



Star bene a scuola: l'empatia dell'insegnante

Quali sono le principali competenze relazionali di chi insegna, nella complessità di richieste, bisogni ed emozioni?

 di **Luisa Lauretta**  2 minuti di lettura 11 marzo 2019

Chi insegna è immerso in un articolato campo di intrecci relazionali abitato da tanti interlocutori. Allievi, dirigenti, colleghi, genitori danno forma a un fiume in piena di aspettative, richieste, emozioni, bisogni più o meno espliciti. Questo fiume non è semplice da attraversare, perché per ognuno occorre una risposta specifica, sulla base dell'incontro interpersonale che si genera di volta in volta.

Con quali competenze relazionali possono attrezzarsi gli insegnanti per far fronte a tale complessità?

La competenza empatica

La principale competenza è quella empatica, la capacità cioè di mettersi nei panni dell'altro, di riconoscerne il vissuto emozionale. Come ha dimostrato il gruppo di scienziati coordinati da Giacomo Rizzolatti, [l'empatia è un meccanismo innato](#) (dovuto ai neuroni specchio) in dotazione dell'essere umano, ma come tutti i meccanismi biologici può essere modificato dall'esperienza e va quindi continuamente alimentato. Se questo meccanismo viene in qualche modo alterato, dai genitori, dalla scuola o dalla società, la capacità di provare empatia diminuisce. Questo vuol dire, per inciso, che gli insegnanti hanno il compito di praticarla anche per aiutare gli allievi a fare altrettanto.

Stare in contatto con ciò che si sente

Mettersi nei panni dell'altro implica anche "ascoltarsi", accorgersi cioè del proprio vissuto emozionale. Questo aspetto è essenziale per galleggiare nella complessità relazionale.

Contattare costantemente ciò che si prova per se stessi e per gli altri, vuol dire vivere come un organismo sano che è in grado di modulare le proprie risposte in base all'ambiente di riferimento.

Se non ci si ascolta, se, per esempio, non si ascolta il proprio dispiacere, la propria rabbia, la propria paura nei confronti dei vari interlocutori, considerando che le emozioni sono comunque "contagiose", si dà vita a una corrente sotterranea di stati interni inespressi che inquinano il campo relazionale, e che prima o poi affiorano in superficie, magari in modo dirompente.

L'importanza di esprimere le emozioni

Una volta riconosciuto ciò che si sente nei confronti dell'altro è importante esprimerlo in modo funzionale, il che implica il parlare di sé: "Quando non fai i compiti mi arrabbio perché non so come aiutarti". "Mi dispiace che lei dica che sono ingiusta nei confronti di suo figlio". "Mi esaspera il fatto che in questa riunione non troviamo punti in comune". Parlare di sé vuol dire rinunciare a giudicare l'altro, le sue parole, le sue azioni, le sue reazioni, ma concepirle come fenomeni in divenire. Vuol dire assumersi la responsabilità di ciò che si sente senza addossarlo all'altro.

Vuol dire nutrire la relazione sul piano di uno scambio interpersonale dove non si vince e non si perde, ma si collabora per rendere abitabile e fertile un luogo condiviso, a vantaggio di tutti.