

Se l'insegnante è malato di... stress

di Paolo Bozzaro

Che ad accusare sintomi da "stress" sia il manager superimpegnato o l'agente di borsa è ormai quasi un vezzo. Per alcune professioni "lo stress" è diventato quasi uno "status symbol", che suscita ammirazione e invidia, in quanto evoca una vita dinamica, intensa, interessante, ricca di incontri e di cambiamenti. Se a lamentare disturbi da "stress" è un insegnante gli sguardi che riceve non sono di ammirazione, ma di malcelata commiserazione.

In realtà, da quando lo sviluppo tecnologico ha ridotto in molte attività lavorative il "carico" della fatica fisica, l'espressione "lavorare stanca" ha assunto un significato nuovo. La differenza fra "lavoro manuale" e "lavoro intellettuale" si è andata assottigliando al punto tale che le competenze oggi più richieste non sono più (anche negli ambienti più tradizionalmente caratterizzati da "lavori pesanti", come nell'industria) quelle relative a vistose prestazioni fisiche di impegno o di forza o di resistenza, bensì di attenzione, di concentrazione, di precisione.

La diffusione dei computers e la progressiva automazione dei cicli produttivi ha cambiato profondamente lo stile e il clima degli ambienti di lavoro. Di conseguenza sono anche cambiate le "malattie professionali": ai primi posti è balzato, con tutta l'ambiguità che lo caratterizza, proprio "lo stress" da lavoro, un termine diffusissimo, che non indica uno stato patologico ben preciso, bensì una condizione psico-fisica di 'rischio' latente, che può tradursi in una varietà di complicazioni fisiche, psichiche, mentali e sociali da non sottovalutare. Non a caso sono in continuo aumento le richieste di indennizzo "per stress" da parte di lavoratori, che denunciano malattie fisiche, derivate da cause psicologiche relative al contesto lavorativo, anche se resta molto difficile valutare con precisione il ruolo dello

"stress" nell'insorgenza delle malattie.

La domanda che vorrei porre, aprendo (perché no?), un dibattito con i nostri lettori è la seguente: "insegnare... stanca?".

Non è una domanda "corporativa", dalla quale far partire una "crociata" a difesa di una professione. E' un interrogativo serio che potrebbe, al contrario, far emergere aspetti spesso nascosti e trascurati di una "professione", che incontra difficoltà nel ridefinire più chiaramente la propria identità in un momento di grande trasformazione delle istituzioni scolastiche, comprese fra "processi di burocratizzazione" ed esigenze di "rinnovamento".

Il lavoro dell'insegnante, per l'alone ideologico che sempre lo ha accompagnato (quasi una "vocazione", un impegno sociale ed educativo permanente, una "missione"...), non è stato mai sottoposto ad una valutazione "ergonomica" oggettiva, con la conseguenza che su di esso si sono addensati molti "luoghi comuni": considerato da alcuni un lavoro "ideale", così poco impegnativo da poterlo conciliare con altre attività o altre occupazioni, viene ritenuto invece da altri molto "stressante", per le competenze professionali, psicologiche, organizzative che richiede (continuo aggiornamento) e per i diversi contesti sociali nei quali esse devono coniugarsi.



Tale ambiguità si esprime, poi sinteticamente nella distorta "percezione sociale" del lavoro dell'insegnante, privilegiato e ben pagato per alcuni, "pressato" e mal pagato per altri.

Dove sta la verità? E' vero o è falso che "insegnare stanca?".

Non è facile rispondere a questa domanda, perché nella parola "insegnamento" confluiscono oggi tante funzioni non assimilabili a quella unica operazione



elettiva che è la didattica, cioè l'insegnamento di una disciplina specifica ad un gruppo di alunni e la valutazione del loro apprendimento. Il professore che viene in aula, spiega e se ne va è presente nelle Università e forse nelle ultime classi delle Superiori. Se abbiamo invece di fronte agli occhi una classe di Scuola Materna o Elementare o Media, l'attività dell'insegnante non si riduce alla sola didattica; in realtà essa si scompone quotidianamente in tanti atti che hanno come obiettivo principale "la gestione organizzata" della classe, con tutto un correlato di "azioni" visibili e invisibili che si esprimono in una interazione spesso complessa e difficile da cogliere nella sua interezza.

I problemi della "conduzione di una classe" non riguardano solo il controllo educativo sul comportamento motorio o verbale degli alunni in classe (facile pensare di risolverlo con "contenitori disciplinari rigidi" o con "le sanzioni disciplinari"), ma soprattutto l'attenzione costante, partecipe dell'insegnante agli itinerari di apprendimento individuale, che riguardano il piano cognitivo, ma soprattutto quello relazionale e sociale. Da una ricerca di Hughes sulle "funzioni" del docente è venuto fuori che in media un insegnante dedica quasi il 40% del suo tempo in "attività di organizzazione" del contesto classe (richiamare all'ordine, al silenzio, alla partecipazio-

ne; mantenere un clima di ascolto e di attenzione; controllare il comportamento degli alunni, ecc.).

Se poi il numero degli alunni, come spesso capita, è alto, la gestione del "gruppo" richiede più impegno e più interventi.

L'insegnante, in altri termini, condivide per molte ore in un giorno e per non meno di 180 giorni in un anno uno "spazio" e un "tempo", nei quali avvengono "eventi" solo in parte prevedibili, "eventi" che hanno a che fare con la crescita personale, con lo sviluppo degli strumenti della conoscenza, con l'acquisizione progressiva di "abilità sociali", con la ricchezza emotiva delle tante personalità presenti in un gruppo-classe, con le variabili di sviluppo individuale, con i limiti strutturali e funzionali dell'organizzazione scolastica, con la varietà di situazioni sociali e familiari, che stanno dietro ad ogni alunno.

L'insegnante ha la responsabilità di "organizzare" questo tempo e questo spazio, attraverso le proprie competenze, in uno "spazio vitale" che deve mantenere caratteristiche "educative": offrire stimoli nuovi, suscitare interesse e curiosità, motivare ogni alunno, aiutarlo, capirne le difficoltà, sostenerlo sul piano emotivo e così via.

Per svolgere efficacemente e quotidianamente queste "funzioni", l'insegnante deve necessariamente possedere anzitutto

to una stabile struttura di personalità, un equilibrato assetto emotivo, una forte e costante motivazione allo svolgimento attento e sensibile del proprio lavoro. Deve poter essere sempre consapevole delle proprie aspettative e dei propri limiti per non "trasferire" sugli alunni gli effetti delle inevitabili frustrazioni personali.

Tutto ciò "comporta", a livello psicologico, un costante e alto grado di "consapevolezza", un'attenzione con se stessi e nei confronti degli altri (alunni, genitori, colleghi) che può trasformarsi a volte in tensione, ansia, insicurezza: è questa l'anticamera dello "stress".

Come affrontarlo e prevenirlo?

L'insegnante stranamente, pur vivendo costantemente in una situazione di gruppo, si ritrova spesso da solo a tollerare il carico psicologico dei problemi del proprio lavoro. Malgrado il gran parlare di "collegio dei docenti", la scuola non "sostiene" adeguatamente i propri insegnanti a livello psicologico e interpersonale. Se un insegnante espone una propria difficoltà o esprime un disagio, i colleghi spesso giudicano e criticano o in maniera onnipotente offrono soluzioni pronte.

Non servono giudizi o suggerimenti: forse gli insegnanti dovrebbero imparare, attraverso un modo diverso di incontrarsi, a "socializzare" non solo competenze, ma anche "emozioni".