



Articolo tratto dal numero n.2 aprile 2010 de <http://www.lascolapossibile.it>

## Ultima pausa

### prima di concludere i "giochi"

*Editoriali - di Rosci Manuela*

Verdi colline ombre illuminate da un bel sole. Case e piccoli paesi sparsi qua e là. A pochi km Montefalco, Bevagna, Trevi, Spoleto, le fonti del Clitunno, Foligno ... L'agriturismo "La Tenuta dei Ricordi" di Castel Ritardi accoglie in maniera familiare, con torte per la colazione e cartine e indirizzi per dove andare a mangiare e bere: *siamo nella terra del Sagrantino!*

Ho la piacevole sensazione di lavorare "a distanza" dove e come voglio. Tra i vantaggi che attribuiscono a chi lavora a scuola c'è sicuramente quello di godere di momenti di vacanza dall'impegno a scuola. E' vero, sono momenti fantastici. Sono indispensabili per arrivare fino in fondo ... al termine dei "giochi", a fine anno scolastico.

Sono stata "disturbata" da un servizio televisivo che ha sottolineato questa vacanza scolastica come...il solito vantaggio per i docenti che lavorano poco! Caspita, mi dico, ma quale considerazione si ha della scuola, della vita scolastica, dei ritmi e tensioni interne da gestire? Non a caso si parla di *burnout* anche dei docenti !(1)

Sono convinta che tutti avrebbero bisogno di "pause" rigeneranti per gestire meglio lo stress, quello nocivo, e vivere in maggiore armonia con se stessi e con gli altri. Non a tutti è concesso, mi dispiace sinceramente. Per questo motivo sono dell'idea che potendo godere di questa possibilità, io la debba e la possa utilizzare al meglio, non sciupandola ma cercando di recuperare una concentrazione e lo stato d'animo che servono per lavorare a scuola.

Sono convinta che tra i tanti requisiti che sono richiesti al docente (*preparazione disciplinare, capacità di organizzazione e gestione della classe, competenze relazionali e comunicazione efficace ...*) la "cura" del proprio atteggiamento mentale sia ... fondamentale!

*L'atteggiamento mentale* è il nostro personale modo di leggere la realtà in cui viviamo, di interpretarla alla luce della nostra passata esperienza e delle nostre strategie (pratiche, cognitive e emotive). *E' come prendiamo "di petto" la vita oppure come la "evitiamo".*

A scuola è difficile "evitare" ciò che accade quotidianamente. Nella vita scolastica si intrecciano tante "vite" quante sono le persone che partecipano. E queste vite si moltiplicano a seconda delle tante, tantissime relazioni che ognuno sviluppa con gli altri. Pensate alla vita di relazione intorno ad una classe, stesso spazio in cui si "consumano" contatti stabili, altri più sporadici. Un team di docenti - dalle quattro alle 9/10 persone nella scuola superiore-, un gruppo di alunni -tra i 22 e i 27 studenti-, uno staff di collaboratori - tra ex bidelli e personale di segreteria-, un dirigente (*uno solo, sempre!*) e tanti genitori quanti sono i vostri alunni, alcuni moltiplicati per due (*conosciamo entrambi i genitori!*) qualcuno ha una famiglia allargata (*compagno/a di mamma o papà, i nonni, la zia, la baby sitter*) ...Ognuno si relaziona con l'altro, come può, quanto può ... certamente i docenti "moltiplicano" le loro relazioni: ognuno di loro verso tutti (*grandi e piccini*), tutto il gruppo verso tutti (*la classe, il gruppo dei genitori, il team delle altre classi*).

Immaginate, quindi, quanti scambi comunicativi avvengono ogni giorno all'interno della scuola se pensiamo che ogni realtà è composta di tante classi, tanti micromondi che si incontrano, scontrano, si contaminano ... cercano anche di evitarsi.

Se dovessimo fare una ricerca di quante parole vengono prodotte ogni giorno, di quante emozioni vengono attivate, di quanti pensieri si incontrano ... ebbene la scuola è uno spazio dove non puoi stare mai da solo ... non hai tempo per pensare .. per riflettere ... per valutare ...devi fare AZIONE.

Scendi in campo e devi essere pronto ad affrontare ciò che si "crea" davanti a te ... una situazione piacevole, altre volte laboriosa, in alcuni casi anche imbarazzante da affrontare. Tu sei lì e devi decidere subito, all'istante cosa fare, sia che si tratti di una disputa tra bambini, sia che l'alunno vi regali un suo segreto, anche quando il genitore vi "getta contro" un suo segreto! E' difficile dire: "aspetta un momento ... non sono pronto a risponderti ... facciamo finta di nulla ... ne parliamo in un altro momento!"

Il docente deve essere "pronto". *A che fare?* A rispondere, a condurre, a scegliere, a cambiare rotta, a modificare il progetto se si rende conto che sta perdendo il contatto con il suo uditorio ... deve trovare la soluzione al fatto che un alunno non frequenta, oppure che l'altro non è tornato a dormire a casa ... oppure che un bambino ti ha detto che ha paura ma nient'altro ... oppure ti rendi conto della fragilità del genitore che non tiene, del collega che sta "sbroccando" e di quello che sta vivendo un momento difficile, forse non solo di identità professionale ....

Ebbene, sfido chiunque a tenere la lucidità e la freschezza delle risposte, un saldo atteggiamento mentale rivolto alla soluzione positiva dei problemi e alla possibilità di tenere tutti gli altri, colleghi, alunni e genitori ... dentro la propria attenzione, la propria comprensione, la propria empatia!

Mi sento, dunque, di affermare che il tempo di pausa -in questo caso le vacanze di Pasqua- rappresentano la necessità per recuperare energia e determinazione perché gli ultimi due mesi di scuola sono ancora da affrontare ed è necessario avere il focus sul risultato che si è stabilito qualche mese addietro, quando quest'anno scolastico ... doveva ancora iniziare.

Mi dispiace per i genitori che si trovano in difficoltà organizzative ... per la scuola che chiude. Forse le soluzioni non possono essere date solo alla scuola che forma ... ma alle amministrazioni che hanno il compito di erogare servizi ... anche a supporto delle famiglie.

Non si tratta di ingaggiare una guerra tra scuola e famiglia, si tratta di capire che il gioco di formare, educare, istruire le nuove generazione dipende molto dalla salute mentale degli adulti coinvolti!

Buone vacanze a tutti i docenti con l'augurio di ricaricare "le batterie".

N.B. Dimenticavo. Le vacanze in Umbria non hanno impedito di lavorare "a distanza" e la Redazione è stata in grado di montare anche questo numero della rivista. *I vantaggi del web!!!*

Manuela Rosci

(1)**La sindrome da burnout** (o più semplicemente burnout) è l'esito patologico di un processo stressogeno che colpisce le persone che esercitano professioni d'aiuto (*helping profession*), qualora queste non rispondano in maniera adeguata ai carichi eccessivi di stress che il loro lavoro li porta ad assumere. Maslach e Leiter (2000) hanno perfezionato le componenti della sindrome attraverso tre dimensioni: deterioramento dell'impegno nei confronti del lavoro, deterioramento delle emozioni originariamente associati al lavoro ed un problema di adattamento tra persona ed il lavoro, a causa delle eccessive richieste di quest'ultimo. In tal senso il burnout diventa una sindrome da stress non più esclusiva delle professioni d'aiuto ma probabile in qualsiasi organizzazione di lavoro.

Il burnout interessa educatori, insegnanti, poliziotti, poliziotti penitenziari, vigili del fuoco, carabinieri, sacerdoti e religiosi (in particolare se in missione) infermieri, operatori assistenziali, tecnici di radiologia medica, psicologi, psichiatri, avvocati, assistenti sociali, fisioterapisti, anestesisti, medici ospedalieri, studenti di medicina, responsabili e addetti a servizi di prevenzione e protezione, personale della protezione civile, operatori del volontariato, infermieri, ricercatori ecc. Queste figure sono caricate da una duplice fonte di stress: il loro stress personale e quello della persona aiutata.

Ne consegue che, se non opportunamente trattati, questi soggetti cominciano a sviluppare un lento processo di "logoramento" o "decadenza" psicofisica dovuta alla mancanza di energie e di capacità per sostenere e scaricare lo stress accumulato ("burnout" in inglese significa proprio "bruciarsi").(da Wikipedia)