

Tratto da G. Cotena, *Insegnare senza farsi male*, UTET Università, 2021, p.104-108

Abbiamo più volte fatto riferimento alle scene dolorose vissute nella sua storia dall'alunno, che potrebbero portarlo a creare situazioni relazionali provocatorie anche con l'insegnante.

I bambini e gli studenti in classe, con i loro interventi e i loro comportamenti consapevoli o inconsapevoli, sollecitano anche la storia personale della docente o del docente, i suoi vissuti, e rischiano in alcuni casi di suscitare in lei o in lui reazioni emotive intense che non riguardano solo la rabbia (si veda cap. 6) ma anche altre emozioni, come la tristezza o la paura.

Quando la reazione emotiva (paura, ansia, rabbia o tristezza) dell'insegnante in classe è troppo intensa, è opportuno ipotizzare che l'evento presente (quello che accade in classe) stia sollecitando vissuti più profondi della sua sfera personale.

Questo è quanto accade non solo ad una docente o ad un docente, ma a tutti gli esseri umani. Le nostre reazioni più intense, quelle che sentiamo meno gestibili, possono dirci molto della nostra storia e dei nostri vissuti dolorosi. Ed è opportuno che chi è esposto per lavoro alla relazione con l'altro e che ha il dovere di non lasciarsi andare a reazioni scomposte e svalutazioni, conosca quali sono le sue situazioni elastiche (si veda anche cap.6), cioè gli stimoli esterni che richiamano, seppur in un modo e in un tempo diverso, delle situazioni dolorose già vissute, attivando nel presente risposte e circuiti neuronali di comportamento acquisiti durante l'infanzia.

Se sono stato poco ascoltato o poco riconosciuto nelle relazioni primarie con le figure di accudimento, è possibile che quando non mi sentirò riconosciuto o ascoltato in classe, contatterò anche il dolore legato al passato (per questo è definita situazione elastica, perché riattiva un dolore più antico nella storia della persona) e questo genererà nel presente una risposta emozionale troppo intensa

rispetto alla situazione. Pertanto, la mia reazione avrà una carica emotiva non adeguata a quello che starà accadendo (una classe che non mi ascolta per esempio), e la risposta emotiva sarà molto più intensa di quello che mi servirebbe per gestire quella situazione e riportare il silenzio. Questa intensità della reazione varia da persona a persona, a seconda delle strategie scelte (inconsapevolmente) in passato di fronte al vissuto doloroso e in base alle risorse in possesso della docente o del docente nel momento presente (se è sotto stress avrà meno energie per gestire la situazione elastico e la reazione emotiva sarà meno controllata).

Meccanismi di difesa e reazioni emotive intense del docente

Difronte a due alunni che non mi ascoltano o ad una classe rumorosa potrò dunque reagire in modi diversi, in base alla mia storia personale e ai miei meccanismi di difesa.

Per esempio potrei reagire con la rabbia, urlando e svalutando. Oppure potrei rattristarmi, implodere e uscire depresso dalla classe, portando a casa quella depressione e facendola diventare un ulteriore tratto grigio o vittimistico della mia giornata. Potrò portarla anche in sala professori, facendola diventare una continua lamentela. E quello stato depressivo potrà poi diventare atteggiamento sfidante durante le interrogazioni o conflittualità manifesta con gli alunni.

Oppure potrò reagire con l'ansia, e così si spiegherebbero alcuni episodi di attacchi di panico dei docenti in classe.

Ogni insegnante, in quanto persona con una storia, ha le sue situazioni elastico, cioè stimoli ai quali è particolarmente sensibile e che più facilmente di altri lo espongono a reazioni emotive intense e a volte poco controllate.

Questo discorso non vale soltanto di fronte a bambini o adolescenti che non ascoltano, di cui all'esempio precedente. L'elastico, quindi l'emozione intensa vissuta nel presente che si aggancia ad un vissuto passato in cui un bisogno non era stato soddisfatto, può attivarsi anche rispetto ad altre situazioni:

- studenti che non studiano la disciplina, che rischiano la bocciatura, che hanno una condizione difficile a casa o una storia di vita faticosa
- bambini sempre in silenzio, tristi, isolati, difficili

Se ho avuto una storia in cui ho visto vissuti depressivi nei miei familiari, se ho visto i miei genitori o uno dei due infelici, sacrificarsi per me o per gli altri fino a trascurarsi, oggi di fronte alla sofferenza di uno studente o di un bambino potrei essere invitato ad agire fornendo un aiuto eccessivo (quello che avrei voluto dare ai miei genitori quando ero bambino nel vederli tristi) o a farmi carico della sofferenza dell'altro e delle sue responsabilità perdendomi di vista. E' il caso dei docenti che si fanno carico oltremisura di aspetti di sofferenza dei propri alunni o che sentono personalmente la responsabilità della loro bocciatura o che pretendono che uno studente riesca nella loro disciplina. Quando le emozioni dell'educatore sono troppo intense, l'aiuto offerto all'allunno non diviene più una scelta ma una necessità, una spinta che sente obbligatoria e che però rischia di fargli perdere lucidità nell'aiuto che può offrire come docente.

E' dunque necessario conoscere le situazioni che ci attivano troppo, oltremisura, perchè sono quelle in cui la nostra storia personale entra e contamina la relazione educativa in un modo non adulto, disfunzionale rispetto al bisogno del bambino o dello studente e dannoso per il benessere dell'insegnante.

L'esercizio che segue invita ad una riflessione sulle situazioni che possono costituire più facilmente uno **stimolo (elastico) particolarmente stressante per l'insegnante in quanto collegato ad un vissuto più antico e doloroso (Erskine, 1973).**

Per l'insegnante, la conoscenza delle situazioni che nel presente sollecitano vissuti più profondi, è necessaria per non agire comportamenti non funzionali al benessere dello studente e dell'insegnante stesso.

Esercizio per il docente: riconoscere le proprie situazioni elastiche

Pensa ad una situazione della tua professione di insegnante, in cui fatichi a gestire le reazioni emotive

.....
.....
.....

Qual è l'emozione negativa che sperimenti in quella situazione?

.....
.....
.....

Quanto spesso provi questa emozione anche fuori dalla classe e nella vita?

.....
.....
.....

Se pensi alla situazione in classe in cui questa emozione diventa difficilmente gestibile o in cui la gestione è più faticosa, qual è il tuo bisogno profondo (di ascolto, riconoscimento, contenimento, limite, rassicurazione ecc...) che non è soddisfatto in quel momento, in quella situazione?

.....
.....
.....

Che strategia hai adottato finora in classe per prenderti cura di quel bisogno?

.....
.....
.....

E' un bisogno di cui ti puoi occupare in classe? Se sì, c'è qualcosa di diverso che puoi fare, pensare, o dire (all'altro o a te stessa/o) per soddisfare quel bisogno nel momento in cui, in classe, stai sperimentando l'emozione negativa?

.....

.....
.....

Se ritieni che non puoi occupartene in classe, come puoi soddisfare fuori questo bisogno?

.....
.....
.....

Quanto questo bisogno non soddisfatto (di ascolto, rassicurazione, riconoscimento, contenimento, limite ecc.) in quella situazione, ha a che fare con la tua storia personale o con i fatti della tua vita passata o presente?

.....
.....
.....

Nella tua vita, come ti occupi di soddisfare questo bisogno?

.....
.....
.....

Risposte viscerali e risposte adulte alle sollecitazioni in classe

Nelle domande dell'esercizio precedente il piano personale (interno, relativo al proprio essere e alla propria storia personale) e quello che accade fuori, sono collegati.

Le situazioni quotidiane che attivano in noi reazioni emotive troppo intense sono il segnale che l'esterno sta sollecitando una parte più profonda di noi, cioè legata a vissuti dolorosi della nostra infanzia o ad aspetti traumatici della nostra esistenza; ma se sarà stata sollecitata una parte più antica e più profonda, le reazioni del presente non saranno adeguate alla situazione perchè riprodurranno le risposte viscerali ed emotive attivate nella situazione originaria relativamente dolorosa o traumatica. Durante l'infanzia, infatti, reagiamo agli accadimenti in modo viscerale e istintivo.

Facciamo alcuni esempi per chiarire questo concetto:

Esempio: una paura troppo intensa

Entro in classe, e i ragazzi non mi vedono, non mi considerano, continuano a parlare tra loro nonostante la mia presenza.

Il mio cuore inizia a battere. Provo una sensazione di paura. Il battito cardiaco aumenta, il respiro si fa corto, mi agito, inizio a sudare e ho sempre meno energie “adulte” per risolvere quella situazione a favore mio e del gruppo classe. Sperimento una sensazione corporea molto vicina ad un attacco di panico, urlo e subito dopo sento quasi di svenire.

E’ possibile che se inizio a sentire la paura di fronte alla confusione o alle urla degli alunni e questa emozione si fa troppo intensa per poterla controllare, io stia contattando sensazioni più antiche e attivando circuiti neuronali costruiti durante la mia infanzia (a meno che non ci siano obiettive situazioni di pericolo per me o per gli alunni in quel momento).

Chi urlava a casa mia quando ero piccolo? Quali situazioni di confusione ho vissuto, nelle quali non mi sono sentito protetto o rassicurato?

La situazione presente mi sta richiamando sensazioni ed esperienze più antiche, in cui da bambino avevo tutte le ragioni per spaventarmi e agitarmi.

Il cuore che batte, la paura che sento adesso, rappresentano la ripetizione di esperienze antiche interne e viscerali che si riattivano a partire da una situazione simile attuale; ma il mio corpo sta agendo una risposta antica (la paura e la relativa attivazione nel corpo) che ha registrato in risposta alle situazioni di confusione che da bambino non poteva controllare e su cui non poteva influire. Che erano per lui quindi terrorizzanti.

Questa risposta emotiva antica (la paura intensa, l’accelerazione del battito cardiaco, il respiro corto) non è adeguata a quello che sta accadendo in quel momento in classe, perchè l’adulto di oggi ha il potere di riportare la situazione alla calma o comunque, anche se la situazione non ritorna alla calma, l’incolumità dell’adulto è salva (non così per il vissuto del bambino, che invece quando è piccolo teme la catastrofe).

Ricordarsi che non c'è nessun pericolo grave che sto correndo nella situazione presente è un passaggio necessario per tranquillizzarsi, perché il bambino nei momenti di urla e di confusione da piccolo teme invece che gli accadrà qualcosa, teme per la sua sopravvivenza e i circuiti neuronali che attivano le risposte eccessive di paura sono proprio quelli collegati alla sopravvivenza. Così si spiegano le sensazioni troppo intense e gli attacchi di panico che vivono le docenti e i docenti di fronte alla difficoltà di riportare il silenzio in una classe. Una risposta emotiva più antica e intensa, si attiva perché sollecitata nel presente da una situazione percepita come non controllabile.

La paura che sperimenta una docente o un docente può diventare attacco di panico oppure trasformarsi in aggressività e svalutazioni. **Tutte le emozioni troppo intense e non adeguate a quello che sta accadendo in quel momento non sono utilizzate per risolvere in modo funzionale la situazione presente.**

Dopo che avrà esibito la reazione scomposta e che avverte come faticosa e disfunzionale per lui e per la relazione educativa, l'insegnante dovrà chiedersi: "cosa potrei fare di diverso in quella situazione, di migliore per me?"

Spesso la soluzione "adulta" (non automatica) in risposta a questa domanda, protegge non solo l'insegnante, ma anche l'alunno, perché quando l'insegnante protegge se stesso da reazioni scomposte (di rabbia, di paura ecc...) sta assolvendo al suo compito educativo di non cadere in automatismi disfunzionali e poco protettivi per l'alunno.

Un insegnante arrabbiato, eccessivamente arrabbiato, è un pericolo per l'educazione degli studenti, dei bambini, e per se stesso.

Tratto da G. Cotena, *Insegnare senza farsi male*, UTET Università, 2021, p.104-108