Cuor di Vanessa

La paura che si trasforma in coraggio



Prima di quel giorno, Vanessa era stata una bambina spensierata.
Ogni cosa nella sua vita sembrava essere al posto giusto. Aveva tanti amici, c'era Golia – un adorabile cagnolone che amava farsi lavare i denti dalla sua padroncina – e, soprattutto, aveva una grande passione: l'atletica leggera.
La sua disciplina preferita era la staffetta. Le piaceva l'aria fra i capelli quando correva, l'eccitazione quando passava il testimone alle sue compagne di gara, la fiducia che sapeva di riporre nelle sue compagne. «In quattro siamo più veloci che da sole!» era il loro motto.
Insomma, tutto sembrava filare per il verso giusto nella vita di Vanessa, finché un giorno arrivò lui.
Successe una mattina, dopo che la maestra Joana aveva distribuito delle schede con alcuni problemi da risolvere. Vanessa abbassò lo sguardo sul primo foglio e all'improvviso i pensieri si annebbiarono: numeri, parole e figure fluttuavano senza più un nesso... Era come se una nube grigia le avesse riempito la testa e anche quello che aveva sempre saputo, di colpo, appariva confuso e complicato.
Era il *Mostro della paura della matematica*. Un mostro che cambiava

forma e grandezza a seconda dello stato d'animo di chi lo ospitava. E quel mostro non solo aveva messo a soqquadro tutti i suoi pensieri, ma poteva anche parlare (e, ovviamente, solo Vanessa poteva sentirlo).
«Sbaglierai! La maestra si arrabbierà con te! I compagni ti prenderanno in giro! Tutti penseranno che sei stupida!». Il mostro non alzava mai la voce. Sussurrava. E più sussurrava, più Vanessa sentiva chiudersi lo stomaco. Alla fine non scrisse nulla. Il foglio rimase bianco.
La maestra Joana si accorse che qualcosa non andava: «Tutto bene, Vanessa?», le chiese avvicinandosi al banco.
Lei fece sì con la testa, senza alzare lo sguardo: si sentiva invasa dalla nube grigia, da quel mostro ingombrante e pesante che le premeva con insistenza sullo stomaco.
Dopo la scuola, Vanessa tornò a casa un po' abbattuta, con lo sguardo basso, tormentata dal mostro che non aveva smesso per un secondo di parlare: «Domani ti daranno altri problemi che non saprai risolvere! A fine anno avrai un'insufficienza in matematica!».
Davanti alla porta di casa, Golia aspettava la sua padroncina scodinzolando felice, già con lo spazzolino in bocca. Ma invece di correrglì incontro come al solito, quel giorno Vanessa si fermò. «Mi dispiace Goly, oggi non posso», mormorò. E sgattaiolò in casa.
Anche all'allenamento le cose non andarono come sempre. Vanessa era demotivata e non riusciva a dare il massimo. «Tutto bene?», le domandarono le compagne. Lei fece sì con la testa, poi si rivestì e tornò a casa dicendo che quel giorno non si sentiva molto in forma. Aveva perso la fiducia in sé stessa e, assieme a quella, anche la voglia di fare le cose. Quella sera Vanessa andò a letto molto presto, ma dormì poco e male, perché il mostro non la smetteva un secondo di brontolare.
Il giorno dopo, a scuola, la maestra Joana propose un laboratorio di matematica che prevedeva l'utilizzo di parecchi materiali: cartoncino, colla, forbici e tempere. Di solito a Vanessa queste attività piacevano un sacco, ma il mostro ricominciò con la sua cantilena e lei, prima ancora di iniziare, si bloccò per la paura di sbagliare.
La maestra Joana notò che qualcosa non andava. Non riconosceva più la bambina serena di sempre. Poi, fece caso a un dettaglio: Vanessa si copriva le orecchie, come per non ascoltare, ma nessuno le stava parlando. E allora capì: «Vuoi vedere che il *Mostro della paura della matematica* è tornato?». La maestra lo conosceva perché anche lei da bambina lo aveva incontrato, ma aveva imparato come trattarlo.
«Ehi, Vanessa», disse la maestra «Hai mai sentito parlare del "gioco degli spaventi"? Funziona così: vediamo quanto sei brava a immaginarti le cose più terribili che potrebbero succedere se tu sbagliassi».
Vanessa non si aspettava una richiesta di questo tipo.
Rimase un po' in silenzio, poi cominciò a parlare, piano, perché non voleva che nessuno la sentisse: «Dunque... Ho paura che se non capisco la matematica andrà tutto storto e magari tu ti arrabbierai...».

La maestra Joana la ascoltava in silenzio, con un sorriso tranquillo: «Va bene... riesci però a immaginare qualcosa di ancora più terribile?». Vanessa ci pensò un attimo, poi iniziò: «Non capirò mai nulla di matematica... Diventerò famosa perché nella scuola sono la persona meno portata per la matematica. Anzi, la meno portata al mondo! Per questo i giornalisti mi intervisteranno e la notizia aprirà i telegiornali di tutto il pianeta e alla fine sarà intercettata da una radio aliena che la trasmetterà in tutta la galassia!».
Dopo aver dato sfogo con tanto trasporto alle sue paure, Vanessa riprese finalmente fiato, ne aveva bisogno.
E senza sapere il perché, si rese conto con stupore di sentirsi più libera e leggera.
«Vanessa, ti racconto un segreto» disse la maestra «Quando noi abbiamo paura, la nostra prima reazione è quella di allontanare i pensieri brutti e invece il *Mostro della paura della matematica* funziona proprio al contrario: gli devi andare incontro! La paura, se la guardi in faccia, può trasformarsi in coraggio. Più ingrandisci i pensieri spaventosi inventati dal mostro, più il malessere diminuisce».
Vanessa ascoltava attentissima.
In effetti era proprio così. Adesso si sentiva decisamente meglio e continuò a pensare: «Più ingrandisco il mostro, più diminuisco le brutte sensazioni...».
Fu allora che le venne in mente il motto della squadra: «In quattro siamo più veloci che da sole», che in realtà significava: più è grande il numero delle atlete, più diminuisce il tempo che occorre per arrivare al traguardo!
Ma... oh, caspita! Stava per suonare la campanella e bisognava ancora rimettere in ordine tutti i materiali che erano sparsi per l'aula. «Ma ci metterò un'ora a mettere a posto tutto!» si lamentò Enea, un compagno sempre catastrofista. «Ci metterai un'ora se farai tutto da solo, ma più siamo meno tempo impiegheremo!» gli rispose Vanessa.
«È la legge della proporzionalità inversa!» precisò la maestra.
Vanessa andò alla lavagna e iniziò a scrivere:
«Se da solo ci metteresti un'ora, in due, basta mezz'ora.
In tre, basterebbero – 60 diviso 3 – 20 minuti.
Ma noi siamo venti, quindi ci metteremo – 60 diviso 20 – solo 3 minuti!»
«Sì!!!» Esultò Enea.
«È la legge della proporzionalità inversa!» ripeté Vanessa ridendo... E pensò: «Funziona un po' anche per la paura!».
Dopo la scuola, quando Vanessa vide Golia gli corse incontro per coccolarlo e dargli una bella spazzolata ai denti, poi mangiò un boccone in velocità, preparò la borsa e andò ad allenarsi. Adesso che si sentiva finalmente più leggera non vedeva l'ora di ricominciare a correre assieme alle sue compagne.

Vanessa aveva affrontato la sua paura, guardandola in faccia, senza allontanarla, e aveva scoperto di avere un coraggio nuovo. Era diventata una cuor di leonessa.
Pardon... Una cuor di Vanessa!
E il Mostro?
Rimase con lei. A volte era più grande, a volte era più piccolo. Vanessa imparò a rimpicciolirlo quando esagerava e a tenerlo in considerazione quando invece sussurrava qualcosa di utile. Dopotutto, il mostro non aveva cattive intenzioni: il suo compito era metterla in guardia provocandole quella ansia utile per affrontare la scuola e soprattutto la vita. Perché anche una bambina molto coraggiosa, ogni tanto, può aver bisogno di un pizzico di sana paura.