

Introduzione

«Mi sento a pezzi», «Ho i nervi a fior di pelle», «Non ce la faccio più», «Non riesco a dormire»: probabilmente vi sarà capitato di usare espressioni di questo genere e certamente le avrete sentite con frequenza nel vostro ambiente di lavoro. Lo stress è diventato nella società contemporanea uno spettro che minaccia la salute e l'efficienza di milioni di persone, e gli insegnanti ne sono tutt'altro che esenti.

Anche se non esistono dati statistici sull'incidenza dello stress tra gli insegnanti, vi sono alcuni aspetti del nostro sistema scolastico che rendono quella dell'insegnante una professione particolarmente a rischio di stress. Non esistono dati a livello nazionale o locale sulla quantità totale di assenze per malattia degli insegnanti, e quindi nemmeno sulle cause di queste assenze. Tuttavia, la nostra esperienza ci porta a ipotizzare che una percentuale superiore al 50% delle visite e consulenze mediche sia collegata a problemi di stress. Analogamente, molte delle assenze per malattia, soprattutto nelle professioni che richiedono un elevato impegno nelle relazioni interpersonali, possono certamente essere imputate allo stress.

Comunque, lo stress non è qualcosa che possa essere evitato facilmente e, soprattutto, non è qualcosa che si debba necessariamente evitare. Esso può anche svolgere una funzione positiva, quando riesce a ottimizzare le prestazioni di una persona: è soltanto quando raggiunge un livello eccessivo, in termini sia di intensità che di durata, che ha effetti nocivi.

Questo non è un trattato scientifico sullo stress, anche se ci si è basati sulle conoscenze scientifiche più recenti in questo campo. Vuole invece essere un

percorso pratico per affrontare lo stress nella professione dell'insegnante. Sebbene vadano sempre attivamente ricercati i miglioramenti nell'insegnamento e nel sistema scolastico, questo libro concerne soprattutto ciò che l'insegnante può fare direttamente, da subito, per modificare il proprio stress quando non ci sono cambiamenti esterni all'orizzonte. Inoltre, quando il cambiamento inizia all'interno delle persone, diventa più facile modificare le condizioni di insegnamento e la politica scolastica.

Un giorno, mentre il primo autore (Mario Di Pietro) stava lavorando alla stesura di questo libro, la figlia, che allora frequentava la terza elementare, si avvicinò per curiosare su cosa stesse scrivendo il padre, dopodiché, con la massima naturalezza, esclamò: «Perché invece di scrivere un libro sullo stress degli insegnanti non scrivi un libro sullo stress che le maestre fanno venire a noi bambini?». Questo candido commento purtroppo trova riscontro nei frequenti segnali di disagio di molti alunni, il cui stato di sofferenza/insofferenza è spesso aggravato dal comportamento stressato degli insegnanti. Riteniamo quindi che, se un insegnante riesce ad acquisire una certa capacità di contenere il proprio livello di stress, i primi a beneficiarne saranno proprio i suoi alunni.

I diversi capitoli costituiscono le tappe di questo percorso che parte da una comprensione delle cause e degli effetti dello stress, con l'importante distinzione tra stress *positivo* e stress *negativo* (capitolo 1), per proseguire con l'autovalutazione del proprio livello di stress professionale, delle reazioni più tipiche alle situazioni stressanti e delle caratteristiche personali che contribuiscono allo stress (capitolo 2). Una volta riconosciuto che lo stress esiste e che è possibile affrontarlo, si inizia con le strategie per gestirlo, soffermandosi sul superamento delle emozioni negative (capitolo 3) e sul miglioramento dell'autostima (capitolo 4). Seguono le strategie di natura organizzativa, riguardanti la gestione del tempo (capitolo 5) e la conduzione di riunioni e gruppi di lavoro (capitolo 6). Si passa poi alle strategie più specifiche alla professione dell'insegnante, ossia come affrontare i rapporti difficili (capitolo 7) e come condurre efficacemente una classe (capitolo 8). Per concludere si suggeriscono alcune strategie di gestione dello stress inerenti allo stile di vita (capitolo 9). Ciascun capitolo, oltre a presentare gli obiettivi che dovrebbero guidare l'insegnante, propone alla fine qualche suggerimento per fare esperienza di quanto appreso («Un po' di pratica»).

Seguono due appendici, la prima di corredo al testo, la seconda di materiali di autovalutazione tratti dal libro e liberamente fotocopiable.

Malgrado molte delle osservazioni e delle tecniche presentate si applichino anche ad altre professioni (lo stress è infatti una condizione che attraversa trasversalmente diverse categorie professionali), le proposte contenute in questo libro sono state pensate specificamente per gli insegnanti e sono state elaborate sulla

base della nostra esperienza di lavoro e collaborazione con la scuola, sia a livello di formazione insegnanti che di consulenza individuale e di gruppo.

La metodica d'intervento descritta comprende una serie di tecniche particolarmente efficaci, in gran parte derivate dalla terapia razionale-emotiva. Il primo a sperimentare queste procedure con gruppi di insegnanti è stato, negli anni Ottanta, lo psicologo Michael Bernard dell'Istituto RET di New York. A lui dobbiamo alcune idee contenute nel presente volume, soprattutto per quanto riguarda il metodo di autovalutazione. Tuttavia, le tecniche non funzionano con tutti allo stesso modo, per cui dovrete probabilmente sperimentarne più di una e individuare quelle più adeguate a voi, ed eventualmente anche adattarle alla vostra particolare situazione. Inoltre, non è detto che nel vostro caso sia necessario intervenire in tutte le aree proposte: il percorso di autovalutazione presentato nel secondo capitolo vi aiuterà a individuare sia i vostri punti di forza che i punti deboli. Sarà su questi ultimi che dovrete dirigere il vostro impegno per imparare a gestire efficacemente lo stress.

Capire lo stress

OBIETTIVI

- Conoscere le cause e gli effetti dello stress
- Distinguere tra stress «positivo» e stress «negativo»
- Riconoscere che lo stress può essere produttivo
- Comprendere che lo stress può essere controllato

È noto che la professione dell'insegnante è una delle più stressanti. Se nel lavoro state provando o avete provato un livello elevato di stress, allora potete come minimo aver messo in dubbio la vostra scelta professionale o, nella peggiore delle ipotesi, essere a rischio di burn-out. Forse saprete di non essere gli unici: infatti, soltanto una percentuale relativamente bassa di insegnanti non è colpita dallo stress. Ciò può darvi un certo sollievo e mitigare le preoccupazioni per la vostra salute mentale, ma non è certamente sufficiente per fronteggiare lo stress.

È anche possibile che in questo preciso momento non stiate provando un livello elevato di stress sul lavoro. Lo stress può essere infatti descritto come una marea, con flussi e riflussi: talvolta regna una calma apparente, mentre in altre occasioni durante l'anno scolastico si abbatte su di voi.

Vi è qualcosa nelle condizioni attuali dell'insegnamento che lo rendono una delle professioni più stressanti. Senza pretendere di effettuare un'analisi esaurien-

te, prendiamo in considerazione i fattori stressanti che incidono maggiormente sul morale e sulla soddisfazione professionale dell'insegnante.

Perché quella dell'insegnante è una professione stressante?

Vi sono diversi fattori che contribuiscono a spiegare perché quella dell'insegnante sia una professione particolarmente stressante. Essi possono essere suddivisi in quattro categorie principali:

- *La politica governativa e ministeriale*, che influisce sensibilmente sullo svolgimento quotidiano della professione, oltreché sul reddito degli insegnanti, e ha introdotto di recente e con estrema rapidità un gran numero di cambiamenti che gli insegnanti percepiscono come particolarmente stressanti.
- *L'organizzazione della scuola*, inclusi lo stile gestionale dei dirigenti scolastici, la chiarezza degli obiettivi scolastici, i rapporti con i colleghi e il carico di lavoro.
- *La classe*, soprattutto se con alunni poco disciplinati e demotivati, o portatori di disabilità o di disagio socioaffettivo.
- *L'insegnante stesso*, con i suoi atteggiamenti nei confronti di sé, degli altri e della professione.

Negli ultimi anni, la politica governativa e ministeriale ha sottoposto le scuole di ogni ordine e grado a numerosi cambiamenti, non sempre positivi, dopo un periodo durante il quale le risorse finanziarie destinate all'educazione erano aumentate e sia gli insegnanti che la scuola ne avevano tratto beneficio in termini pratici e di autostima professionale. Attualmente, con i tagli che vengono apportati a tutti i livelli e l'enfasi sempre maggiore sulla verifica dei risultati, il prestigio professionale, e di pari passo il reddito degli insegnanti, ne sono usciti significativamente indeboliti.

Le risorse finanziarie per il sistema scolastico sono sempre più scarse, si è ricorsi in molti casi all'accorpamento delle classi come soluzione alle presunte inefficienze della scuola, e molti insegnanti si sono trovati per la prima volta a dover fronteggiare un futuro incerto e un ruolo non ben definito, senza alcuna possibilità di controllo sulle decisioni che incidono sulla loro professione.

Inoltre, gli insegnanti sono sottoposti negli ultimi tempi a frequenti critiche e talvolta a campagne denigratorie da parte dei mass-media, finendo per essere i capri espiatori del peggioramento degli standard educativi e dello scarso apprendimento e motivazione degli alunni.

Un'altra serie di fattori stressanti sono legati all'organizzazione scolastica. Le scuole si differenziano sostanzialmente rispetto al coinvolgimento degli insegnanti

nelle decisioni che incidono sul loro lavoro: in alcune di esse le informazioni circolano liberamente e gli insegnanti hanno una concreta possibilità di esprimere il loro parere. Molti insegnanti lavorano però in scuole dove sono completamente esclusi dal processo decisionale e vengono trattati come semplici subalterni: non stupisce che questi insegnanti possano trovare l'insegnamento estremamente frustrante. D'altro canto, gli insegnanti si trovano oggi ad avere troppo lavoro da portare a termine e una disponibilità di tempo insufficiente per farlo, soprattutto durante alcuni periodi dell'anno scolastico: ciò incide ancor più sulle molte insegnanti con pesanti responsabilità domestiche e/o familiari.

Importanti come fattore stressante sono anche le caratteristiche della classe. Vi è un diffuso consenso sul fatto che gli alunni dei nostri giorni sono meno disciplinati e, spesso, meno rispettosi nei vostri confronti. Questi alunni, che spesso manifestano analoghi modelli di comportamento in famiglia, assorbono molto del vostro tempo e delle vostre energie per creare un ambiente adeguato all'apprendimento.

La vostra è anche una professione sotto il continuo scrutinio pubblico, dove molte persone sono nella condizione di giudicare costantemente le vostre abilità. Gli alunni vi valutano continuamente, i vostri colleghi e superiori osservano di frequente i vostri risultati e i genitori dei vostri alunni hanno modo di mettere in discussione la vostra competenza.

Inoltre, buona parte di voi sono entrati nell'insegnamento con grandi aspirazioni e sfortunatamente, per eventi che generalmente esorbitano dal vostro controllo (ad esempio, alunni in difficoltà o con disturbi comportamentali, classi troppo numerose), vi trovate a dovervi confrontare con il fatto di non poter avere il successo che desiderereste, che gli alunni rendono meno delle loro potenzialità o che i livelli di rumorosità della classe possono superare quelli di un gruppo rock. Per quanto vi impegnate, probabilmente molti di voi non riusciranno a realizzare nell'insegnamento ciò che si aspettavano.

Molti insegnanti fanno un notevole investimento emotivo nei confronti dei loro alunni; hanno a che fare con una vasta gamma di alunni con bisogni educativi e personali tra i più diversi; sono abituati a mettere a disposizione degli altri molto del loro tempo e ad eseguire un'ampia varietà di attività non collegate al loro mansionario, come il fornire assistenza per risolvere o attenuare i problemi personali e familiari dei loro alunni e talvolta anche dei genitori. La professione dell'insegnante richiede un ingente investimento personale nelle relazioni con gli altri e, di solito, si riscontra una maggiore incidenza di disturbi stresscorrelati nelle professioni che implicano una forte responsabilità per il benessere degli altri. In generale, quella dell'insegnante è una professione di aiuto dove ci sono troppe persone da aiutare e risorse troppo scarse.

Infine, il livello di stress è influenzato dagli atteggiamenti dell'insegnante nei confronti di se stesso, degli altri e dell'organizzazione scolastica, dal suo repertorio di abilità di fronteggiamento (ad esempio, assertività oppure gestione del tempo) e dallo stile di vita (ad esempio, esercizio fisico, dieta, tempo libero).

Per ottimizzare il vostro rendimento come insegnanti, è fondamentale essere consapevoli che lo stress può sia aiutarvi a rendere al meglio, sia influenzare negativamente le vostre prestazioni. È quindi cruciale essere a conoscenza di alcune delle principali tecniche per gestire lo stress, ma anche dei suoi sintomi più comuni. Iniziamo allora con un rapido esame di che cos'è lo stress da insegnamento, per stabilire quali sono le sue cause e i suoi effetti.

Che cos'è lo stress?

Uno dei maggiori ostacoli nelle ricerche sullo stress è derivato dalla mancanza di chiarezza, anche in ambito scientifico, sul concetto di stress. Nel linguaggio comune, la confusione è ancora maggiore: spesso lo stress viene confuso con l'ansia, altre volte con la «nevrosi» e ricondotto a conflitti non risolti originati in un fantomatico «inconscio». In alcuni casi, il termine viene usato sia per descrivere una condizione dell'individuo che per indicare l'evento che ha provocato tale condizione.

Originariamente, il termine stress era stato adottato nel settore metallurgico per indicare una forza esterna applicata su una struttura fisica al fine di produrre tensione su tale struttura e verificarne il grado di resistenza. In ambito psicofisiologico, lo stress viene considerato dalla maggior parte degli studiosi *uno stato ipotetico dell'organismo*, provocato da vari tipi di stimoli, che si manifesta attraverso reazioni fisiologiche, emotive e comportamentali. Questa concettualizzazione dello stress porta quindi a una distinzione tra:

- stimoli in grado di provocare stress, detti *stressors* o *fattori stressanti*;
- la condizione di stress dell'organismo;
- le reazioni di stress.

Alcuni autori distinguono tra «stress fisico» e «stress psicologico»: il primo è una condizione determinata da un'azione diretta sull'organismo di stimoli esterni, quali forti rumori, sbalzi di temperatura, inquinamento atmosferico, sforzo fisico, mentre il secondo è determinato dalla valutazione cognitiva di questi stimoli. In realtà, non esiste una netta linea di demarcazione tra questi due aspetti dello stress, anzi essi finiscono spesso per sovrapporsi e influenzarsi vicendevolmente: lo stress fisico provoca infatti anche reazioni psicologiche e lo stress psicologico determina, a sua volta, alterazioni fisiologiche (di natura biochimica) nell'organismo.