

Autodiagnosi

di Vittorio Lodolo D'Oria vilodo@teletu.it

Abbiamo finora parlato in modo generico dello stress psicofisico che colpisce gli insegnanti nell'esercizio della loro professione. Appare quindi opportuno approfondire le manifestazioni, che dapprima in modo silente o subdolo, e via via sempre più conclamato, esprimono il disagio dell'individuo. Riconoscere segni e sintomi del malessere rappresenta infatti il primo passo per affrontare il percorso alla ricerca di un rimedio o di una soluzione.

Ciascuno di noi possiede una capacità reattiva individuale di fronte agli stimoli esterni ed è dunque normale che a cospetto di una medesima sollecitazione due persone reagiscano in modo differente proprio grazie alla specifica *soglia di tolleranza*.

Tuttavia la letteratura internazionale ha permesso di ricostruire *l'identikit* delle personalità più esposte - e quindi predisposte - all'esaurimento nervoso. Queste possiedono una bassa autostima, sono costantemente preoccupate o si sentono incomprese; tendono a isolarsi, posseggono una vita privata povera di stimoli, tendono a manifestare comportamenti ossessivo-compulsivi a loro volta dettati da un perfezionismo esasperato. E ancora, sono tipicamente ansiose, nevrotiche, impulsive, litigiose, ambiziose, incapaci a mediare, aggressive, ostili, idealiste e con una forte componente onirica che le "sgancia" dalla realtà.

Verosimilmente la lista è incompleta e a scanso d'equivoci è bene premettere che per diagnosticare una situazione di disagio non è necessario che tutte le suelencate condizioni siano contestualmente e contemporaneamente presenti: una sola potrebbe essere sufficiente. In altre parole, dei segnali che il nostro corpo trasmette, nulla è trascurabile.

Mentre siamo degli ineguagliabili "diagnosti" e "terapeuti" per quanto riguarda i nostri colleghi, e il nostro prossimo più in generale, diviene assai difficile esercitare un'obiettiva capacità di giudizio su noi stessi. Come è dunque possibile capire se apparteniamo ad una categoria a rischio? Ma soprattutto, come possiamo accorgerci per tempo se stiamo lentamente precipitando verso una situazione di non ritorno? Un buon sistema di difesa è rappresentato dalla conoscenza di noi stessi e dalle nostre reazioni. In altre parole, se mi irrita di fronte a una situazione che solitamente mi lascia indifferente significa che qualcosa in me sta cambiando. Se la mia reazione è smisurata rispetto allo stimolo che l'ha indotta, allora è possibile che qualcosa mi stia realmente sfuggendo di mano. In soccorso a questa sorta di *autoanalisi* possono venire in aiuto le nostre amicizie (persone nelle quali riponiamo la nostra fiducia) che servono a confortare la nostra capacità di giudizio che, talvolta - soprattutto se ci troviamo in forte difficoltà - può venire meno.

Infatti la *condivisione* dei problemi appare come un ottimo sistema per:

- verificare l'integrità della nostra capacità di giudizio

- razionalizzare le difficoltà incontrate anziché “assolutizzarle” ponendole al centro dell’esistenza
- scongiurare il rischio/tentazione d’isolarsi in una propria realtà virtuale.

Veniamo infine a elencare i *segni* e *sintomi* che tipicamente accompagnano il disagio psico-fisico di un soggetto.

La composizione della seguente lista è stata possibile a seguito dell’osservazione di circa quattromila casi (un migliaio di questi insegnanti) che si sono sottoposti a visita medico-collegiale per l’accertamento d’inabilità al lavoro per causa di salute. Degno di nota il fatto che non sono state rilevate differenze tra *segni* e *sintomi* nelle diverse categorie professionali: come a dire che il disagio mentale si esprime in modo identico e prescinde dalla tipologia della professione esercitata.

Tra le somatizzazioni più frequenti si riconoscono:

- stanchezza cronica, insonnia, cefalea, gastrite, colite e talvolta la percezione di dolore a base psicogena.

Più complesso il corredo di *percezioni* e *atteggiamenti* mostrati dai pazienti di volta in volta:

- senso di rabbia, fallimento, colpa o vergogna; incapacità a gestire il quotidiano (tenuta dei registri, scrutini, interrogazioni etc.); trasandatezza nella cura personale e trascuratezza nell’esercizio della professione; crisi di panico e d’ansia; disforia (repentini cambi d’umore); diffidenza; fobie; sentirsi spiato/osservato; cinismo; apatia; assenteismo; evitamento d’impegni; ossessioni e compulsioni; pessimismo cronico; facilità al pianto; dereismo spazio-temporale; scoppi e accessi d’ira; frequenti stravaganze; rivendicazioni e lamentele nei confronti dell’autorità diretta (dirigente scolastico); frequente ricorso all’autorità istituzionale (denunce ed esposti immotivati a Polizia, Procura, Presidenza della Repubblica etc.); manie di persecuzione; ricorso al dileggio o al sarcasmo; perdita dell’autocritica e dell’autocontrollo; diminuzione o perdita della libido.

Un cenno a parte merita la percezione - avvertita da numerosi pazienti - in base alla quale un soggetto si sente “mobbizzato”. Nei casi più importanti - e oramai avanzati per manifesto disagio psichico - l’individuo osservato si ritiene infatti, e non del tutto a torto, oggetto di un’azione di *mobbing*.

Il confine tra la psicopatia e il *mobbing* è difficile da tracciare da parte dell’interessato in quanto le due realtà, dal suo punto d’osservazione, coincidono: infatti la persona che è a tutti gli effetti “attaccata” e messa all’indice dalla comunità circostante, ritiene tali atteggiamenti causa del proprio malessere anziché effetto.

Esaurito anche questo secondo elenco è bene ricordare che, per parlare di disagio mentale, non è ovviamente necessario che coesistano contemporaneamente tutte le condizioni sopra riportate.

Può sembrare poco confortante il quadro sin qui dipinto, ma apportare conoscenza e consapevolezza sulle nostre fragilità urge per potervi far fronte, senza scordare che un grande aiuto ci potrà essere dato dall’*autoironia* con la quale sapremo condire il nostro vivere quotidiano.

