Da piccoli si cade e ci si rialza. Una caduta non definisce chi si è. Il pensiero è semplice: "Non mi è riuscito."

Da adulti, invece, il dialogo interiore cambia facilmente tono. Non si pensa: "Ho sbagliato." Si arriva a credere: "Non sono capace."

È qui che nasce una distinzione decisiva.

Chi è agli inizi vive dentro il processo. Chi teme il giudizio vive dentro una sentenza.

Quando la vita cambia direzione emerge spesso un senso di disorientamento. Ci si sente fuori posto. Sembra che il mondo pretenda sicurezza proprio mentre dentro tutto è in trasformazione. Si vorrebbe apparire solidi mentre si sta ancora cercando un nuovo equilibrio.

La cintura bianca, però, non chiede di dimostrare.

Chiede disponibilità.

La crescita autentica inizia nel momento in cui si accetta di non sapere. Non sapere che cosa accadrà. Non conoscere ancora la strada migliore. Non avere tutte le risposte e continuare comunque a cercarle.

Questa condizione mette alla prova. Per proteggersi, molte persone cercano rifugio nel controllo: irrigidiscono i propri schemi, difendono l'immagine costruita negli anni e preferiscono apparire competenti piuttosto che mostrarsi ancora in apprendimento.

Eppure il controllo, quando nasce dal timore, finisce per rallentare ogni evoluzione.

La cintura bianca insegna un'umiltà diversa da quella che spesso immaginiamo. Non è sentirsi inferiori, né rinunciare. È un atteggiamento attivo. Significa poter dire: "Non lo so ancora, ma posso imparare." Significa chiedere aiuto senza sentirsi sminuiti e concedersi un nuovo inizio senza viverlo come una sconfitta.

Qui passa il confine tra rassegnazione e apertura.

La prima chiude ogni possibilità. La seconda richiede il coraggio di esporsi.

Chi si rassegna pensa che nulla cambierà. Chi si apre accetta che non tutto possa essere controllato. Ed è proprio questa, spesso, la sfida più impegnativa dell'età adulta: lasciare andare l'illusione di governare ogni cosa.

Ogni grande passaggio della vita chiede proprio questo: tornare apprendisti. Nell'amore. Nel lavoro. Nella gestione delle emozioni. Nella cura. Nella perdita. Nella ricostruzione.

La cintura bianca dell'età adulta non si vede dall'esterno, ma si riconosce con chiarezza dentro di sé. È quel senso di disorientamento che accompagna le trasformazioni importanti. È il tempo in cui occorre ridefinire la propria idea di sé.

Quando questa fase viene accolta, qualcosa si amplia.

Se invece la si rifiuta, ci si irrigidisce.

Nel corso degli anni ho visto crisi trasformarsi in occasioni di maturazione e difficoltà diventare amarezza duratura. Raramente la differenza stava soltanto nell'evento. Più spesso nasceva dal modo in cui si sceglieva di attraversarlo.

Essere cintura bianca da adulti non è un'umiliazione.

È una soglia.

Invita a tornare all'essenziale, a lasciare cadere l'orgoglio che non serve più e a ricostruire su basi più vere. Non è il percorso più semplice, ma è quello che permette di restare vivi dentro.

L'alternativa è diventare esperti in qualcosa che, con il tempo, non ci rappresenta più.

La lezione più importante della cintura bianca nell'età adulta è tanto semplice quanto radicale: concedersi il diritto di ricominciare.

9. Il silenzio dopo la prima lezione

Dopo quella prima lezione del 1977 rimasi da solo in palestra.

Il rumore si era spento. Le voci si erano allontanate lungo il corridoio, le scarpe non sfioravano più il pavimento. Seduto sul tatami, continuavo a percepire ciò che era accaduto pochi minuti prima: le esitazioni, le risate trattenute, i movimenti ancora incerti, gli errori inevitabili di chi muove i primi passi.

La mia mente non tornava alle tecniche. Non ripercorrevo prese, cadute o dimostrazioni. A occupare i miei pensieri era un'altra responsabilità. Non quella dell'insegnante di Judo, ma quella della persona chiamata a prendersi cura degli altri.

Accompagnare qualcuno nel tratto più delicato del cammino, quando ancora non sa quale direzione prenderà la propria vita.

Fu allora che compresi come insegnare significhi molto più che trasmettere solo competenze. Significa custodire una fase preziosa, un tempo in cui ciascuno è ancora aperto al cambiamento. La cintura bianca rappresenta l'inizio di tutto, non soltanto nel Judo, ma in ogni percorso umano. È il punto in cui un errore può trasformarsi in una spinta a crescere oppure lasciare un segno che rallenta il cammino, a seconda di come viene accolto.

Nel silenzio della palestra mi resi conto che ogni parola, ogni sguardo e ogni correzione avrebbero avuto un peso ben maggiore di quanto avessi immaginato. Chi viene incoraggiato dopo una caduta impara ad avere fiducia. Chi viene umiliato, invece, impara a difendersi. È in quei momenti che prende forma il modo in cui una persona guarderà sé stessa: con il desiderio di costruirsi oppure con il bisogno di proteggersi.

Molto dipende da gesti quasi impercettibili: il tono della voce, la capacità di aspettare, una pazienza autentica, una risata condivisa al posto di un rimprovero. Seduto lì, capii che il mio compito non era formare persone impeccabili. Era aiutarle a non temere la crescita.

Quella quiete mi mise anche davanti ai miei limiti. Sapevo che avrei commesso errori, che non sempre avrei trovato le parole migliori e che, talvolta, il messaggio sarebbe arrivato in modo diverso da come lo avevo immaginato. Proprio allora emerse una certezza: non mi veniva chiesto di essere perfetto. Mi veniva chiesto di esserci.

Essere presente nell'ascolto, nella pazienza, nel rispetto dei tempi.

Il silenzio che seguì quella prima lezione non era un vuoto. Era uno spazio colmo di domande. Sarò capace di accompagnare senza imporre? Di incoraggiare senza creare illusioni? Di correggere senza ferire?

In quel momento compresi che la cintura bianca non è delicata soltanto per chi la indossa. Lo è anche per chi ha il privilegio di guidarla.

Ogni inizio richiede equilibrio. Da una parte c'è il desiderio di vedere risultati; dall'altra, la tentazione di anticipare i tempi. Eppure la crescita segue un ritmo che non può essere imposto. Può soltanto essere custodito.

Da quel giorno ho capito che il lavoro più importante di chi insegna non si compie soltanto durante la lezione, tra spiegazioni e dimostrazioni. Continua anche dopo, quando la palestra si svuota e rimangono solo le domande. È in quei momenti che nasce la consapevolezza. È lì che la responsabilità acquista il suo significato più autentico.

Da allora ho imparato a rispettare quel silenzio. A non riempirlo immediatamente. A concedergli il tempo di parlare. Perché ogni percorso, prima di diventare visibile agli altri, prende forma nel silenzio di chi ha appena iniziato.

10. Per chi legge

Se stai iniziando qualcosa, sei cintura bianca. Lo sei quando entri in un ambiente nuovo e ti senti fuori posto, quando temi il giudizio degli altri o hai la sensazione di non essere ancora all'altezza.

Lo sei anche quando ti stai riprendendo dopo una delusione, oppure stai imparando qualcosa che sembra naturale a chi ti circonda ma non ancora a te.

L'età conta poco. Così come l'esperienza maturata in altri ambiti o la forza con cui hai affrontato il passato.

Esistono territori in cui tutti ricominciamo da capo.

Ed è una condizione del tutto naturale.

L'inizio non è il problema. A bloccarci è spesso il timore di mostrarci inesperti. Viviamo in un tempo che valorizza l'immagine della sicurezza: sembra necessario avere subito la risposta giusta, sapere come comportarsi, muoversi con disinvoltura. Eppure ogni sicurezza visibile nasce da un percorso che nessuno vede. Ogni competenza attraversa inevitabilmente una fase di impaccio. Ogni persona solida è passata da un momento in cui cercava ancora il proprio equilibrio.

La cintura bianca rappresenta proprio quel momento.

È il tempo in cui ci si confronta con i propri limiti senza conoscere ancora dove potranno condurre. È una soglia: può diventare un ostacolo oppure trasformarsi nell'inizio di una crescita autentica.

Il coraggio non consiste nel sentirsi pronti.

Nasce quando si compie il primo passo anche senza certezze. Quando ci si espone sapendo che si può sbagliare. Quando si accetta di essere visti mentre si sta ancora imparando. E soprattutto quando si sceglie di restare, anche se tutto dentro suggerirebbe di tirarsi indietro.

Restare nella relazione che si desidera costruire, nel lavoro che si sta imparando a conoscere, nel percorso che mette alla prova.

Non significa sopportare qualsiasi cosa, ma concedersi il tempo necessario prima di rinunciare.

La cintura bianca non pretende perfezione.

Chiede presenza. Invita a tornare il giorno dopo, anche se il precedente è stato difficile. Chiede di riprovare dopo un tentativo andato male e di non trasformare un errore in un giudizio definitivo su chi siamo.

Essere cintura bianca significa concedersi la possibilità di crescere. Vuol dire riconoscere che la costruzione di sé richiede tempo e che l'identità non nasce completa, ma prende forma attraverso tentativi, correzioni, cadute e nuovi inizi.

Magari oggi stai vivendo un periodo in cui tutto appare incerto. Stai imparando qualcosa che rimette in discussione ciò che credevi di sapere, oppure senti di avere meno certezze di quante desidereresti.

Non è un segnale di debolezza.

È il segno che stai attraversando un cambiamento.

E ogni cambiamento importante comincia proprio così: con una cintura bianca.

Concediti questa fase. Non inseguire risultati immediati e non confondere l'inesperienza con l'incapacità.

C'è una forza discreta in chi accetta di ricominciare. ***Solo chi riconosce di avere ancora molto da imparare, può continuare a crescere.*** E chi rimane presente anche nei momenti di maggiore vulnerabilità costruisce una forza che non dipende dall'apparenza, ma dalla conoscenza autentica di sé.

Chiusura pratica

Da ricordare:

Non sapere non è debolezza. È spazio, apertura, possibilità.

Domanda:

In quale parte della mia vita mi sto giudicando perché non mi sento ancora all'altezza?

60 secondi:

Respira lentamente e ripeti mentalmente, a ogni espirazione: posso imparare.

Oggi scelgo di:

Fare una domanda che di solito evito per vergogna.

2 - Cintura Gialla

La responsabilità del primo passo

1. Il giorno in cui non si è più nuovi

La cintura bianca perdona.

La cintura gialla, invece, comincia a chiedere.

Non pretende la perfezione né risultati straordinari. Non trasforma chi la indossa in una persona esperta. Introduce però qualcosa di nuovo: il primo senso di responsabilità. È un cambiamento leggero, quasi impercettibile, ma si avverte fin da subito. Lo si coglie nel modo in cui la cintura viene annodata, nello sguardo che torna a controllare il nodo, nell'atteggiamento con cui il corpo entra sul tatami.

Ricordo bene i volti di chi riceveva la prima cintura colorata. Fino a pochi giorni prima tutto apparteneva ancora al territorio dell'inizio. Si poteva sbagliare senza sentirne troppo il peso, distrarsi e ritrovare facilmente il proprio posto nel gruppo, fare domande semplici senza il timore di apparire inesperti. Anche questo è uno dei doni della cintura bianca: concede tempo, lascia spazio all'errore e protegge con l'anonimato chi sta ancora muovendo i primi passi.

Poi arriva la cintura gialla.

E qualcosa cambia.

Non sempre è facile spiegare che cosa sia cambiato. A volte basta un sorriso appena accennato. Altre volte compare un'espressione più seria, come se quel nuovo colore portasse con sé una domanda silenziosa: "Adesso che cosa ci si aspetta da me?"

La risposta non è: essere impeccabili.

La risposta è: esserci con maggiore consapevolezza.

La cintura gialla non certifica la bravura. Riconosce una scelta: quella di restare. Ed è proprio questo a darle significato. Non dice: "Hai capito tutto." Dice piuttosto: "Hai attraversato l'inizio, hai continuato il cammino e sei ancora qui."

Restare cambia anche il modo in cui ci si guarda.

Chi porta una cintura gialla non padroneggia ancora la tecnica, non possiede una sicurezza consolidata e affronta ancora molte esitazioni. Eppure non si trova più al punto di partenza. Ha già attraversato paure, cadute e momenti di imbarazzo. Ha scoperto che il tatami non è un luogo da temere, ma uno spazio in cui conoscere meglio sé stessi.

Può sembrare un passo piccolo.

In realtà è decisivo.

Da quel momento non conta soltanto ciò che si riesce a fare. Acquista valore anche il modo di stare nel gruppo, di seguire una spiegazione, di indossare la cintura, di occupare lo spazio, di affrontare le proprie difficoltà e di accorgersi di quelle degli altri.

Con la cintura gialla l'apprendimento smette di riguardare solo sé stessi.

Comincia, poco alla volta, a diventare una responsabilità condivisa.

2. Il primo grado che si vede

Quando si indossa la cintura gialla accade qualcosa che va ben oltre l'aspetto tecnico. È il primo segno visibile che il cammino ha preso forma. Fino a quel momento si vive la condizione del principiante in una dimensione quasi protetta: l'errore è parte del percorso, la disattenzione viene corretta con pazienza e i movimenti ancora incerti, sono considerati naturali.

Con la cintura gialla cambia prospettiva. Si entra in una fase in cui la responsabilità inizia a manifestarsi anche agli occhi degli altri.

Questo non significa che gli errori scompaiano. Sarebbe un messaggio sbagliato. Significa, piuttosto, che iniziano ad assumere un significato diverso. Ogni gesto racconta qualcosa: l'attenzione o la superficialità, la presenza o l'automatismo, la cura oppure la distrazione. Rivela anche il modo in cui si sta vivendo il proprio percorso: come un impegno che merita dedizione o come un'esperienza ancora occasionale, da affrontare senza un coinvolgimento autentico.

Sul tatami questa trasformazione è evidente. Chi ha appena ricevuto la cintura gialla avverte una responsabilità nuova. Non pesa, ma si fa sentire. C'è chi la vive con entusiasmo, chi con un pizzico di apprensione, perché da quel momento il grado è visibile e sembra chiedere qualcosa in più.

Ricordo una domanda, semplice e sincera, che mi fece sorridere:

"Ma adesso devo per forza riuscirci bene?"

La risposta fu immediata.

"No. Da questo momento, però, non puoi più comportarti come se fossi arrivato qui per caso."

È proprio questo il punto.

La cintura gialla ricorda che il cammino non appartiene più soltanto a sé stessi. Chi arriva dopo osserva chi è un passo avanti. Cerca esempi, prende spunti, imita comportamenti. A volte lo fa consapevolmente, altre senza rendersene conto.

Quando una cintura bianca non ricorda come legarsi la cintura, spesso non cerca subito il maestro, guarda chi indossa almeno una cintura gialla. Se durante un esercizio nasce un dubbio, gli occhi si

posano su chi sembra avere un po' più di esperienza. Se il gruppo si dispone in fila e manca un punto di riferimento, è naturale seguire chi appare già orientato.

È un passaggio affascinante e, allo stesso tempo, ricco di significato.

In quel momento si comprende che un riconoscimento non rappresenta soltanto un premio. È soprattutto un atto di fiducia.

La cintura gialla non dice soltanto: "Hai imparato qualcosa."

Dice anche: "Adesso ciò che hai imparato può essere d'aiuto a qualcun altro."

È una scoperta importante, soprattutto durante la crescita. Il grado smette di essere un semplice simbolo e diventa una responsabilità. La cintura non è più qualcosa da esibire. Diventa qualcosa da vivere, ogni giorno.

3. Esplorare non basta: bisogna restare

Il secondo capitolo del percorso non coincide semplicemente con la curiosità. Certo, la curiosità è essenziale, ma da sola non basta a sostenere un cammino nel tempo. All'inizio è l'entusiasmo a guidare ogni passo: tutto appare nuovo, ogni gesto incuriosisce, ogni esperienza sembra aprire una porta. Il primo contatto con il tatami, le prime cadute, i primi giochi, le prime tecniche alimentano il desiderio di tornare.

Poi arriva un momento che, nel Judo come nella vita, cambia tutto. La novità perde la forza di sostenere il percorso.

È proprio qui che compare la cintura gialla.

Non si è più spinti soltanto dall'emozione della scoperta. Al suo posto emerge una domanda più autentica: voglio davvero continuare?

Ecco perché la cintura gialla rappresenta una scoperta diversa, più consapevole. Non è più lo stupore dei primi giorni della cintura bianca. È una curiosità che ha già incontrato qualche ostacolo e che, nonostante tutto, sceglie di proseguire.

Dopo la prima caduta, il primo silenzio, la prima paura attraversata, lo sguardo cambia. Dentro compare una luce nuova. Non c'è soltanto il timore di non riuscire; nasce anche il desiderio di capire fin dove sia possibile arrivare.

Questo è il significato della cintura gialla: il momento in cui ci si accorge di aver davvero iniziato il viaggio e si intravede ciò che, con il tempo, si potrà costruire.

Sul tatami i movimenti acquistano gradualmente maggiore naturalezza. La padronanza è ancora lontana, ma i primi giorni appartengono già al passato. Si riconoscono piccoli segnali di trasformazione: un passo più stabile, una caduta più morbida, uno sguardo più aperto, una domanda posta senza abbassare immediatamente gli occhi.

Talvolta è sufficiente un dettaglio per accorgersi che qualcosa è cambiato. Chi all'inizio evitava perfino di partecipare agli esercizi riesce finalmente a eseguire una caduta senza irrigidirsi. La tecnica è ancora acerba, eppure il sorriso che affiora subito dopo racconta molto più del gesto appena compiuto.

In quel sorriso vive il significato della cintura gialla.

Non è una questione di tecnica.

È fiducia.

È la consapevolezza di essere cresciuti, anche di poco, ma in modo concreto.

La cintura gialla insegna che la crescita non inizia quando ogni cosa diventa semplice. Comincia nel momento in cui si sceglie di restare, anche dopo aver scoperto che il percorso richiederà tempo, pazienza e costanza.

4. Il progresso piccolo che cambia tutto

Una delle illusioni più insidiose dell'apprendimento è credere che un cambiamento abbia valore solo quando è evidente. La cintura gialla insegna l'opposto: le trasformazioni più significative iniziano quasi sempre da dettagli che passano inosservati.

Un nodo eseguito con maggiore precisione. Una postura più rilassata. Un'esitazione che si accorcia. Una domanda fatta con maggiore tranquillità. Un tentativo affrontato con più fiducia rispetto al giorno precedente.

A uno sguardo distratto può sembrare che non sia cambiato nulla. Eppure chi vive quel percorso percepisce chiaramente la differenza. Chi insegna, quando osserva con attenzione, la riconosce.

Ogni lezione diventa così un luogo di scoperta. Si sperimentano prese nuove, si esplorano movimenti diversi, si affronta il "randori" con maggiore ascolto e crescente serenità. Il tatami smette di essere soltanto lo spazio in cui eseguire una tecnica e si trasforma in un ambiente dove costruire un rapporto nuovo con il proprio corpo, con l'errore e con le altre persone.

È proprio qui che la motivazione mette radici.

Non nasce dagli applausi, né dai premi o da un semplice "bravo". Cresce quando ciò che si sta imparando viene sentito come qualcosa di proprio, conquistato passo dopo passo.

Questa dinamica va ben oltre il Judo. Si cresce davvero quando il progresso viene riconosciuto come il frutto del proprio impegno, non come la semplice esecuzione di indicazioni ricevute dall'esterno. È in quel momento che l'apprendimento diventa esperienza personale.

Con il tempo ho imparato a non interrompere immediatamente ogni tentativo diverso. Due persone possono trovare strade differenti per raggiungere lo stesso risultato. Un'esecuzione ancora

imperfetta può racchiudere un'intuizione preziosa. Persino un errore, a volte, racconta qualcosa che merita di essere compreso prima ancora che corretto.

Bloccare subito ogni variazione tecnica aiuta a mantenere ordine, ma rischia anche di limitare la ricerca. Mentre concedere qualche istante in più all'esplorazione, permette spesso di vedere emergere autonomia, creatività, fiducia e desiderio di comprendere.

La curiosità se guidata, vale spesso più di una correzione immediata.

Questo non significa rinunciare alle regole. Il Judo vive di disciplina, sicurezza, rispetto e attenzione. Proprio all'interno di questi confini, però, può esistere uno spazio vitale nel quale chi apprende non si limita a ricevere istruzioni, ma diventa parte attiva del proprio percorso.

La cintura gialla rappresenta il momento in cui tutto questo comincia a prendere forma.

5. Il momento in cui si diventa riferimento

C'è una frase che ho ripetuto tante volte in palestra:

"Se porti una cintura gialla, qualcuno dietro di te la sta guardando."

Non serve a mettere pressione. Serve a far nascere una consapevolezza.

Fino a poco tempo prima, le cinture bianche erano semplicemente compagne e compagni di allenamento. Condividevano le stesse difficoltà, la stessa inesperienza, lo stesso bisogno di trovare un orientamento. Poi, quasi senza accorgersene, qualcosa cambia. Tra chi ha appena iniziato e chi ha conquistato la cintura gialla si crea una piccola distanza.

Non riguarda il valore della persona.

Riguarda la responsabilità.

La cintura gialla non rende migliori degli altri. Indica soltanto qualche passo in più lungo il cammino. Eppure quei pochi passi sono sufficienti perché qualcuno inizi a guardarti come un punto di riferimento.

Quando una persona dimentica una tecnica o non sa dove posizionarsi durante un esercizio, raramente cerca subito l'insegnante. Di solito si rivolge a chi sente più vicino alla propria esperienza. Cerca qualcuno che sembri più raggiungibile. Qualcuno che dimostri, con la propria presenza, che imparare è possibile.

Da quel momento il grado assume un significato diverso.

Non rappresenta più soltanto ciò che è stato conquistato.

Diventa ciò che si è in grado di offrire.

Ricordo molte situazioni in cui qualcuno diceva: "Non mi ricordo come si fa." Io sorridevo e rispondevo: "Guarda accanto a te. Chi porta quella cintura può aiutarti."

In quell'istante succede qualcosa di importante per entrambe le persone. Chi chiede aiuto scopre di avere un riferimento vicino. Chi viene indicato comprende che il proprio grado non è soltanto un riconoscimento: è un atto di fiducia.

Questa responsabilità, però, va coltivata con equilibrio. Se pesa troppo, genera ansia. Se viene trascurata, perde significato. La cintura gialla deve capire che può essere d'aiuto senza conoscere ogni risposta. Essere un riferimento significa soprattutto esserci, con disponibilità e attenzione.

È una lezione che ci accompagna nella vita quotidiana. A volte ci si ritrova a essere un esempio senza averlo scelto: sul lavoro, in famiglia, all'interno di un gruppo o di una relazione. Qualcuno osserva come affrontiamo un problema, come reagiamo a una difficoltà, come restiamo presenti quando le cose si complicano.

La cintura gialla insegna presto una verità semplice: ogni passo avanti cambia anche il rapporto con chi arriva dopo.

6. Guidare non è comandare

Molte persone crescono ascoltando frasi come:

"Fai così."

"Ascolta."

"Perché lo dico io."

È il linguaggio con cui spesso si esercita l'autorità: in famiglia, a scuola e nel lavoro. Anche il dojo ha regole e disciplina, ma il loro significato dovrebbe essere diverso.

Il grado non serve a comandare.

Serve a guidare. E questa è un'arte completamente diversa.

Vuol dire non voltarsi dall'altra parte quando qualcuno incontra una difficoltà. Significa offrire aiuto anche se le parole non sono perfette. Significa accettare la responsabilità di essere qualche passo avanti senza trasformare quella posizione in una forma di potere.

È proprio questo che la cintura gialla inizia a insegnare.

Non chiede di essere impeccabili. Anzi, a volte si aiuta proprio cercando le parole giuste, spiegando con semplicità o correggendosi lungo il percorso. La perfezione non è il traguardo. Conta il gesto. Conta la disponibilità.

La crescita diventa autentica quando ciò che abbiamo imparato comincia a essere utile anche per qualcun altro.

Ho visto questa scena ripetersi molte volte. Chi aveva ricevuto un aiuto sincero da cintura bianca, una volta diventato cintura gialla, lo restituiva con naturalezza. Nessuno glielo chiedeva. Semplicemente ricordava quanto fosse stato importante trovare accanto una presenza capace di incoraggiare.

È una memoria che passa attraverso le relazioni.

Sul tatami non si apprendono soltanto tecniche. Si impara anche il modo in cui si desidera stare accanto agli altri.

Qui il Judo rivela una delle sue qualità più belle: trasforma la gerarchia in responsabilità. I gradi esistono, naturalmente, ma non dovrebbero creare distanza. Dovrebbero costruire continuità, permettendo all'esperienza di passare da una persona all'altra, dal maestro al gruppo, dal gruppo a chi arriva per la prima volta, da chi ha già percorso un tratto di strada a chi sta iniziando il proprio cammino.

Anche fuori dal dojo vale lo stesso principio. Un ruolo più avanzato non dovrebbe essere soltanto una posizione da occupare. Dovrebbe diventare un servizio. Chi possiede un po' più di esperienza ha l'opportunità di rendere il percorso degli altri più chiaro e meno faticoso. Non sostituendosi, non imponendosi, non comandando, ma offrendo presenza, ascolto e sostegno.

La cintura gialla è il primo allenamento a questa forma di guida.

È un gesto piccolo, concreto e quotidiano.

Ed è proprio da gesti come questi che nasce una comunità capace di crescere insieme.

7. Il coraggio di provare da soli

C'è una frase che ogni insegnante dovrebbe custodire come un piccolo traguardo. Arriva quando, nel corso di una lezione, qualcuno alza lo sguardo e chiede:

"Posso provare da solo?"

In quelle quattro parole è racchiuso il significato della cintura gialla. Parlano di curiosità, di fiducia e del desiderio di conquistare un po' di autonomia. Non è il rifiuto della guida, ma il primo passo verso la capacità di camminare con le proprie gambe. Ed è uno dei passaggi più significativi di qualsiasi percorso educativo.

Una richiesta del genere non nasce all'improvviso. Matura lentamente, attraverso tanti piccoli passaggi: una caduta affrontata con maggiore sicurezza, una correzione finalmente compresa, un tentativo riuscito meglio del precedente, una paura attraversata senza lasciarsene dominare. Tutte queste esperienze, poco alla volta, trovano voce in una domanda semplice.

"Posso?"

Sul tatami quella parola ha un peso speciale. Segna il momento in cui non ci si limita più ad ascoltare o a eseguire. Nasce il desiderio di fare esperienza in prima persona.

Ricordo un pomeriggio in cui una persona non riusciva a completare una caduta. La frustrazione era evidente e la tentazione di rinunciare sembrava vicina. Mi avvicinai e proposi di riprovare insieme, un passaggio alla volta, senza fretta e senza pressione. Dopo alcuni tentativi arrivò la domanda:

"Posso rifarla da solo?"

Sorrisi e feci un passo indietro.

Ci furono ancora piccole imprecisioni, qualche aggiustamento e movimenti da affinare. Eppure era cambiato qualcosa di essenziale. L'esercizio non veniva più eseguito per soddisfare le aspettative di chi insegnava. Stava diventando un'esperienza personale.

Nessuna spiegazione tecnica ha la stessa forza di una scoperta fatta in prima persona.

La cintura gialla rappresenta proprio l'inizio di questa autonomia. È ancora delicata, alterna momenti di sicurezza ad altri di esitazione, ma è autentica. Si comincia ad assaporare il piacere di comprendere da sé, di correggersi, di percepire che corpo e mente possono finalmente lavorare insieme.

Lo stesso accade lontano dal dojo. Ogni cammino di crescita arriva a un punto in cui essere accompagnati non basta più. Occorre mettersi alla prova, non per dimostrare qualcosa agli altri, ma per appropriarci di ciò che si sta imparando.

Finché una conoscenza resta soltanto ascoltata, conserva una certa fragilità. Quando passa attraverso l'esperienza, invece, mette radici.

È questo il significato della cintura gialla: il passaggio dalla spiegazione all'esperienza.

8. L'insuccesso non è una regressione

Con la cintura gialla il dubbio cambia volto. Non è più quello di chi muove i primi passi. Assume una forma diversa.

"Se porto questa cintura, dovrei già saperlo fare."

"Se ieri mi riusciva, perché oggi no?"

"Se ho fatto un passo avanti, perché mi sembra di tornare indietro?"

È proprio in questa fase che si scopre una delle verità più importanti del percorso: il progresso non segue mai una linea retta. Accoglierlo richiede tempo, ma è una delle lezioni più preziose che il Judo possa offrire.

Si può migliorare anche attraversando giornate difficili. Si cresce, poi si inciampa di nuovo. A volte qualcosa si comprende davvero soltanto dopo averla sbagliata diverse volte. Il percorso non

assomiglia a una scala in cui ogni gradino resta definitivamente alle spalle. Piuttosto ricorda un sentiero: alcuni tratti scorrono con naturalezza, altri chiedono di tornare sui propri passi, osservare meglio e riprendere il cammino. Capita che un movimento riesca con facilità un giorno e sembri svanire il successivo. In altre occasioni la mente comprende prima del corpo, mentre quest'ultimo ha bisogno di altro tempo per assimilare.

È naturale che tutto questo generi frustrazione. Allo stesso tempo rappresenta uno degli insegnamenti più preziosi della cintura gialla.

Si impara a distinguere una difficoltà momentanea da una sconfitta.

Sul tatami, come nella vita, esistono giornate in cui ogni cosa sembra trovare il proprio posto, altre in cui ogni passo richiede più energia. Alcuni periodi scorrono con chiarezza; altri invitano a tornare su aspetti che sembravano ormai consolidati.

Nulla di ciò cancella il cammino percorso.

Al contrario, gli dà maggiore spessore.

La cintura gialla insegna che sbagliare non è una regressione, ma una tappa necessaria verso una comprensione più solida. Quando questa prospettiva diventa parte del proprio modo di imparare, ci si libera dall'idea che abbia valore soltanto quello che riesce immediatamente.

Un errore che si ripete, non dice necessariamente che mancano le capacità, indica più spesso il punto preciso dove osservare con maggiore attenzione.

Ed è qui che cambia lo sguardo. L'errore smette di essere un muro e diventa una lente: mostra dove rallentare, dove affinare un gesto, quando chiedere aiuto e in quale direzione provare ancora.

In questo senso, la cintura gialla educa a una forma di pazienza diversa. Non quella di chi aspetta che le cose si sistemino da sole, ma quella di chi continua a cercare, con costanza, il modo più adatto per andare avanti.

9. Quello che imparano anche le famiglie

Il tatami educa molte più persone di quante, a prima vista, sembrino praticare davvero.

Anche chi resta a bordo tatami impara. Osservare infatti qualcuno mentre cresce, affronta una difficoltà, riprova dopo un errore e riesce appena un po' meglio della volta precedente, insegna una forma di fiducia che nella vita adulta si incontra sempre più raramente.

Da questo punto di vista, la cintura gialla rappresenta un passaggio prezioso. I progressi iniziano a essere evidenti, abbastanza da poter essere riconosciuti, ma non ancora del tutto stabili. È il momento in cui il legame tra continuità e fiducia diventa visibile. Chi osserva comprende che l'apprendimento non nasce soltanto dagli episodi più spettacolari. Cresce soprattutto nei piccoli ritorni, nelle ripetizioni quotidiane, nei tentativi che sembrano identici e che, invece, aggiungono ogni volta qualcosa di nuovo.

Molte famiglie arrivano al dojo con un desiderio del tutto naturale: vedere dei risultati. Quando si affida una persona a un percorso educativo, ci si aspetta che quel cammino lasci un segno. Il Judo, però, insegna anche a cambiare sguardo. I cambiamenti più importanti non coincidono sempre con quelli più evidenti. A volte si riconoscono nel coraggio di fare una domanda. Altre volte nella capacità di accogliere una correzione senza chiudersi. Oppure in un modo nuovo di stare insieme agli altri.

Lezione dopo lezione, chi osserva scopre che la crescita non ha bisogno di correzioni continue né di un controllo costante. Ha bisogno di una presenza affidabile, capace di sostenere senza occupare tutto lo spazio.

Questa lezione supera i confini della palestra. Ogni volta che vogliamo bene a qualcuno nasce la tentazione di anticiparne il cammino: per proteggerlo, per evitargli una delusione, per raggiungere più in fretta il risultato desiderato. Eppure ogni crescita richiede spazio, con errori che vanno accompagnati, non cancellati.

La cintura gialla ricorda che crescere significa trovare la propria strada grazie a una guida, non al posto della guida.

Ciò vale per tutti. Aiutare non significa eliminare ogni ostacolo, ma creare le condizioni perché ciascuno possa attraversarlo sapendo di non essere solo.

10. La cintura gialla nella vita adulta

Anche la vita ha la sua cintura gialla.

È la stagione in cui non si è più principianti, ma non ci si sente ancora davvero stabili. Il primo passo è stato compiuto, l'inizio è alle spalle, eppure la meta è ancora lontana.

Si è entrati nel percorso, ma non lo si abita ancora con naturalezza.

Può essere un lavoro iniziato da qualche mese. Una relazione che prende forma. Una nuova responsabilità che non spaventa più come il primo giorno, ma che richiede ancora attenzione. Oppure un progetto che ha superato la fase delle idee e sta cercando il proprio ritmo.

È qui che emerge la prova più importante: la continuità.

L'entusiasmo dei primi giorni si attenua. L'energia della novità non basta più, mentre la sicurezza dell'esperienza deve ancora consolidarsi. A quel punto resta una domanda semplice, ma decisiva:

"Voglio continuare?"

La cintura gialla insegna che la crescita non appartiene a chi parte più velocemente. Appartiene a chi resta abbastanza a lungo da permettere al tempo di fare il suo lavoro.

È una lezione preziosa. Il mondo di oggi ci abitua a cominciare continuamente, molto meno a perseverare. I nuovi inizi entusiasmano, il cambiamento affascina, le possibilità accendono

l'immaginazione. Poi arriva il momento in cui la novità lascia il posto alla quotidianità, e proprio lì molti percorsi si interrompono.

La cintura gialla è il grado in cui la continuità diventa un'abitudine.

Non chiede imprese straordinarie. Invita a tornare ancora una volta. A non interrompere il cammino quando l'entusiasmo si affievolisce. A riconoscere che l'assenza di novità non coincide con l'assenza di significato.

Quasi ogni percorso importante attraversa una fase in cui non entusiasma più come all'inizio e non offre ancora la solidità che si desidera. È una terra di mezzo che passa facilmente inosservata. Eppure è proprio lì che si costruisce il futuro.

Iniziare richiede coraggio.

Continuare richiede una decisione che si rinnova ogni giorno.

La cintura gialla è il luogo in cui questa decisione prende forma.

11. La scala che non finisce

Le cinture seguono un ordine preciso: bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone, nera, bianca e rossa, cintura rossa. Sarebbe però riduttivo considerarle una semplice successione di traguardi ottenuti. Letto in questo modo, ogni colore sembrerebbe esistere soltanto per superare il precedente, come se la crescita fosse una corsa verso un punto d'arrivo.

Il percorso del Judo, invece, non conduce a una meta definitiva.

Ogni grado non rende superiori. Aiuta piuttosto a comprendere quanto resti ancora da scoprire. È una delle intuizioni più preziose del Judo: crescere non significa allontanarsi dall'inizio, bensì conservarlo dentro di sé con una comprensione sempre più ampia.

La cintura gialla è la prima a suggerire questa prospettiva. Ogni conquista porta con sé una responsabilità nuova, ma apre anche nuove domande. Non dice soltanto: "Sei arrivato fin qui." Invita piuttosto a osservare con occhi diversi: "Adesso guarda meglio."

Questa successione di colori, allora, non è una graduatoria. È un modo di educare lo sguardo. Ogni cintura rivela un aspetto diverso del cammino: la bianca insegna l'umiltà dell'inizio, la gialla richiama la responsabilità del primo riconoscimento, mentre quelle che seguiranno offriranno nuove sfide, nuove domande e nuove forme di maturità.

Tutto nasce da una scoperta essenziale: crescere non significa soltanto salire di livello.

Significa imparare a portare con maggiore consapevolezza ciò che il cammino ci ha già donato.

12. Il vero significato del giallo

Il giallo è il colore della luce.

Non della luce intensa del mezzogiorno, quando ogni cosa appare nitida. È la luce dell'alba, quella che non rivela ancora ogni dettaglio ma rende visibile la direzione. Il buio perde forza, il giorno deve ancora iniziare.

Non promette un traguardo.

Rende possibile il cammino.

La cintura gialla rappresenta proprio questo momento. Una prima luce illumina ciò che si può diventare. Il timore dei primi passi si è attenuato, mentre la solidità dell'esperienza appartiene ancora al futuro. È una fase viva, ricca di movimento, nella quale si sperimenta, si prova, si offre aiuto, lo si riceve, si inizia a essere osservati continuando a guardare avanti.

Il giallo non è il colore della certezza.

È il colore delle possibilità che iniziano a prendere forma.

Per questo rappresenta un passaggio così importante. Pur restando vicino all'inizio, custodisce già i primi segni della maturazione. Ricorda che il percorso non è più soltanto un tentativo: una scelta è stata compiuta. Non si è più sul tatami soltanto per vedere come andrà, ma perché si è deciso di proseguire.

La cintura gialla comunica un messaggio semplice, eppure decisivo:

"Hai iniziato davvero."

Da questo momento il compito non è distinguersi.

È continuare.

13. Per chi legge

Se hai iniziato un percorso e non ti senti più agli inizi, ma non hai ancora raggiunto una piena sicurezza, stai vivendo una fase gialla. Lo stesso accade quando, anche senza che venga detto apertamente, qualcuno comincia a guardarti come un punto di riferimento. Oppure quando scopri che crescere non significa soltanto imparare, ma anche restituire ciò che si è ricevuto.

È il momento in cui non ci si può più nascondere dietro il fatto di essere principianti, senza sentirsi ancora del tutto a proprio agio. L'entusiasmo iniziale lascia spazio alla costanza e arriva una domanda decisiva: continuare oppure fermarsi? Nel frattempo, ciò che si è imparato inizia a diventare utile anche per gli altri.

La cintura gialla insegna che non serve essere perfetti per avere valore. Ciò che conta è mantenere l'impegno, restare presenti e accettare che la crescita si costruisca attraverso la ripetizione, piccoli progressi e inevitabili errori. Sono proprio questi ultimi, spesso, a rendere più chiara la direzione da seguire.

Sul tatami come nella vita, la cintura gialla ricorda che ogni passo avanti richiede qualcosa in cambio. Non una prestazione impeccabile, ma responsabilità. Non il desiderio di sentirsi superiori, bensì attenzione verso gli altri. Non il controllo assoluto, ma la continuità.

Può darsi che oggi tu sia proprio in questo tratto del cammino. Hai già superato l'inizio, e la novità non basta più a sostenere la motivazione. Hai acquisito esperienza, ma continui ad avere dubbi. Intanto qualcuno ripone fiducia in te e inizi a chiederti se sarai all'altezza di quelle aspettative.

La cintura gialla offre una risposta semplice: ***non occorre avere tutte le risposte. Occorre scegliere di continuare.***

È questo il passaggio che trasforma la cintura bianca in cintura gialla. Da quel momento il percorso non è più soltanto un tentativo: diventa una scelta consapevole.

Chiusura pratica

Da ricordare:

Ogni passo avanti porta con sé una responsabilità nuova: non dobbiamo essere perfetti, ma qualcuno potrebbe osservarci per capire come si fa.

Domanda:

In quale parte della mia vita sto già diventando un punto di riferimento, anche senza accorgermene?

60 secondi:

Pensa a una cosa che hai imparato negli ultimi mesi. Prova a spiegarla, mentalmente o ad alta voce, con parole semplici, come se davanti a te ci fosse qualcuno che parte da zero.

Oggi scelgo di:

Restare nel percorso e usare quello che sto imparando per aiutare, anche solo un po', chi è un passo indietro.

Grazie per aver letto questa anteprima

Queste pagine sono solo l'inizio del percorso di Tra Due Silenzi. Grazie per aver dedicato il tuo tempo ai primi due capitoli.

Se vorrai condividere un pensiero, una riflessione o semplicemente farci sapere cosa ti hanno lasciato queste pagine, scrivimi a gianpietro@vascellari.com.

Per essere avvisati quando Tra Due Silenzi sarà disponibile, compilate il form sul sito lasciando il vostro nome e indirizzo email.

Il libro continua presto.

Grazie per aver iniziato questo cammino con noi.

Gianpietro Vascellari
