



Quando l'errore fa paura

M. Piera Malagola, psicoterapeuta, formatrice presso il Dipartimento formazione e apprendimento della SUPSI, ricercatrice associata presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo

Stratagemmi per superare la paura di sbagliare attraverso l'aiuto di genitori e insegnanti

| 11

“Sbagliando s’impara!”

Quante volte ci siamo sentiti ripetere questo proverbio o noi stessi ne abbiamo fatto uso per evidenziare che la conoscenza si accresce imparando dai nostri errori. Sbagliando, cosa si impara? Se l'errore ci permette un aggiustamento del processo di apprendimento è innegabile il suo valore. Possiamo stare tranquilli.

Ma cosa succede se, sbagliando, mi preoccupa? Provate a prendere qualche minuto di tempo per pensare a quando eravate seduti ai banchi di scuola e l'aver commesso un errore vi ha fatto sentire a disagio o, peggio, vi ha fatto sentire sbagliati. Quando l'esperienza dell'errore si associa a un giudizio di chiara disapprovazione e percepiamo disistima da persone significative, come possono essere un insegnante o un genitore, viviamo una sensazione negativa. Nella maggior parte dei casi succede che questo brutto momento sia transitorio. Per altri non è così: Daniel Pennac, professore per una vita e apprezzatissimo romanziere, in un'intervista racconta: “Ero un pessimo studente perché avevo paura di non saper rispondere alle domande che mi facevano gli adulti”¹.

In che circostanze sbagliare diventa un problema? Se questa sensazione di fallimento e insicurezza interiore risulta intollerabile, l'esperienza scolastica diventa una tortura e la paura di sbagliare rende difficile lo stare in classe diventando, in alcune situazioni, il motivo principale di abbandono dello studio.

I disturbi d'ansia che riguardano la performance scolastica, con ovvie conseguenze sui processi di apprendimento, stanno aumentando vistosamente negli ultimi decenni e le loro manifestazioni comportamentali a volte non sono immediatamente riconoscibili. In alcuni casi, per più ragioni, i disturbi possono venir confusi con l'ormai inflazionato deficit di attenzione con iperattività (ADHD) per una sovrapposizione sintomatica. Per prima cosa, avere sintomi d'ansia a scuola crea difficoltà nel concentrarsi e fa diminuire l'interesse ad apprendere; ciò può essere erroneamente letto come un deficit di autoregolazione dell'attenzione. L'iperattività motoria che si può esprimere con comportamento disorganizzato e incapacità a rimanere fermi è la medesima risposta che si riscontra nelle persone che hanno paura quando sono in contatto con la situazione temuta. Lo stesso vale per i deficit di autoregolazione dei comportamenti, presenti nell'ADHD così come nell'area dei disturbi fobici, come far fatica ad addormentarsi, essere irritabili, ipervigili o con eccessive risposte di allarme.

Anche la valutazione diagnostica legata alla somministrazione di test può diventare una situazione che, generando paura di sbagliare, attiva comportamenti che producono spesso troppi falsi positivi nel percorso diagnostico. Alcuni studiosi hanno addirittura ipotizzato che ci sia un rapporto tra l'impennata diagnostica dei casi di ADHD (un ragazzo americano su cinque entro i 17 anni riceve una simile diagnosi e il 70% di questi assume farmaci) e l'enfasi crescente che viene posta sulla performance scolastica (Gopnik, 2016).

Alessandra e la paura di fare errori

Proverò ora a illustrare, attraverso il caso di una bambina di seconda elementare, come la paura possa essere alla base di problemi che si manifestano con difficoltà del comportamento e del rendimento scolastico. Per aiutare questa bambina verranno utilizzati protocolli di trattamento dei disturbi fobici, che si sono distinti per la loro efficacia ed efficienza e che fanno riferimento al Centro di Terapia Breve Strategica di Arezzo diretto dal Professor Giorgio Nardone².

Vedo per la prima volta la mamma e il papà di Alessandra (nome di fantasia, ndr) alla fine della seconda elementare: mi chiedono una consulenza perché sono disorientati. Raccontano che la loro bambina ha iniziato la scuola primaria contenta, anche se gli insegnanti della scuola dell'infanzia avevano consigliato di trattenerla ancora un anno perché la vedevano un po' immatura. I genitori, avendo visto spesso la figlia fare progressi di crescita importanti in pochi mesi, per non toglierla dalla compagnia dei suoi amici hanno preferito mandarla alle elementari. L'inizio della scuola sembra promettente e i primi mesi passano veloci. A gennaio le maestre convocano la famiglia. Riferiscono che il rendimento scolastico della bambina è discontinuo, spesso è distratta, continua ad alzarsi, devono frequentemente richiamarla, è difficile vederla concentrata a lavorare, ogni pretesto è buono per chiedere di andare in bagno. Anche i genitori avevano notato qualcosa di strano: dopo le vacanze autunnali Alessandra inizia a far fatica a svolgere a casa i pochi compiti che le vengono assegnati, quando è il momento di iniziare piange e fa i capricci. Nel frattempo la bambina mostra difficoltà a staccarsi dai suoi genitori, non frequenta più il parco giochi vicino a casa, dice di non aver voglia di giocare, sembra una bambina triste. Non vuole andare alle feste di compleanno dei suoi compagni. I colloqui fra gli insegnanti e i genitori diventano frequenti, i maestri continuano a in-

Note

¹ <http://www.mangialibri.com/interviste/intervista-daniel-pennac>.

² Chi fosse interessato all'argomento può approfondire la conoscenza del trattamento strategico dei disturbi fobici in testi specifici (Nardone 1993, 2000, 2003a).

sistere che la bambina ha qualcosa che non va, che insomma non riesce a farcela a scuola, che sarebbe meglio farla vedere da uno specialista dato che vedono in lei i segnali di un disturbo da deficit di attenzione con iperattività. I genitori sono in disaccordo con la scuola. Reagiscono supportando Alessandra, passano tanto tempo a casa a ripetere quello che viene fatto in classe. I risultati non arrivano. In primavera la piccola sembra avere un leggero miglioramento. In virtù di questo spiraglio le insegnanti decidono di promuoverla. La seconda elementare è peggio della prima, sembra che la bambina non riesca a imparare. I genitori decidono allora di contattare uno specialista. Viene fatta una valutazione testistica che conferma l'idea delle docenti: viene diagnosticato un deficit dell'attenzione con iperattività e consigliata la somministrazione di un farmaco specifico, ma i genitori non sono convinti.

A questo punto della storia conosco il papà e la mamma di Alessandra. Sono genitori molto attenti e premurosi, chiedono ogni giorno alla figlia come è andata la scuola e ogni mattina le fanno raccomandazioni dicendole di comportarsi bene. Domando loro se la bambina avesse mai riferito di aver paura, mi guardano stupiti. Effettivamente, già in prima elementare la piccola aveva detto che aveva paura di andare a scuola e continuava a chiedere ai genitori rassicurazioni sull'amore che loro provavano verso di lei. Tutto il quadro mi sembra chiaro: Alessandra ha paura ad affrontare il lavoro scolastico, cerca di evitarlo il più possibile, non riesce a stare ferma, è così stressata che chiede molto frequentemente di andare in bagno. Quando proprio la costringono a lavorare si sente 'nel pallone' e sbaglia in continuazione. Secondo il protocollo strategico dei disturbi fobici (Nardone, 2012) nei bambini il trattamento è di tipo



Marissa De Giovanetti
2° anno di grafica – CSIA

indiretto e avviene attraverso il coinvolgimento dei genitori. Lo stratagemma che viene utilizzato è il seguente: alla bambina verrà dato uno spazio serale di 15 minuti chiamato 'il gioco degli spaventi' dove lei racconterà tutte le sue paure esasperandole attraverso le sue peggiori fantasie.

La mamma e il papà dovranno ascoltare in religioso silenzio. Al di fuori di quel momento, nessuno potrà parlare di scuola, né fare alcun tipo di raccomandazione sul suo comportamento.

Alessandra è contentissima di questo gioco e senza esitazione racconta come un fiume in piena che ha paura di fare errori, di sbagliare, di rimanere in seconda elementare mentre i suoi compagni andranno in terza, di essere sgridata dalle sue maestre, di essere stupida e che per questo motivo i suoi genitori non le vorranno più bene. Man mano che i giorni passano, lei sembra sempre più tranquilla e nei 15 minuti serali inizia a raccontare che a scuola stanno anche succedendo cose belle e che non capisce come mai ma riesce a lavorare meglio. Riprende a uscire a giocare al parco giochi, accetta gli inviti alle feste di compleanno. Durante l'estate viene seguita per un programma di recupero. L'insegnante di sostegno, in accordo con i genitori, ha preparato per lei del materiale per consolidare i suoi apprendimenti. Lavora con maggior tranquillità, ma anche qui la consegna sarà un po' particolare: tutte le volte che la mamma la vedrà un po' titubante dovrà chiedere alla bambina di impegnarsi a fare almeno sette errori! Per Alessandra tutto è più semplice. Senza la pressione che prima c'era nella sua testolina, per cui tutto doveva essere perfetto, e siccome per ubbidire alla mamma deve sbagliare un pochino, la tensione emotiva si riduce tantissimo. Quando finisce di fare i compiti va alla 'caccia degli errori' e quando li trova si diverte a correggerli. La sera prima dell'inizio della terza elementare dice: "Sai mamma? Sono proprio contenta che siano finite le vacanze, non vedo l'ora di tornare a scuola!".

Cosa ha prodotto questo rapido cambiamento?

Molto in breve, il presupposto di partenza di un intervento strategico è guardare ai problemi umani nella logica del loro funzionamento. Parlando di età scolare ovviamente l'attenzione si allarga alle modalità comunicative familiari in cui il bambino cresce. Il trattamento delle paure dei bambini fino ai 12 anni

circa avviene attraverso un intervento indiretto che cerca di conoscere quali sono le modalità comunicative e comportamentali più ridondanti che una famiglia mette in atto quando si trova ad affrontare un problema fobico. Si parla più precisamente di modelli di famiglia (Nardone, Gianotti, Rocchi, 2001) per identificare alcuni stili principali di sistemi valoriali e di comunicazione che influenzano profondamente la mente di un bambino.

Sono ormai molti gli studi che evidenziano correlazioni fra gli stili di accudimento genitoriali e i disturbi fobici, evidenziando i pericoli di un atteggiamento iperprotettivo che va nella direzione di impedire ai figli di vivere esperienze di sofferenza. Proprio così i genitori di Alessandra sono andati fuori strada: invece di accettare e rimanere tranquilli di fronte al sano timore che una bambina può provare nei confronti di un'esperienza nuova, sono andati a loro volta in ansia. Attraverso la prescrizione del 'gioco degli spaventi' il tipo di comunicazione cambia completamente. La bambina può esprimere fino in fondo tutte le sue preoccupazioni davanti ai genitori e, vedendo che loro rimangono in silenzio e tranquilli, si rasserena, lei stessa entra in contatto con le sue paure e per effetto paradossoso ogni sera pensa ai pensieri più paurosi sentendosi sempre più tranquilla. La nuova risposta comunicativa dei genitori, ovvero la capacità di ascoltare senza intervenire, ha permesso alla bambina di fortificare il suo carattere e di sviluppare la fiducia in sé stessa e nelle proprie capacità.

Una simile competenza può essere trasferita anche in ambito scolastico in termini di comunicazione e relazione tra insegnante e studente timoroso? Si può intervenire in modo efficace sui bambini che mascherano il loro timore attraverso problemi comportamentali o su quelli che rendono manifesta la propria paura?

L'esperienza condotta al Dipartimento formazione e apprendimento della SUPSI, nelle offerte di formazione continua degli insegnanti, sia nel corso di base "Sopravvivere con un sorriso a bambini e ragazzi difficili" sia nel corso avanzato "Attenti ma non sempre", pare confermare questa possibilità. Tra i vari contenuti trattati vengono evidenziati gli effetti delle modalità comunicative più frequentemente utilizzate con gli alunni che hanno paura di sbagliare. Ci sono atteggiamenti intuitivi e logico-razionali comunemente utilizzati dagli adulti quando un bambino esprime una paura che invece di produrre beneficio creano disagio.

Il più comune è forse la frase “Non devi aver paura!”. Sicuramente pronunciata con l’intento di rassicurare, nel migliore dei casi produce nel bambino la sensazione di essere sbagliato e di non sentirsi capito. Dopo un simile atteggiamento dell’adulto spesso agli alunni resta solo la modalità comunicativa difensiva di riserva, che si manifesta con un distacco dal compito: “Non lo so fare, non mi va!”.

Ovviamente ogni situazione ha la propria peculiarità e originalità e occorre evitare di correre il rischio di cadere in generalizzazioni semplicistiche. Tuttavia potrebbe essere utile fare un piccolo esempio su come ci si può concretamente comportare quando un alunno dice di aver paura. Il primo passo, il più importante, è rimanere in silenzio mentre si ascolta e, se questo sembra troppo poco, durante l’ascolto, sorridere benevolmente e fare cenni di assenso con il capo. Comportandosi in questo modo, comunemente succede che l’alunno si fermi, ci pensi un momento e poi si metta a lavorare, come se si sentisse già meglio, già un po’ più forte.

Se invece l’emozione della paura sembra più pressante si può provare a chiedere: “Raccontami le cose peggiori che potrebbero succedere se tu sbagliassi...” e ancora lo si ascolta in religioso silenzio per cinque minuti, un tempo tutto sommato limitato ma così utile che farà risparmiare molto tempo in seguito. La capacità di un adulto di mantenersi tranquillo, evitando di fare o dire qualsiasi cosa, di fronte alla normale esitazione di un alunno è la comunicazione in assoluto più rassicurante.

La tranquillità dell’insegnante diventa il punto su cui il discente costruisce la sua sensazione di sicurezza. Come se si potesse dire fra sé e sé: “Se il mio insegnante è tranquillo vuol dire che io vado bene così per come sono e per quello che sento”. Ci vuole una grande capacità per bloccare l’impulso a parlare, ma sono proprio gli insegnanti più coraggiosi quelli che sanno correre il rischio di sedersi e ascoltare senza proferire parola, per essere d’aiuto quando uno scolaro esprime verbalmente una preoccupazione.

Nel caso di un alunno che tende a bloccarsi di fronte a un compito, si può utilizzare anche un altro stratagemma operativo: il ‘gioco degli errori’, che consiste nella richiesta paradossale del docente all’alunno di commettere volontariamente un certo numero di sbagli, permettendo di “modificare gradualmente la reazione dello studente di fronte al *fallimento*. Infatti, l’esplora-



16 | **Bibliografia**

Bartoletti, A. (2013). *Lo studente strategico, come risolvere rapidamente i problemi di studi*. Milano: Salani.

Gopnik, A. (2017). *Essere genitori non è un mestiere*. Torino: Bollati Boringhieri.

Nardone, G., Equipe del Centro di Terapia Strategica (2012). *Aiutare i genitori ad aiutare i figli: problemi e soluzioni per il ciclo di vita*. Milano: Salani.

Nardone, G., Gianotti E. & Rocchi, R. (2001). *Modelli di famiglia*. Milano: Ponte alle Grazie.

zione di tutti i metodi possibili per sbagliare ridimensiona la portata dei tanto temuti fallimenti, e abitua la mente a percepire l'errore come parte del gioco” (Bartoletti, 2013, p. 88).

Che senso trarre da tutto ciò? Forse semplicemente l'idea che per aiutare i bambini nel loro processo di crescita ci sia bisogno di adulti curiosi e capaci, siano essi genitori o insegnanti. Adulti che possano vivere con serenità la scuola come un luogo nel quale è possibile essere preoccupati per qualcosa di nuovo e sconosciuto senza che ciò diventi un problema. Adulti che possano prestare aiuto solo nel caso in cui è il bambino in prima persona a richiederlo. Stratagemmi come ‘il gioco degli spaventati’ o ‘il gioco degli errori’ permettono poi ai bambini di sperimentare la paura senza per questo andare fuori strada. Come ama citare Giorgio Nardone, in un'antica tavola sumerica si legge: “La paura guardata in faccia si trasforma in coraggio, la paura evitata diventa timor panico”. È proprio la capacità di affrontare in prima persona le difficoltà della vita a costruire le basi della sicurezza personale.