

DOPPIOZERO

Vacci piano prof

Daniele Martino

2 Aprile 2024

Un professore che si avvicina alla pensione non Ã¨ circondato di gran rispetto; Ã¨ la saggezza dell'anziano che resiste se l'anziano continua a darsi da fare come un matto, cercando un poco di attenzione nel formicaio dell'informazione; deve fare post, scrivere libri, deve guidare complessi progetti che nessun giovane collega intende pilotare perchÃ© gli costerebbero un mare di tempo e una goccia di compenso una tantum a settembre, una miseria al netto delle trattenute. Non si Ã¨ circondati di stima o di ascolto, in quanto portatori di qualche sapienza utile, perchÃ© ogni docente lotta quotidianamente per tornare a scuola domattina, e ciascuno si fabbrica la sua sopravvivenza, che in pedagogese viene definita "strategia". Nessuno puÃ² fare passi falsi, o verrÃ implacabilmente sottoposto a procedimenti disciplinari dal dirigente scolastico e dai suoi collaboratori, o da colleghi che intendono compiacere gli uni e l'altro, ossessionati da quel che occorre fare per non avere guai, o che Ã¨ opportuno fare per avere quella compiacenza che servirÃ per un permessino o per un ponte un po' piÃ¹ lungo, ogni tanto.

Resistere trent'anni

I docenti che conosco, prossimi alla pensione, sono gonfi di stanchezza, di scetticismo, di remi in barca, ma possono ormai sbottare in omeriche risate, possono provare tenerezza per i giovani colleghi e per gli studenti. Francamente, pensare che un collega di 35 anni dovrÃ insegnare per altri trent'anni prima di tagliare il traguardo inorridisce. Il dispendio di energia psichica che costa ogni mattinata o giornata a scuola non Ã¨ comprensibile da chi non faccia questo lavoro. C'Ã¨ uno svuotamento dinamico (quello che viene dalla interazione con le classi) e c'Ã¨ uno svuotamento avvilito (quello che spompa con le riunioni, le circolari, i rischi legali, gli attacchi di genitori pieni d'odio a prescindere verso i docenti?). Se dovessi scrivere come Rilke al giovane Kappus, o come Lincoln al maestro di suo figlio, o come don Milani a una professoressa, avrei talmente tanti consigli da dare e da non dare che la lettera potrebbe essere lunga 500 pagine, o completamente bianca, vuota, sostituita da un abbraccio e da un sorriso, e dal motto che ho messo a punto per me, per sopravvivere ancora qualche anno: "Vacci piano". Senza esclamativo, tranquillamente.

L'arte, giorno per giorno

Gaetano Cotena Ã¨ psicologo, psicoterapeuta e docente di Scienze umane. Per De Agostini/UTET ha pubblicato la riedizione del suo *Insegnare senza farsi male*, e il nuovo *Quello che gli studenti non dicono*. In Italia nel 2024 gli unici docenti veramente preparati al mestieraccio sono i neolaureati in Scienze della Formazione Primaria, i nuovi maestri. Studiano cinque anni, e molta della loro formazione Ã¨ giÃ spesa in esperienze di tirocinio sul campo: non solo libri ed esami, ma lavoro con i bambini, conoscenza della realtÃ della scuola primaria del loro territorio, interazione interessante o tremenda con i colleghi giÃ di ruolo. Per Cotena Ã¨ impensabile che qualsiasi docente possa cominciare ad insegnare se non ha fatto prima un tirocinio sperimentale. E ha ragione. Insegnare o educare? Insegnare ed educare? Educare insegnando? Oggi cosa occorre per rendere sensato il tempo di un minorenni in una classe? Per non essere divorati dal burn-out?

formazione **ed**ocenti

Gaetano Cotena

Prefazione di Laura Parolin

INSEGNARE SENZA FARSI MALE

**Le competenze emotive e relazionali del
docente e la prevenzione dello stress in classe**

Il portato emotivo del contatto quotidiano con decine di minorenni Ã gigantesco: non c'Ã un solo istante, non c'Ã una sola interazione che non metta in gioco chi sono io, cosa faccio io, come mi vedono e percepiscono loro, e cosa accettano di me docente adulto, che per loro sono "la scuola", il primo mondo reale che frequentano al di fuori del teatrino iperprotettivo e fanatico delle minifamiglie piccolo-borghesi. I libri di Cotena sono brevi, e molto pratici: danno suggerimenti utilizzabili. Ne ho memorizzati alcuni che ritengo di importanza capitale per me e per tutti coloro che da poco sono entrati nel mestiere e soffrono le prime disperazioni serali; scrivo un mio *Manoscritto trovato a Baltimora*:

Non perdere mai le staffe, ovvero, non ingaggiare duelli sfidanti con un allievo che si oppone a te o a tutto; maneggiare la tua rabbia ti permette di maneggiare poi la rabbia altrui; non Ã mai in gioco il tuo "Ego", il tuo valore, ogni istante: ogni istante avrÃ le sue regole e il suo contesto, e non sarai mai nÃ meraviglioso nÃ pessimo;

(Cotena chiama "situazioni elastico" i buchi neri di stress dove possiamo finire in casi del genere; il buco nero piÃ frequente, anche tra colleghi adulti, Ã quello che nel 1968 Karpman ha definito come "triangolo vittima-salvatore-persecutore", ovvero un loop di emozioni sragionanti e di vendette pulsionali che puÃ portare a veri e propri disastri ambientali).

Non svalutare, deridere, motteggiare MAI uno studente; c'Ã sempre una piccola sfaccettatura del suo poliedro che puoi ammirare, motivare, incoraggiare; chiedi, entrando in classe: "come state?", "come va?" senza partire come un treno a testa bassa nella didattica del giorno; entra, guardali, attendi che si calmino e ti vedano, sorridi, e fatti percepire come un nuovo player nel gioco.

Ascolta, se richiesto di ascolto, ma non dare mai consigli, ripeti piccoli mantra come "ti capisco", "c'Ã qualcosa che posso fare per te?", non affondare nella relazione 1:1 motivato dalla tua sindrome "io ti salverÃ"; ne verresti stritolato a boomerang, perchÃ lo studente si sentirÃ invaso e ti rigurgiterÃ, prima o poi; non puoi cambiare nessuno neanche con un caring generoso; noi lanciamo salvagenti.

Regola fondamentale Ã "non nuocere"; impara che nel lavoro del docente l' "accadere" piÃ importante Ã l' "imprevedibile, il non programmabile, dentro cui ti troverai sempre senza un copione. Se qualcosa di inopportuno accade devi chiedere a lui o lei "perchÃ lo stai facendo?", "perchÃ hai detto questo?"

- Chiunque si risveglia a quel punto alla consapevolezza del suo agito.

Se vogliamo danzare un po' di emotivitÃ con i nostri allievi occorre masticare bene qualche accorgimento: i ragazzi hanno diritto di parlare, di esprimersi, di dialogare, ma il nostro ruolo sarÃ "stare alla giusta distanza" per indicare cosa sia una "buona vita" costruita da noi per noi, giorno per giorno.

Ha scritto una studentessa liceale, in un questionario somministrato da Cotena:

Vorrei che il docente sapesse apprezzare le piccole cose di noi alunni, non pensare alle grandi cose e solo se abbiamo capito o meno. Vorrei che sapesse apprezzare ogni piccolo gesto che facciamo, che non si fiondi in classe a fare subito l'appello. Io personalmente, quando entra un prof, vorrei sempre chiedere "come sta?", "Cosa ha fatto ieri?", "Ã stanco?" perchÃ secondo me non sono solo dei professori, ma sono delle persone con cui passiamo la maggior parte del tempo. E sapere se Ã stanco o stressato farebbe piacere alla classe, perchÃ si entrerebbe in una relazione dove ci si sente a casa perchÃ siamo tutti esseri umani e tutti abbiamo delle difficoltÃ, non solo noi alunni, ma dovrebbe sapere anche come stiamo noi alunni, perchÃ abbiamo tutti molte difficoltÃ, a seconda dei periodi, e sentirci appoggiati da un prof non ci farebbe sentire soli.

Un abbraccio per il vecchio prof

Gli ultimi miei tre mesi a scuola sono stati molto tristi, deludenti. Sono stato assente piÃ volte per periodi di malattia. Tornavo e non avevo le forze. Resistevo qualche giorno e poi mi fermavo di nuovo. Uno di quei giorni stavamo parlando di disciplina, di studio, di dovere! e io "spossato" fissando il vuoto ho detto:

«Credo di essere diventato pigro!» • Una studentessa prontamente ha detto: «No, prof! Lei non è pigro, lei è solo stanco!»; quanto delicata, gentile, compassionevole, empatica, è stata con me quella ragazzina? Giorni dopo, quando sono tornato con energie ritrovate, sempre lei è venuta ad abbracciarmi mentre stavo seduto alla cattedra. È difficile che questo si possa insegnare in un corso universitario, o verificare in una prova concorsuale. Ma nella «Lettera a un giovane professore che deve arrivare alla pensione» la metterò, è una storiella.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto. Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)

formazion**e**docenti

Gaetano Cotena

Prefazione di Laura Parolin

QUELLO CHE GLI STUDENTI NON DICONO

Dalle loro parole alla costruzione dell'intimità emotiva in classe