

#DIPENDEDA ME: sbagliare è un diritto

Daniela Lucangeli è professoressa di Psicologia dello sviluppo all'Università di Padova ed esperta di psicologia dell'apprendimento.

Da tanti anni si occupa di capire e studiare come aiutare bambini con difficoltà di apprendimento.

Lei racconta che ad un certo punto del suo percorso, ricco di soddisfazioni per aver aiutato tanti bimbi a migliorare, incontra un bimbo che le dice: "Ma adesso che mi hai tolto gli errori, mi togli che mi fanno male?".

Questo l'ha spinto a ricominciare a studiare per aiutare questi bimbi, dopo aver superato le difficoltà cognitive, di apprendimento, ad andare oltre il dolore che restava in loro per aver vissuto quelle difficoltà, per essersi sentiti diversi, incapaci.

Perché nei bimbi restava questa sofferenza anche dopo aver superato le difficoltà, gli errori? Perché il dolore traccia la memoria.

Le emozioni nascono, nel nostro sistema evolutivo, per dirci: "scappa" se ci fa male, "tieni e cerca" se ci fa bene.

Queste emozioni sono processi incredibili a livello neurofunzionale.

Il sistema emotivo è il grande decisore perché è più potente del sistema cognitivo, ed è un decisore intelligente che però ha solo due risposte, e le risposte sono: "mi fa male" o "mi fa bene".

E come ce lo dice?

Se noi abbiamo un momento di gioia, abbiamo una sorta di scarica energetica nel cervello, che traccia la memoria di gioia.

È una scarica che produce un'onda ad altissima intensità, ma brevissima.

E perché? Perché siccome la gioia fa bene, come ogni meccanismo che fa bene il cervello lo deve cercare ancora. Quindi l'onda è breve e intensa per innescare, stuzzicare, il meccanismo della ricerca della gioia.

Ma se invece della gioia noi proviamo angoscia, ansia, paura, allora l'onda è molto diversa. È a bassa intensità, sta sotto soglia coscienza, non si fa vedere dalla mente, perché deve dare, indisturbata, un messaggio che ci tenga in costante allerta e ci dice: Ricorda, ricorda, ricorda, ricorda. Scappa da di qua, che ti fa male. Scappa da di qua. Ed ecco che i nostri circuiti vengono percorsi da onde che dicono: scappa, perché ti fa male; fai in modo di non ritrovarti **mai più in una situazione simile.**

L'umiliazione per aver sbagliato attiva le aree cerebrali del dolore, il dolore traccia la nostra memoria, rimane sotto coscienza e continua a dirci: scappa di qui che ti fa male. Non sbagliare, non puoi, non devi sbagliare.

Secondo la dottoressa Lucangeli le due emozioni più preoccupanti sono il senso di colpa e la paura. Quando commettiamo degli sbagli, soprattutto se questo accade da bambini, nascono i sensi di colpa per non essere stati all'altezza e la paura di venire giudicati incapaci e perdere così l'affetto e la stima degli altri, in primo luogo di chi si prende cura di noi.

Immaginate quanto questo dolore possa tracciare la nostra memoria, la memoria del bimbo che siamo stati.

Al senso di colpa, dice la dottoressa, il grande antagonista è il diritto all'errore.

In questo mondo che ci pretende sempre più performanti, bravi, belli, e di successo, è fondamentale rivendicare il diritto all'errore.

Non solo sbagliare è lecito ma l'errore è fondamentale per avere l'occasione di potersi modificare e migliorare.

Consentiamolo a noi stessi e a quelli che incrociano il nostro cammino.