

La scuola occupata da un mostro affamato. No, per fortuna è solo una mia paura

L.C.

Riassunto

Questa testimonianza è “speciale” perché scritta da un bambino di 12 anni, che attualmente frequenta la seconda media.

Il suo è un caso di fobia scolare e le parole che utilizza per descrivere il problema spiegano molto bene le ragioni del suo voler “rimanere a casa”.

L. è particolarmente sensibile agli stati mentali dei genitori, in particolare della madre, che percepisce come bisognosa di affetto. Questo lo porta a fungere da regolatore delle emozioni: coccolando o cercando di far ridere papà e mamma.

Facendosi carico delle difficoltà della coppia genitoriale, prova un grande senso di impotenza e tristezza quando constata che i suoi sforzi sono vani.

L. è un bambino iper-responsabile che prende troppo seriamente ogni cosa che fa.

Grazie alla terapia acquista, a poco a poco, consapevolezza del suo essere “un piccolo adulto” e di come questo influenzi in maniera preponderante la sua vita di bambino.

L. nel corso della terapia riuscirà a dare il giusto peso alle cose e a “godersi” le amicizie, le delusioni ed i suoi primi amori.

Il mio problema è cominciato con l’inizio della scuola media...ma in realtà, forse, c’era già da un po’ di tempo.

Sono sempre stato un bambino molto preoccupato del rendimento scolastico, anche alle elementari ci tenevo particolarmente ai voti: se prendevo un 7 diventavo molto triste, anche se mi è capitato rarissime volte! Sono sempre stato “troppo” severo con me stesso, se sbagliavo un esercizio mi rimproveravo e mi veniva tanta ansia.

Pensavo di deludere i miei genitori se prendevo un “brutto voto”, che per me era brutto...magari un altro bambino sarebbe stato felice di ottenerlo, ma io no.

Pensavo che i miei genitori fossero sempre stati bravi a scuola, allora mi dicevo che dovevo essere come loro. Poi, dopo, ho scoperto che babbo è stato bocciato alle scuole superiori e che anche mamma, almeno una volta, ha preso insufficiente.

Inoltre durante un periodo in cui frequentavo le elementari i miei genitori hanno litigato per un problema non legato a me, ma io ero disperato perché pensavo di doverli aiutare a risolverlo.

Sezione testimonianze.

Da un lato ero molto arrabbiato con loro, avrei voluto dire: “Smettetela, non vedete che fate star male me ed i miei fratelli?!”. Dall’altro, mi sentivo debole ed impotente perché non potevo far niente. Era una sensazione molto brutta.

Spesso cercavo di farli ridere, facevo le battute per vedere un sorriso sul loro volto, li abbracciavo e baciavo. Volevo coccolarli per farli stare bene e non vederli arrabbiati e tristi.

Dunque, quando sono arrivate le scuole medie ero impaurito al solo pensiero, perché credevo che fossero troppo difficili per me e perché, ma questo l’ho capito solamente durante la terapia, ero preoccupato per babbo e mamma, non volevo lasciarli soli.

Ero molto ansioso, anzi troppo!

I primi tre giorni di scuola tutto sembrava ok ma poi sono iniziati i mal di pancia e i mal di testa. Allora, i miei genitori mi portarono dalla pediatra che mi disse che avevo la gastrite.

La gastrite si ha quando l’ansia, diventata troppa, si trasforma in dolore.

Spesso facevo brutti sogni: che la scuola era invasa dai mostri o che entravo in classe e ci trovavo un mostro che voleva mangiarmi. Quando mi svegliavo la mattina avevo già mal di pancia o mal di testa ma mi dicevo che dovevo andare a scuola lo stesso, altrimenti avrei perso troppi giorni di lezione. Pensavo che con troppi giorni di assenze potessi essere bocciato! Così arrivavo a scuola, ma poi dovevo far chiamare mamma dalla professoressa perché non riuscivo a stare in classe.

Avevo terrore dei professori: che potessero darmi una nota o che potessero trovarmi impreparato. E più non andavo a scuola e più pensavo che il mio timore si avverasse: non sarei stato presente alle spiegazioni, avrei potuto non capire l’argomento e i professori avrebbero deciso di darmi un 4, così pensavo che sarei stato bocciato e vedevo la mia vita finita.

Addirittura quando sbagliai un esercizio di inglese pensai di essere un “buon a nulla”, e mi capitava spesso anche per molto meno.

Inoltre, tipo “ciliegina sulla torta”, pensavo che i miei compagni non fossero veri compagni. Alcuni li conoscevo già altri no, ma provavo tanta rabbia nei loro confronti. Addirittura il mio migliore amico non lo consideravo più tale, come se la nostra amicizia fosse finita e non potesse essere recuperata.

Pensavo, infatti, che se i miei compagni facevano confusione non mi avrebbero permesso di stare attento alla spiegazione del professore, e questo voleva dire prendere un voto inferiore al mio solito, e io non potevo tollerarlo. Allora a ricreazione andavo spesso da alcuni miei compagni delle elementari che frequentavano un’altra sezione.

Praticamente mi sentivo molto solo, pensavo che nessuno potesse capirmi.

Dopo un po’, verso ottobre, chiesi a mia madre di farmi aiutare da qualcuno perché non ce la facevo più a stare così in ansia. Allora i miei genitori mi portarono da una psicologa e psicoterapeuta.

La prima volta che andai da lei ero molto teso, perché pensavo che dalla psicologa ci portassero i pazzi.

Poi conoscendola ho vinto questa paura e...in me non c'era niente di pazzo!!!

Anche i miei genitori mi hanno aiutato molto nel capire che la terapia poteva essere un aiuto in un momento di difficoltà.

Con la psicologa ho fatto tanti disegni, fumetti in particolare, dove rappresentavo le situazioni che mi facevano più paura: in alcuni prendeva forma il mio timore che papà e mamma mi sgridassero se prendevo un 5, dicendomi che non ero più il loro figlio; in altri veniva fuori la mia paura che mamma, sola in casa per gran parte della giornata, potesse farsi del male cadendo mentre faceva le pulizie o preparava il pranzo.

Pensavo anche che mamma potesse aver bisogno delle mie coccole, allora mi preoccupavo molto e non volevo andare a scuola o quando ero lì volevo tornarmene a casa.

In terapia ho affrontato tutte le mie paure e le ho vinte!

E sono contento di questo.

C'è stata anche la mia insegnante di italiano che in quel periodo molto brutto mi ha aiutato, senza farmi sentire troppo in colpa se andavo via spesso da scuola, anche solo dopo la prima ora.

Poi, verso l'inizio della primavera ho cominciato a vedere dei netti miglioramenti nei miei comportamenti, e a come reagivo a determinate situazioni: mi preoccupavo molto meno se mamma era sola in casa, poi avevo capito che non potevo farci niente se i miei genitori avevano un problema, non potevo risolverlo io, ma potevo dire loro come la pensavo. Ho capito anche che se durante la ricreazione me ne andavo dai miei compagni di classe non avrei mai potuto conoscere quelli che definivo "antipatici" e magari mi sarei perso delle amicizie con persone speciali. Ho capito che un compagno che mi stava tanto simpatico, ma che non andava molto bene a scuola, era speciale lo stesso. Quindi potevo esserlo pure io anche se non prendevo sempre i voti più alti.

Anche il calcio, il mio sport preferito, in alcuni momenti era diventato un peso. Se la mia squadra vinceva pensavo che fosse merito dei miei compagni, se perdeva, dato che giocavo nel ruolo di difensore, pensavo fosse colpa mia. Dopo aver capito che se si vince o si perde il merito è un po' della squadra in cui giochi e un po' della squadra avversaria, mi colpevolizzavo molto meno. Mi ha aiutato molto essere il capitano della mia squadra di calcio, perché potevo essere una persona d'esempio, che trascinava i compagni di squadra, quindi in parole povere "dovevo" essere positivo e lo ero davvero!

Poi, verso la fine della scuola, verso giugno, ero molto più sereno.

Le vacanze estive sono passate spensierate e felici.

All'inizio della seconda media ero molto più tranquillo e contento della mia classe...

Ringrazio tutti i miei amici, i miei professori e i miei genitori che mi sono stati accanto nel mio periodo brutto.

Ora sono anche felice di questa esperienza, perché mi ha permesso di conoscere una nuova persona, la psicologa, a cui voglio un bene dell'anima, e di conoscere meglio i miei compagni di classe.

Per comunicare con l'autore o con il terapeuta potete scrivere a: psicoterapeutiinformazione@apc.it

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC (Associazione di Psicologia Cognitiva) e SPC (Scuola di Psicoterapia Cognitiva). Sede: viale Castro Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su www.psicoterapeutiinformazione.it