



AscolTi. Uno spazio di parola e di condivisione per i docenti¹

Cristiana Lavio-Regazzoni, facilitatrice di comunicazione per il progetto AscolTi
Michela Bernasconi-Pilati, coordinatrice del progetto AscolTi e facilitatrice di comunicazione

| 45

Nota

1

Per agevolare la lettura, in questo articolo è utilizzata unicamente la forma maschile in riferimento ad allievi, ragazzi, docenti: è da intendersi in senso generale e in maniera inclusiva per tutte le persone, indipendentemente dalla personale definizione di genere.



Incontrarsi per condividere

Un gruppo-classe in cui sono presenti dinamiche difficili, un colloquio con una famiglia che ha lasciato una brutta sensazione, un evento accaduto in sede che crea preoccupazione, un allievo che richiede un'attenzione continua, un sovraccarico di impegni che toglie le energie, oppure semplicemente il piacere di riflettere insieme, di far emergere le proprie risorse e di valorizzare quelle altrui: sono tante e diverse le motivazioni che possono portare al desiderio di coltivare in sede uno spazio speciale, uno spazio che appartiene ai docenti, aperto anche ad altre figure che lavorano a contatto con gli allievi.

Chi conosce la scuola sa bene che una lezione non è soltanto un'unità didattica: l'attivazione per quello specifico momento inizia qualche giorno o qualche settimana prima, con la scelta dei materiali, l'adattamento alla classe, la preparazione di attività differenziate in considerazione di disturbi specifici dell'apprendimento, nonché con il pensiero rivolto alle dinamiche del gruppo-classe e la sensibilità verso i vissuti personali di ogni singolo allievo; sa anche che oltre quella lezione c'è sempre un dopo, in un *continuum* che va a riempire spazio mentale ed emotivo. A questa dimensione temporale si aggiunge – o meglio, si sovrappone – una dimensione relazionale, che può rivelarsi altrettanto impegnativa: i rapporti con le famiglie, con i colleghi, con la direzione scolastica.

In questa complessità, è più che normale sentirsi carichi di emozioni e avere tanti pensieri, che non sempre trovano un posto in cui riversarsi o dispongono di quel tempo necessario per essere sviscerati, stemperati, trasformati in opzioni costruttive, in ipotesi di cambiamento o in ispirazioni.

Durante le pause e alla fine delle lezioni ci si può confrontare e ci si può sfogare con i colleghi, ma spesso il suono della campanella e altre sollecitazioni interrompono uno scambio che sarebbe potuto continuare,

di cui si è sentito il bisogno. Avere uno spazio e un tempo dedicato in cui si può affrontare una situazione di fatica e vivere un'esperienza di condivisione è qualcosa di diverso dall'averne uno scambio spontaneo, non solo perché non c'è la fretta che in molti casi tiranneggia le conversazioni, ma soprattutto perché confrontarsi con i colleghi in un contesto strutturato aiuta a parlarsi e ascoltarsi di più, e pure a considerare gli sguardi di coloro con i quali solitamente non ci si intrattiene, magari semplicemente per degli orari scolastici incompatibili.

Altre caratteristiche importanti che contraddistinguono lo spazio AscolTi sono la libertà e la protezione: si tratta infatti di un ambiente nel quale il giudizio è sospeso, dove ci si può sentire legittimati a provare quello che si prova, dove non esistono domande censurabili e nemmeno c'è l'obbligo di esprimersi, dove viene garantita riservatezza rispetto a ciò che viene detto. La libertà sta anche nel poter scegliere quando approfittare di questa occasione: viene proposto un calendario di incontri, ma non vi è un obbligo di frequenza e nemmeno la necessità di iscriversi in maniera vincolante; di volta in volta il gruppo può cambiare, può ampliarsi o può ridursi.

È altresì importante segnalare che AscolTi è un'offerta che non toglie valore alla moltitudine di modalità di incontro tra docenti, anzi, si aggiunge alle opportunità già presenti da tempo volte al benessere dei docenti e, a cascata, di coloro con cui sono in relazione.

Saper sostenere

Se ci pensiamo bene, non possiamo che riconoscere quanto siano rare e preziose le occasioni della quotidianità in cui ci si prende il tempo per interagire in gruppo con serenità e rispetto, lasciando che le parole possano posarsi anche sul silenzio.

Certamente non è facile, soprattutto quando si è emotivamente carichi, concedere uno spazio pure a quello che gli altri hanno da dire: a seconda del momento, è normale che qualcuno senta il bisogno di parlare di più e qualcun altro preferisca una posizione silenziosa; nel contesto di AscolTi non si misura il tempo di parola di ognuno, ma è fondamentale che tutti i partecipanti si sentano liberi di esprimersi facendo esercizio di comunicazione autentica e di accoglienza, ascoltando e venendo ascoltati, sperimentando la pratica di porre domande affinché si affinino maggiormente le risposte e si possa fermarsi a riflettere.

È uno spazio in cui si può sostare, abitando la dimensione dell'immobilità senza sentirsi in dovere di fare subito qualcosa, è una pausa rinvigorente prima di una qualsiasi azione. Quando ci si ferma davvero è anche più facile vedere e capire meglio: un gesto, una sensazione, una persona. Sostare significa pure lasciare che un pensiero prenda forma, che la propria posizione si riorienta, che la prospettiva si faccia più profonda, vuol dire imparare a distinguere tra ciò che è urgente e ciò che non lo è, tra ciò che è importante e ciò che può scivolare via, tra ciò che appartiene a noi e ciò che appartiene all'altro.

AscolTi è quindi un tentativo di rendere alleato il tempo, non considerandolo un nemico tiranno; non c'è la pressione di dover decidere o produrre qualcosa: quello che arriva ha un valore che va al di là dei contenuti dell'incontro e che ognuno si porta via come meglio può.

L'attitudine a condividere e a confrontarsi si costruisce con il tempo, e i suoi benefici maturano con il contributo di ognuno, anche quando non si riesce subito a intravedere un'opzione risolutiva per una certa situazione: già permettersi di esternare le proprie implicazioni emotive, riuscire a leggere la realtà nella sua complessità, arricchire e ampliare il proprio sguardo immaginando diverse possibili vie per affrontare un problema producono lo sblocco di tensioni che talvolta si creano provocando degli intoppi a lungo andare nocivi oltre che molto dispendiosi.

Ne deriva una maggiore consapevolezza, che è già parte di un cambiamento: sapere per esempio che cosa ci mette in scacco in una certa situazione di fatica ci aiuta a prendere distanza emotivamente e a reagire in modo più ponderato ed efficace.

Come è nato il progetto AscolTi

Lo Studio CoSmo - COvid e Salute Mentale dei giOvani (SUPSI-DEASS)², pubblicato nel marzo del 2022, aveva

evidenziato, nella terza parte, relativa a piste d'azione future, l'importanza per la scuola di porre "la priorità sull'ascolto dei ragazzi da parte dei docenti". Nel documento si legge pure che "l'ascolto meriterebbe di essere incentivato anche per i docenti, con la creazione di piccoli gruppi di condivisione tra colleghi, utili per capire meglio le proprie difficoltà." Si è dunque riconosciuto l'ascolto come un elemento cruciale, sia per il benessere degli allievi sia per quello dei docenti, intrinsecamente legato alla dimensione della relazione³.

Nel 2023 nasce così il progetto AscolTi, grazie alla volontà della Divisione della scuola, che sulla base del progetto "Spazio docente", volto al benessere in senso lato e già esistente da una quindicina d'anni in due sedi di scuola media, ha deciso di creare una proposta aperta a tutti gli istituti di scuola media, con adesione facoltativa: uno spazio di incontro e di ascolto per i docenti, proposto in sede mensilmente e riconosciuto come formazione continua. È stato quindi costituito un gruppo di professionisti con specifiche competenze in ambito pedagogico e/o psicologico che durante l'anno scolastico 2023/2024 sono stati formati per gestire lo spazio "AscolTi" assumendo il ruolo di facilitatori di comunicazione; da allora il gruppo si riunisce regolarmente in modalità di intervizione, utile anche per avere una visione più approfondita delle peculiarità di ogni realtà scolastica.

Alla proposta hanno aderito tredici sedi di scuola media; una sede di scuola professionale, venuta casualmente a conoscenza dell'offerta, ha chiesto di poter attivare lo spazio AscolTi integrandolo in un più ampio progetto riguardante il benessere dei docenti.

Occorre infine sottolineare che si tratta di uno spazio co-costruito con i docenti, soggetto a trasformazioni nel corso del tempo; pertanto, al di là del senso e della forma che lo contraddistingue, può assumere delle caratteristiche proprie, diverse da sede a sede. È importante considerarlo come una creatura bisognosa di continua linfa e non come un'acquisizione: il gruppo è un insieme di persone, il cui singolo contributo è essenziale, oltre che prezioso.

Le ricadute sugli allievi e sul clima di istituto

La relazione – con gli allievi, con i colleghi, con la direzione, con le famiglie – è fondamentale per il benessere personale e dell'istituto: è un affare dinamico, che richiede cura, pazienza e che implica passi avanti e passi indietro. È ciò che abbiamo di più potente, anche nella scuola.

Note

2
Nel 2020 la Divisione della salute pubblica del Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Ticino aveva commissionato al Dipartimento di economia aziendale, sanità e sociale (DEASS) della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI) un progetto costituito di tre parti. L'obiettivo del mandato era quello di approfondire l'impatto della pandemia sul benessere e sulla salute mentale di adolescenti e giovani adulti attraverso investigazioni con metodologie quantitative e qualitative, nonché di elaborare indicazioni di policy a sostegno della popolazione giovanile grazie a workshop mirati con attori chiave del territorio.

3
Cfr. Pezzoli L., Bracci A., Caiata Zufferey M., Lisi A., Luciani M., Morese R., Soldini E., Crivelli L. (2022). *Progetto CoSmo. Covid e salute mentale dei giovani*. Rapporto di ricerca. Manno: SUPSI, p. 92.

Se invece di vedere e sentire quello che più ci infastidisce del comportamento dell'altro, riusciamo a decentrarci rispetto alle nostre emozioni e ai nostri pensieri provando a capire quali possono essere le motivazioni del suo agire, ci è più facile non tenerci dentro arrabbiate, delusioni o un senso di ingiustizia. Non è un atto di benevolenza solo nei confronti dell'altro, lo è innanzitutto nei confronti di noi stessi. È un approccio che ci sprona a vedere la buona fede nelle azioni che magari di primo acchito non capiamo e ad elevare la soglia di tolleranza per i limiti altrui, oltre che per i nostri.

AscolTi non è una scarica indifferenziata di malessere: può darsi che vengano riversate lamentele e malumori, ma mai uno sfogo resta sterile. Si cerca sempre di mettere in luce quello che è positivo, a partire dall'attenzione, dalla solidarietà e dalla competenza offerte dai colleghi, e nella fecondità della condivisione si immaginano insieme nuove possibilità.

Per poter guardare in faccia ad errori, fallimenti, manchevolezze o sensi di colpa, trasformandoli in opportunità di crescita vera, è necessario sentirsi accolti e non giudicati: vale per gli adulti così come per i ragazzi.

Sperimentare su di sé il sentire un ascolto costruttivo e di sostegno ci aiuta a porci in maniera spontanea con la stessa attitudine nei confronti degli allievi, dei colleghi, dei genitori, dei superiori, anche nelle situazioni più difficili. La scuola ha bisogno di cura delle relazioni per essere un luogo di crescita e di benessere: coltivare questa dimensione è una scelta che ognuno può rinnovare in qualsiasi momento, in tante maniere diverse.

Complessificare una situazione individuando delle possibilità per affrontarla

“Una classe difficile, con un gruppetto di ragazzi che si pongono spesso in modo ostile; in occasione di una riunione alcuni genitori si sono lamentati della troppa confusione durante le lezioni. Quando si esce dall'aula si sente tanta stanchezza, perché bisogna continuamente interrompere la lezione”.

Iniziamo ad addentrarci nella situazione portata da un docente, cercando innanzitutto di capire meglio, chiedendo di affinare la parola ‘stanchezza’: da quali altre sensazioni è accompagnata?

Al gruppo si chiede poi di partire da quanto è stato detto, per esprimere dei pensieri e dividerli. Qualcuno dice che sente frustrazione in situazioni come questa, aggiungendo che pure dopo tanti anni di esperienza può capitare che degli allievi lo mettano in difficoltà,

ed è come fare dei passi indietro invece che avanti. Qualcun altro riconosce di provare spesso una sensazione di stanchezza con una classe, mettendo l'accento sul fatto che sono i ragazzi ad essere inadeguati.

Se esce un giudizio forte, si cerca di riformularlo per sviscerare meglio, perché tante volte si mescola ciò che è oggettivo con ciò che è soggettivo: si può dare all'altro dell'inadeguato, da un punto di vista emotivo; da un punto di vista più oggettivo è però importante riuscire a dirsi: “io non sono inadeguato, forse alcuni allievi lo sono, ma forse non sono inadeguati nemmeno loro perché sono adeguati secondo una loro logica”. Per aiutare i ragazzi a diminuire la loro carica emotiva, è fondamentale evitare di mettere dei giudizi su di loro.

Non è sbagliato lasciarsi prendere dalle emozioni, perché siamo umani, ma capire che in questo modo non si produce l'effetto desiderato è già un primo passo verso un cambiamento delle dinamiche che si sono create: si è infatti più efficaci se si trova la via meno emotiva possibile sapendo che quello che accade ha magari un po' a che fare con noi, ma soprattutto ha a che fare con altri affanni che i ragazzi hanno. È importante capire meglio le proprie sensazioni, per non fermarsi solo all'idea che siano gli altri a provocarle: se non riflettiamo su quello che risuona in noi rispetto a ciò che gli altri fanno, ci ritroviamo facilmente in un circolo vizioso.

Proviamo a condividere dei pensieri sui tentativi già proposti dal docente, facendo un'analisi di cosa non ha funzionato, e discutiamo di altre misure già sperimentate in situazioni simili che si sono rivelate efficaci. Ragioniamo anche sul possibile coinvolgimento della famiglia, del sostegno pedagogico, dei colleghi del consiglio di classe, dell'intero consiglio di classe o della direzione.

Cerchiamo di immaginare il più ampio ventaglio di ipotesi: il gruppetto di allievi segnala un'opposizione a quello specifico docente? Perché dovrebbe? Le dinamiche del gruppo classe sono totalmente influenzate da questi ragazzi? Si tratta solo di una fase? Vivono in un contesto familiare complicato e stanno cercando attenzione? Di queste il docente implicato ne selezionerà alcune come più o meno pertinenti.

Proviamo in seguito a mettere in comune delle idee per migliorare la situazione: la condivisione è importante perché non ci si senta soli ad affrontarla; tuttavia, ognuno poi può (e deve) fare a modo suo: va bene qualsiasi cosa decida il docente coinvolto, purché sia giusta per lui e

purché sia una scelta consapevole e chiara, non reattiva. Non ci sono mai soluzioni semplici, ma molte maniere di tentare di sbloccare una situazione che comunque evolve in funzione delle risposte degli allievi. Si può solo immaginarsi un primo passo, e si può compierlo.

Di tanti temi si parla in questo spazio: le emozioni, i pensieri e i racconti che vengono consegnati al gruppo sono un dono di fiducia e tante volte fanno emergere con finezza tutto il valore del lavoro del docente. Si vanno a toccare dei vissuti magari per qualcuno fino a quel momento rimasti inespressi, si mettono in moto idee, si accendono speranze: confrontarsi non è mai inutile, ma ogni trasformazione ha bisogno di tempo... i cambiamenti possono essere anche molto lenti, soprattutto quelli più profondi e duraturi.

Che cosa offre in sintesi AscolTi

In questo spazio i docenti e gli operatori scolastici possono:

- approfondire una situazione difficile, ampliando il proprio punto di vista e immaginando altre possibilità per affrontarla;
- riflettere su un tema di interesse, condividendo esperienze della pratica scolastica;

- esternare dei vissuti personali e stemperare le proprie emozioni;
- valorizzare il gruppo dei colleghi come cassa di risonanza e fonte di arricchimento;
- fare l'esperienza di essere ascoltati per poter ascoltare più efficacemente;
- sentirsi parte di una comunità che sa parlarsi malgrado posizioni a volte contrastanti;
- fare risorsa delle competenze personali e di quelle dei colleghi;
- accrescere conoscenze e riflessioni sull'età evolutiva e su particolari situazioni complesse della vita degli allievi (bullismo, malattie, lutti, interventi di servizi sociali, collocamenti, ecc.);
- ricevere o offrire stimoli di approfondimenti vari attraverso letture, film, podcast, ecc.;
- affinare l'esperienza di cura (del dire, del sentire, del fare, dell'altro, di sé);
- avere semplicemente il piacere di trovarsi con i colleghi e di conoscersi meglio.

Per eventuali informazioni si invita a contattare la coordinatrice del progetto "AscolTi" Michela Bernasconi-Pilati: michela.bernasconi2@edu.ti.ch.