

Nozioni di psicologia per un insegnamento di qualità

Quali sono i nostri bisogni? Cos'è lo stress e come si origina? Si può combatterlo o, meglio, prevenirlo? Di questo e molto altro si è parlato all'ultimo corso di aggiornamento IRC, tenutosi giovedì 23 febbraio al *Quadrivium*. Questa volta è stato invitato il prof. Ernesto Gianoli (già intervenuto in altre occasioni), direttore del Corso di Laurea in Psicologia (SISF) di Venezia, e il tema che ci ha proposto aveva come titolo: "Insegnare oggi: sfide, difficoltà e rischi; stress correlato al lavoro e sindrome da *burn out*. Prospettive e speranze". Un tema di psicologia, forse poco spirituale, ma di grande utilità per chi svolge un ruolo di educatore e di insegnante.

Innanzitutto, il professore ci ha aiutato a mettere in luce il concetto cardine di "bisogno": ognuno di noi ne ha (chi più, chi meno) e vanno almeno conosciuti o ri-conosciuti. Tra questi spicca il bisogno di Quietè (volutamente da lui messo con la Q maiuscola), inteso come bisogno di riposo fisico e mentale, irrinunciabile; tuttavia poco considerato come diritto fondamentale della persona. Eppure, il prof. Gianoli ci faceva notare che perfino Gesù lo consiglia ai propri discepoli (secondo il racconto di Mc 6,31)!

I bisogni, poi, ci vengono segnalati soprattutto dalle sensazioni fisiche: il nostro corpo parla e dobbiamo ascoltarlo... Addirittura, certi malesseri fisici sono legati ad un bisogno, il quale, quando viene soddisfatto, cessa immediatamente. In secondo luogo, è necessario imparare a sentire le emozioni (gioia, tristezza, rabbia, noia ecc.), che sono come delle "postine", che ci portano un messaggio dal profondo di noi stessi.

La terza cosa da ascoltare – secondo il professore – sono i nostri "punti sensibili", sia dal punto di vista fisico sia dal punto di vista interiore, per poter prevenire lo stress. Questo è fondamentale, perché tante sono le cause di stress: lo scarso riposo (appunto), problemi da risolvere, conflitti con altre persone; a volte anche solo ascoltare i problemi di altri, le risonanze che ci suscita il vissuto di quella persona, ci può toccare profondamente e diventare fonte di stress.

Bisogna, perciò, prevenire e proteggersi, perfino da quelle persone che noi sentiamo vanno proprio a toccare le nostre parti sensibili. Anche perché il nemico più insidioso è il famoso *burn out*, che vuol dire appunto "scoppiare". Può essere definito un po' come quel limite da non raggiungere proprio per non entrare in esaurimento (anche perché poi è faticoso uscirne)!

Il prof. Gianoli ci ha spiegato allora che il nostro corpo, quando stiamo entrando in fase di *burn out*, ci avverte con dei segnali (sogni, sensazioni ecc.) e che è necessario allenarci a riconoscerli e a sapere qual è la "pappa reale" di cui il nostro cuore e la nostra mente hanno bisogno, molto concretamente (dormire, andare al cinema, alle terme ecc.).

Tutto questo ha destato in noi insegnanti grande interesse, sia per l'estrema concretezza sia perché ci ha chiarito molti aspetti e ci ha dato una grande conferma: infatti, se vogliamo educare, aiutare, sostenere ed essere collaboratori del benessere di chi ci sta a fianco e di chi siamo chiamati a guidare nel nostro lavoro, dobbiamo per prima cosa stare bene noi stessi. Una lezione, perciò, da non dimenticare...

Simone Bellia