

Lovato & Olper

In antitesi coi dati presentati nel 2001 dalla Commissione Europea Occupazione e Affari Sociali, da cui si evince che la professione docente è quella a minor rischio di stress, studi condotti da più di vent'anni in paesi di tutti i continenti dimostrano che il burnout è un fenomeno di valenza internazionale. In Italia il problema recentemente è stato oggetto di dibattito grazie allo "studio Getsemani" (analisi sugli accertamenti sanitari per l'inabilità al lavoro, svolta dai Collegi Medici della ASL Città di Milano dal 1992 al 2001, in cui la frequenza di disturbi della psiche nei professori è risultata superiore agli altri dipendenti della Pubblica Amministrazione, indipendentemente da altri fattori, come sesso ed età), ma usualmente di esso si fa sporadico riferimento perlopiù su riviste specialistiche di settore, presumibilmente per più concause:

- lo scarso interesse dimostrato dall'apparato politico/amministrativo nei confronti della scuola in generale
- il timore del docente interessato a rendere nota una malattia psichica,
- il disagio sociale che potrebbe derivare dalla emersione di tale fenomeno
- il ridimensionamento o l'eventuale isolamento delle situazioni visibili da parte di personale e amministrazione scolastica,
- la difficoltà di descrivere esattamente la sintomatologia da stress e burnout.

I ricercatori infatti, la hanno descritto in molti modi, fra cui condivisi sono affaticamento, apatia, sentimento di frustrazione, perdita della capacità di auto-controllo. Meno condivisa sembra esserci sui fattori che determinano stress e burnout, anche se ascrivibili a quattro grandi categorie (fattori sociali, fattori organizzativi, fattori relazionali -- fattori socio-culturali causati dall'era dell'informatica e della multiculturalità -- Cherniss, Rossati), non c'è univocità nella individuazione degli elementi che precipuamente lo generano: se cause soggettive o cause oggettive. Esempio Marck, ritiene che l'inconsapevolezza del proprio ruolo, la percezione delle novità come un'insidia e la sensazione di essere sopraffatti dagli eventi, renda la persona più esposta al burnout a causa della ridotta resistenza individuale agli stimoli, la dott.ssa Maslach, invece, addebita il burnout primariamente a fattori oggettivi da stress professionale.

Per quanto concerne le strategie di gestione dello stress i ricercatori propongono interventi a livello organizzativo, socio istituzionale ed individuale. Soffermando

l'attenzione su quest'ultime, l'osservazione ha evidenziato che gli insegnanti adottano strategie ad azione diretta, quando cercano di affrontare positivamente la situazione, e ad azione indiretta, quando ricorrono a tecniche palliative (chiamate diversamente a seconda degli autori v. *Kyriacou e Dunham*, *Cooper*) per eludere o mitigare gli effetti della situazione.

I suggerimenti dati dagli autori per prevenire il burnout sono numerosi: Farber sostiene la necessità di azioni tese ad operare sulla componente onirico-idealista, sugli aspetti positivi del lavoro, sugli interessi al di fuori dal lavoro, sul lavoro d'équipe, altri indicano interventi formativi a livello interpersonale e organizzativo. In ogni caso è necessario evitare di cadere nella illusione di dare risposte preconfezionate ad una questione in cui i fattori in gioco vanno incrementandosi in complessità.

Se è vera la relazione direttamente proporzionale tra incidenza del burnout e tempo intercorso dall'ultimo corso di aggiornamento professionale, percepita da Leiter, prima di progettare una qualsiasi attività è utile considerare che, in linea di massima, i docenti che manifestano sintomatologie da stress sono:

- • difficilmente raggiungibili da qualsiasi azione formativa
- • poco disponibili ad essere coinvolti in attività che non siano mirate a situazioni concrete
- • isolati rispetto ai colleghi (dal punto di vista relazionale e/o impostazione della attività didattico educativa).

La premessa è fondamentale in quanto è presumibile che un docente, a rischio di burnout, rifiuti un approccio formativo sia di tipo metodologico didattico sia di tipo psicologico, per questo è necessario individuare campi alternativi, da utilizzare come luoghi di incontro orientati al supporto ed al sostegno emotivo, al fine di favorire il reinserimento di chi è in difficoltà.

I gruppi di auto-aiuto sono forse lo strumento più idoneo allo scopo. Previsti da altre categorie che operano nel settore della relazione (educatori, assistenti sociali, psicologi, psicoterapeuti ecc.), gli spazi di supervisione o di auto-aiuto diventano importanti opportunità per mantenere un livello elevato di prestazione, permettendo agli operatori, tramite la condivisione delle problematiche, di sostenere anche l'equilibrio personale.

Gli addetti ai lavori parlano da molto della importanza delle reti di supporto sociale, ma, per elaborare un qualsiasi percorso a sostegno di docenti, è utile vagliare anche quanto detto da P. Collodi in *"Il burnout: una lettura a spirale"*, "probabilmente tra i fattori collegati al burnout, più che un eccesso di emotività andrebbe analizzato un

difetto di elaborazione di questa: o meglio, la mancanza nella struttura lavorativa e nel rapporto tra questa e le persone, di spazi, tempi, prospettive, che permettano il lavoro sui sentimenti, la loro messa in gioco più che la loro negazione”; analisi che raffigura appieno la realtà scolastica e che induce a focalizzare ulteriormente.

L’insegnante in difficoltà il più delle volte:

- · soffre della mancanza di autorevolezza, nei confronti di discenti e pari
- · tende a confondere il concetto autorevole con autoritario
- · fa uso frequente di punizioni, spesso ritenute eccessivamente ristrette
- · e nel contempo vive uno stato di inadeguatezza, con ambiti e confini non delimitati.

In questa situazione il solo accenno a situazioni “sofferte” nel quotidiano scolastico può scatenare la messa in atto di meccanismi difensivi; per cui l’itinerario formativo, partendo da riferimenti extra scolastici, dovrà promuovere il benessere personale, sostenere emotivamente il singolo, permettendogli di elaborare le emozioni ed acquisire un metodo trasferibile anche nel contesto lavorativo.

Dovendo affrontare il problema concretamente, le esperienze finora maturate hanno dimostrato che per la progettazione di un percorso rispondente ai bisogni sopra elencati, è utile la confluenza di professionalità diverse, nel particolare uno psicologo e un docente di collaudata esperienza:

in fase di progettazione,

- per rendere gli incontri rispondenti alla realtà e dinamiche vissute dai docenti, senza trattare direttamente le problematiche scolastiche;

in fase esecutiva,

- per poter rispondere immediatamente, con un supporto di tipo metodologico-didattico e psico-relazionale, a qualsiasi istanza, bisogno individuale o del gruppo,
- per consentire l’osservazione di atteggiamenti, dinamiche interpersonali, eventuali reazioni da parte dell’operatore non direttamente impegnato.

Cura particolare meritano i primi incontri, poiché l’impatto con una metodologia insolita e per alcuni insegnanti nuova può innescare meccanismi di difesa che possono degenerare in disinteresse o mancata partecipazione. Per diminuire le naturali resistenze, l’elaborazione delle emozioni e l’attenzione ai bisogni, talvolta non percepiti dagli stessi interessati, può essere perseguita

- dando una dimensione logica all'aspetto onirico-idealista ("...appare esserci una discrasia forte fra ciò che gli insegnanti ritengono di essere rispetto a come considerano di essere percepiti") per condurre i partecipanti ad una accettazione e conferma del proprio essere e fare,
- focalizzando le attività, di riflessione e di acquisizione tecniche e metodologie, su argomentazioni extra scolastiche (sconosciute), tramite i meccanismi e le dinamiche del rapporto d'aula (situazione conosciuta e quindi rassicurante).

Superato l'impatto iniziale, i partecipanti saranno accompagnati al confronto nel corso di incontri improntati su lavori di piccolo gruppo (workshop di comunicazione, ascolto attivo, tecniche di gestione dello stress e dei conflitti), con l'intento di condurre gradualmente, ma senza nessuna imposizione, anche i soggetti emotivamente fragili a discutere problematiche scolastiche, tramite la condivisione con i colleghi.

E' fondamentale nella filosofia di questi incontri sviluppare un atteggiamento, quanto più allargato possibile, di assenza di critica; ciò facilita progressivamente la possibilità di ciascuno dei partecipanti di sentirsi libero di esprimere il proprio pensiero o sentimento, altrimenti messo a freno da giudizi inibitori.

I dati sul grado di soddisfazione espresso da docenti coinvolti in formazione per interventi di auto-aiuto costruiti secondo questi criteri, benché statisticamente poco significativi in considerazione degli esigui numeri di riferimento, hanno rilevato livelli di gradimento elevati per le tecniche acquisite, la presenza di professionalità adeguate alle specifiche esigenze, la trasposizione di abilità comunicativo relazionali da ambiti privati ad ambiti lavorativi, il benessere personale conseguito dai partecipanti.

La sindrome da stress e burnout è un problema che col tempo rischia di assumere dimensioni sempre più tangibili. Fra le concause sono da annoverare l'invecchiamento della classe docente (causata dall'innalzamento dell'età per accedere alla pensione) e il mancato riconoscimento istituzionale della malattia (= problema non affrontato). La richiesta, sempre più pressante, di competenze relazionali avanzata dalla componente insegnante, è uno dei segnali che induce a prendere seriamente in considerazione la prevenzione della sintomatologia. Utile in tal senso il miglioramento della formazione iniziale ed in itinere, la divulgazione e la estensione delle azioni di prevenzione anche tramite lo sviluppo di spazi di supervisione o di auto-aiuto per i docenti.

Barbara Olper- Giordano Lovato

