

# Burnout? occorre guarire giorno per giorno

Burnout? occorre guarire giorno per giorno

Figlia di insegnanti e madre di studenti, sono stata per 17 anni sui banchi di scuola e poi sono passata “dall'altra parte della barricata” in cattedra...

Da 28 anni, infatti, insegno nella scuola secondaria. A chi mi chiede cosa faccio nella vita, preferisco dire con chi vivo: a scuola, con i miei alunni, e qui sta il problema...

E sottolineo vivo, non insegno.

Perché nella scuola, o vivi ed evolvi, o muori. Sì, di **BURNOUT**.

La prima volta che ho sentito questo strano termine, così cacofonico, ho pensato: “Ma perché non lo dicono in italiano che forse si capisce?!?”. Poi, ho capito...in inglese rende meglio l'idea dell'essere senza energie, fuso, fuori di cranio, con il cervello spappolato “senza neanche farti le canne” come dicono i miei alunni...

La letteratura scientifica definisce il *burnout* un particolare affaticamento fisico ed emotivo, un atteggiamento distaccato ed apatico nei rapporti interpersonali con un profondo sentimento di frustrazione per mancata realizzazione delle proprie aspettative; ecco che, già, si profila il candidato ideale del *burnout*...

E' di sicuro un insegnante che ha investito davvero tanto nella sua professione, che ci ha creduto fino in fondo.

Un individuo che vive per la scuola e non riesce ad accettare che la scuola sia finita così in basso.

La scuola ha per lui assunto un'importanza smisurata nell'ambito della sua vita di relazione, perché il soggetto in questione non riesce a staccare mentalmente, si porta i problemi a casa, non ne parla con nessuno e, talvolta, si lascia andare a

reazioni emotive, impulsive e violente.

Per chi non è addetto ai lavori è difficile da capire, lo so. Ma, di disagio, tra gli insegnanti, ce n'è parecchio.

Per esperienza diretta, ho conosciuto colleghi "fusi " perché, dopo una vita da insegnante, hanno avuto una bella sorpresa dai loro alunni: un filmato sparato in rete in cui il loro volto era incollato ad un corpo che balla con indosso solo un perizoma leopardato.

Ho incontrato prof scoppiati perché, nel fare l'appello, hanno avuto come risposta un rutto.

Prof bruciati perché, ad un passo dalla pensione, hanno ricevuto in faccia una sonora bestemmia e, già che ci siamo, un bel commento sulla rispettabilità della madre. Ed allora, è proprio l'aver nominato la madre, morta e sepolta da anni, che ha scatenato il raptus...e solo il pronto intervento dei colleghi ha scongiurato il rischio di una bella denuncia per violenza a minori...

Questi cari colleghi, perché in fondo il loro disagio svegliava empaticamente il mio, erano sempre più stanchi, senza più voglia di andare in classe.

Già di primo mattino erano poco concentrati, di fronte alle novità reagivano con disinteresse e, pian piano, finivano nel tunnel della depressione.

I giorni si succedevano uguali, dopo un'altra giornata di Vietnam, avevano solo voglia di dormire, sperando che, almeno domani, quell' alunno, così tremendo, fosse assente...

Ed invece, domani, lui c'era, ed era lì ad aspettarli e non vedeva l'ora di vantarsi con i compagni di averli fatti *sclerare* fino a " **fargli uscire le vene dal collo**"...

Questi stessi colleghi hanno cominciato a chiedere qualche giorno di malattia, "per tirare un po' il fiato", poi hanno iniziato ad addormentarsi con un sedativo ed a caricarsi con un antidepressivo.

Ed intanto, all'ultimo corso di aggiornamento, diranno che sono 20.000 i docenti in Italia colpiti dal burnout... ed allora, uno si interroga su come prevenire e gestire tanta sofferenza.

## **Il primo passo è mettersi in gioco, ma non in discussione.**

Ogni anno scolastico, con classi sempre più numerose, considerato il caleidoscopio di disabili, bisogni educativi speciali, dislessici, disgrafici, discalculici...conviene accettare la sfida: più teste, più idee.

Mancano le attrezzature?

Ok, lavoro sulle menti e non sugli strumenti.

L'organizzazione scolastica è assurda, sempre più burocrazia e demagogia?

Ok, non pago la tessera del sindacato e chiedo aiuto alla mia segretaria così competente e disponibile.

I corsi di aggiornamento sono carenti e poco significativi?

Ok, allora io so come impiegare i miei famosi 500 euro, vado all'estero a rispolverare la lingua che insegno.

Non posso far carriera? Ed allora? Voglio stare proprio lì, in trincea...

Anzi, mi piace la lotta, il tener testa ai miei alunni più difficili, quelli che nella provocazione cercano visibilità, quelli che hanno alle spalle dei genitori latitanti o consenzienti, quelli che implorano qualcuno che restituisca loro l'infanzia rubata tra videogiochi, allenamenti di calcio ed ore di musica a tutti i costi, quelli pieni di ansia per l'abbandono dei loro genitori in carriera.

Genitori che ai colloqui ti diranno: " Mi dica lei prof cosa devo fare con mio figlio?".

Allora, capirai che hanno delegato a te, insegnante, il loro ruolo genitoriale, che implorano come i loro figli, di trovare qualcuno che restituisca loro l'ansia bonificata.

I miei alunni migliori sono stati quelli che mi hanno supplicato con il loro disagio di essere contenuti e purificati dal male di vivere, quelli che mi hanno ascoltato, stregati, mentre spiegavo, con l'anima in mano, i poeti maledetti.

Così, quando certi miei colleghi mi dicono che ci pagano troppo poco, rispondo: dipende...

Se lavoro solo le 18 ore a scuola e riciclo ogni anno gli stessi programmi e sonnecchio ai Collegi Docenti e scarabocchio ai Consigli di classe, basta e avanza...

Se invece, passo i pomeriggi a correggere le verifiche, predispongo prove differenziate, preparo le lezioni in modo creativo, mi invento ogni giorno qualcosa di nuovo per appassionare i miei alunni... allora sì, il mio stipendio è *giusto*, migliorabile, ma di sicuro non ho scelto di fare l'insegnante per i soldi, ho voluto essere insegnante perché i miei alunni mi pagano con la loro stessa presenza.

Quando arrivo sulla porta, il loro "Salve prof " mi riempie di gioia, se sono stanchi ed annoiati, è lì che viene il bello: il mio silenzio ed il mio sguardo catturerà la loro attenzione, sarà una lezione migliore delle altre, perché costruita su di loro e con loro.

Ho capito che la comunicazione è per il 70% non verbale, che la postura del corpo, il timbro della voce, i colori che indossi e l'acconciatura che scegli la dicono lunga su di te...

Ed allora, ho scelto, razionalmente, di stare al gioco, di conoscere l'ultimo idolo rap, di fare la mossa del campione di calcio, di mangiare qualche schifezza e di ridere per quella barzelletta un po' sporca...

Se penso a quanto ero rigida ed autoritaria ad inizio carriera, mi faccio schifo da sola...

Più invecchio, più divento autorevole, guadagno sul campo la stima dei colleghi ed il rispetto degli alunni, perché non ho paura di dimostrare quello che sono con qualità e difetti.

Ho capito che l'antidoto al burnout risiede nella qualità delle relazioni interpersonali, nell'autentico confronto quotidiano con i colleghi ed il dirigente, condividendo problemi e soluzioni.

Ho compreso che è meglio coltivare interessi personali per stemperare lo stress, che negarne l'evidenza.

Ho la certezza oggi che ogni volta che entro in classe, mi ritrovo di fronte al nostro futuro.

Gli alunni di oggi, sono gli adulti di domani.

In mezzo a tutte le provocazioni, mi chiedono solo di incontrare ogni giorno qualcuno che dia loro la voglia di crescere, il desiderio di imparare, la passione nel fare, l'entusiasmo di vivere.

Ed allora grazie, miei cari alunni, perché, anche se a volte fate di tutto per mettermi alla prova, anche se spesso cercate la provocazione invece che il dialogo, anche se ogni giorno mi guardate disillusi, io vedo in Voi un futuro che Voi spesso non vedete ancora, io vedo in Voi famiglie che Voi ancora non immaginate, io vedo in Voi padri e madri amorevoli, io vedo in Voi futuri cittadini eccellenti, e nel preciso istante in cui io ogni giorno capisco tutto questo, ogni giorno mi curo, guarisco, mi ritrovo nella mia passione di insegnante, mi creo degli anticorpi mentali, in pratica mi vaccino dall'apatia del vivere, in effetti guarisco ogni giorno dal mio *burnout* quotidiano...

