

# Pauro di sbagliare



Chi sperimenta tale paura fugge sistematicamente dalle situazioni considerate pericolose perché espongono al rischio dell'errore e del fallimento

**Dott.ssa Manuela Mignani**

Psicologa

Psicoterapeuta Breve Strategica- Bologna

**L**a paura di sbagliare è un'emozione naturale che tutti abbiamo sperimentato e provato di fronte a decisioni importanti, scelte critiche o nell'apprendimento di nuove abilità. Sotto una certa soglia anche la paura di sbagliare rappresenta una risorsa importante che se gestita, ci aiuta a migliorare la nostra prestazione, a riflettere sulle conseguenze delle nostre scelte, a valutare risorse presenti e rischi assumibili in maniera funzionale al raggiungimento di un obiettivo desiderato.

**Sopra una certa soglia di attivazione, la paura di sbagliare può diventare uno dei principali ostacoli alla realizzazione personale**

Al contrario, sopra una certa soglia di attivazione, la paura di sbagliare può assumere forme disfunzionali e diventare uno dei principali ostacoli alla nostra realizzazione personale. In questi casi, la paura emerge con intensità elevata, supera e oscura la motivazione a raggiungere un obiettivo, il desiderio di un cambiamento o la realizzazione di un progetto.

## Paralisi all'azione

La paura di sbagliare si definisce e si manifesta princi-

palmente in una difficoltà o paralisi all'azione, dove la sola idea di fallire e commettere errori blocca la persona in uno stallo decisionale, la fa indietreggiare di fronte ai primi ostacoli o la conduce ad una rinuncia preventiva. Chi ne soffre può sperimentare ansia, eccessiva preoccupazione, sentimenti di autocritica, dubbi e indecisione. Spesso tale paura si intreccia e si collega ad altri timori, quali la paura del giudizio altrui, quella di non essere all'altezza, di non avere o perdere il controllo. La paura di sbagliare influenza, inoltre, direttamente la nostra capacità decisionale, una forma molto diffusa di paura di sbagliare è infatti la **paura di prendere decisioni**.

## Bambini e adolescenti

Questo tipo di emozione fu descritta per la prima volta nel 1960 dallo Psicologo John Atkinson, nell'ambito di alcuni studi volti a testare la motivazione nei bambini di fronte ad un compito da portare a termine. Gli studi evidenziarono la presenza di due diversi atteggiamenti: da un lato vi erano bambini che si avvicinavano al compito focalizzandosi sul premio da ottenere, dall'altro lato, bambini che si focalizzavano sulla possibilità di fallire e sul desiderio di evitare la conseguente umiliazione. Ad oggi è possibile constatare come il timore di sbagliare, e la vergogna sociale ad essa associata, sia un fenomeno sempre più diffuso, non solo fra gli adulti

ma anche fra i bambini e gli adolescenti. Nella pratica clinica, così come nei diversi contesti di vita, scolastici e sociali, si osservano sempre più spesso **bambini incapaci di tollerare la frustrazione**, in preda ad ansia da prestazione e insofferenza per l'errore.

### Ciò che salva, condanna

Nel tentativo di far fronte alla paura, la persona mette in atto **una serie di comportamenti** che nell'immediato sembrano aiutare a gestire la paura ma che nel lungo termine, non solo non risolvono il problema, ma lo alimentano e lo aggravano ancora di più in un circolo vizioso patogeno. Individuare e interrompere i propri tentativi fallimentari è il primo passo per una gestione efficace della paura; ecco i principali comportamenti.

### L'evitamento

Chi ha paura di sbagliare fugge sistematicamente dalle situazioni considerate pericolose perché espongono al rischio dell'errore e del fallimento, ma così facendo si condanna ad un circolo vizioso che aumenta e rafforza la paura stessa. Se, da una parte, evitare le piccole grandi prove che la vita propone, fa sentire la persona sollevata e al sicuro, dall'altra conferma e aumenta la percezione di incapacità limitando progressivamente la libertà di azione, fino alla strutturazione, nei casi più severi, di una vera e propria patologia fobica. Le parole del poeta e scrittore Fernando Pessoa esprimono magistralmente le conseguenze di questo copione: "porto addosso le ferite di tutte le battaglie che ho evitato".

### Il rimandare

La paura di sbagliare spesso conduce la persona al rimandare azioni e decisioni, procrastinando. In questi casi non ci si riferisce al rimandare scelte complesse per prendersi il giusto tempo di riflessione o analizzare un problema difficile di cui non si conoscono tutti gli elementi, ma all'atteggiamento del posticipare ad un domani indefinito ciò che si potrebbe già fare.

Il rimandare rappresenta una delle trappole mentali più subdole e pericolose: quando si rimanda si ha infatti l'illusione di scegliere e di essere in grado di confrontarci con la situazione temuta, in una sorta di sottile autoinganno, per cui si dice a se stessi "lo farò, ma domani o nel futuro", ma la tragica conseguenza del rimandare è quella di mettere in attesa la propria vita.

### Delegare ad altri

Il timore di sbagliare può condurre a delegare ad un altro, ritenuto più capace, ad esempio il partner, ciò che si pensa di non essere in grado di affrontare o fare.

## Cercare di fuggire dalla paura, delegando ad altri la decisione, non fa che peggiorare e amplificare la paura stessa

La persona non si ritiene all'altezza, o valuta il compito troppo faticoso e complicato; in entrambi i casi, evitando di agire in prima persona, si preclude la possibilità di imparare ad avere fiducia in sé stessa e, rinunciando, consegna il suo potere di scelta all'altro. Il delegare ciò che dovrebbe essere svolto in prima persona, conduce a dubitare sempre di più delle proprie capacità e a sviluppare una vera e propria dipendenza relazionale. Di nuovo, cercare di fuggire dalla paura, delegando ad altri la decisione e l'onere della responsabilità, non fa che peggiorare e amplificare la paura stessa.

### La ricerca di rassicurazioni

Spesso chi ha paura di sbagliare pensa che, aprendosi con gli altri e parlando delle sue difficoltà, possa liberarsi dalla paura e chiarirsi le idee. Di fronte ad una decisione da prendere può così trascorrere ore a parlare del suo problema coinvolgendo amici e famigliari nella disanima dei pro e dei contro, o cercando rassicurazioni sulla bontà della sua scelta. Come ci ricorda Oscar Wilde "con le migliori intenzioni si ottengono spesso gli effetti peggiori", perché se è vero che in alcuni casi parlare e confrontarsi con gli altri aiuta a vedere le cose da prospettive differenti, nel caso delle paure e delle ossessioni parlarne e farsi ascoltare da qualcuno, le alimenta in senso patogeno.





## Accettare la paura e considerarla da limite a risorsa è il primo passo per imparare a gestirla

### La ricerca del controllo

Una delle illusioni più diffuse nell'uomo moderno è l'idea di poter gestire e controllare ogni cosa attraverso il ragionamento logico e la razionalità, anche situazioni e fenomeni a cui non possono adattarsi, come le paure, una crisi amorosa, una decisione critica. Nel tentativo di gestire il timore di sbagliare, la persona cerca così di avere tutto sotto controllo, anticipando le possibili conseguenze delle sue scelte, preparandosi ancora di più e meglio prima di agire, pensando e ripensando alle cose, analizzando all'infinito i pro e i contro in una continua ricerca della scelta perfetta che puntualmente non arriva, fino ad un blocco decisionale e dell'agire.

### Il confronto con la realtà

Una delle possibili strategie per superare questo tipo di paura è quella di confrontarsi con la realtà. Come? Cercando di evitare tutto ciò che la vita propone. Ciò non significa esporsi stupidamente a imprese e rischi mettendosi alla prova, o agire senza valutare e scegliere se procedere o meno, ma rimanere aperti alla possibilità di confrontarsi con le esperienze della propria vita considerandole come occasioni di apprendimento e miglioramento. D'altra parte, solo sperimentandosi nelle cose si ha la possibilità di scoprire e coltivare le proprie risorse e costruire il senso di fiducia in noi stessi e nelle proprie capacità.

Per quanto riguarda il rapporto genitori e figli, sulla base di queste considerazioni, i genitori dovrebbero evitare di sostituirsi ai figli nell'affrontare gli ostacoli e le difficoltà incontrate, ma piuttosto ricordarsi di offrire loro l'opportunità di sperimentarsi

in prima persona, e rimanere, al bisogno, punti di riferimento.

## Guardare in faccia la paura

La paura è un'emozione fondamentale presente in ogni essere umano, una risorsa preziosa connessa all'istinto di sopravvivenza, capace di innescare reazioni immediate e di far fronte a situazioni di pericolo. La paura di sbagliare aiuta a non correre rischi gravi, a migliorare la nostra performance. Accettare la paura e considerarla da limite a risorsa è il primo passo per imparare a gestirla. Di fronte alla paura, inoltre, non dobbiamo forzarci a "pensare in positivo", convincendoci che "andrà tutto bene", "ce la posso fare", scappare evitandola, o reprimere con la razionalità considerandola un'emozione negativa, ma esercitarci a guardarla in faccia ed evocarla volontariamente, usando la paura per superare i nostri limiti invece che fuggirla.

### Accettare il rischio

La vita ci obbliga continuamente a operare delle scelte, ad esporci e a costruire attraverso le nostre decisioni il nostro presente e il nostro futuro. Nessuna scelta o azione è priva di rischio. Anche il non decidere, a ben vedere, è una scelta di cui siamo comunque responsabili e che può determinare un rischio molto più alto del provare ad agire. Solo accettando il rischio di sbagliare e di fallire è possibile migliorare la nostra vita e raggiungere gli obiettivi desiderati. In altre parole, se si desidera vincere, è necessario imparare a perdere, accettare le proprie fragilità e le proprie imperfezioni per superarle.

### Imparare a sbagliare

La maggior parte degli apprendimenti naturali, come il parlare, il camminare, così come gli apprendimenti più complessi, come andare in bicicletta o imparare una seconda lingua, avviene grazie a tentativi per prove ed errori e correzioni successive. In qualunque processo di apprendimento e di crescita personale, gli errori non sono quindi solo parti inevitabili, ma elementi chiave per capire ciò che non funziona e allo stesso tempo ottimizzare ciò che funziona. Nel 1879 Thomas Alva Edison, inventore e imprenditore statunitense, dopo anni di lavoro ed esperimenti riuscì a perfezionare la lampadina. Per arrivare al prodotto finale Edison dovette sperimentare oltre duemila tentativi. Durante una conferenza stampa un giornalista gli chiese "come si è sentito ad avere fallito 2000 volte nel tentativo di costruire una lampadina?". La risposta di Edison fu esemplare: "Io non ho fallito duemila volte, semplicemente ho trovato millenovecentanove modi in cui non va fatta una lampadina". ●