

Vittorio Lodolo D'Oria

Insegnanti, salute negata e verità nascoste

Cento storie di burnout in cattedra



Vittorio Lodolo D'Oria

Insegnanti, salute negata e verità nascoste

Cento storie di **burnout** in cattedra



Insegnanti, salute negata e verità nascoste. Cento storie di burnout
in cattedra

Copyright © 2019, EdiSES S.r.l. – Napoli

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
2023 2022 2021 2020 2019

Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata

A norma di legge è vietata la riproduzione, anche parziale, del presente volume o di parte di esso con qualsiasi mezzo.

L'Editore

Autore:

Vittorio Lodolo D'Oria, Medico specialista, si occupa delle malattie professionali degli insegnanti dal 1992, sviluppandone *prevenzione, cura e aspetti medico-legali*. Autore di pubblicazioni scientifiche nazionali e internazionali sull'argomento. Ha scritto *Scuola di Follia* (Armando Editore-2005), *La Scuola Paziente* (Alpes Italia-2009), *Pazzi per la Scuola* (Alpes Italia-2010). Ha effettuato consulenze per MIUR, USR sindacati e associazioni di categoria sullo *Stress Lavoro Correlato*. Si occupa come perito di "presunti maltrattamenti dei bimbi a scuola". È possibile seguirne l'attività e i convegni su www.facebook.com/vittoriolodolo e www.burnoutinsegnanti.com; email: dolovitto@gmail.com

Grafica di copertina:  curviline

Progetto grafico: ProMedia Studio di A. Leano – Napoli

Fotocomposizione: Oltrepagina – Verona

Stampato presso: PrintSprint S.r.l. – Napoli

Per conto della EdiSES S.r.l. – Piazza Dante, 89 – Napoli

ISBN 978 88 9362 234 9

www.edises.it
info@edises.it

Presentazione

Gli insegnanti sono l'architrave della scuola, ma nessuno si preoccupa delle loro condizioni di salute. Siamo convinti che i docenti possano al massimo cadere vittima di qualche laringite per l'uso eccessivo della voce, mentre studi scientifici nazionali e internazionali (Francia, Regno Unito, Germania, Giappone) attestano che tra le loro malattie professionali vi è un'assoluta prevalenza di patologie legate alla psiche.

Una pur lungimirante normativa di tutela della salute di tali lavoratori (art. 28 del DL 81/08) per la prevenzione dello *stress lavoro correlato*, risulta essere ancora inapplicata.

Il medico che firma questa pubblicazione è autore di numerosi studi scientifici sull'argomento. Stavolta presenta un'eloquente raccolta di storie sulla salute degli insegnanti, fotografando uno spaccato di realtà che tutti, addetti ai lavori e non, dovrebbero conoscere. Stimolerà a intervenire con metodo.

Mentre il primo e secondo capitolo sono dedicati ai diversi ruoli di docenti e dirigenti, alle prese con la tutela della salute professionale, il terzo affronta il complesso fenomeno dei presunti o reali maltrattamenti di alunni da parte delle loro maestre. In questo frangente mi sento di condividere l'affermazione che la miglior garanzia per l'incolumità dei piccoli utenti è rappresentata dalla condizione di salute degli stessi insegnanti.

Anche la semplice lettura del libro può essere utile, da una parte, a una corretta impostazione delle azioni di prevenzione; dall'altra, a ristabilire la verità sulla professione più bella del mondo, che però risulta anche essere tra le più usuranti dal punto di vista psicofisico.

Conoscendo da vicino la realtà in cui operano gli insegnanti, non posso che ringraziare l'autore per questo importante contributo.

*Sen. Mario Pittoni
Presidente Commissione Cultura
Senato della Repubblica*

Prefazione

Sono trascorsi nove anni da quando pubblicai *Pazzi per la scuola*¹ che raccoglieva storie e testimonianze di insegnanti allo stremo, dirigenti scolastici in difficoltà, utenza agguerrita e opinione pubblica infarcita di stereotipi sugli insegnanti. Il materiale era stato raccolto con pazienza in quindici anni di attività di medico componente del Collegio per l'inabilità al lavoro della ASL di Milano. L'opera che ne scaturiva si proponeva, nell'ordine, di: raccontare la verità sulle malattie professionali dei docenti; eliminare una volta per tutte gli infondati stereotipi dell'opinione pubblica; mettere in guardia la categoria sui reali rischi (psichiatrici) per la salute; fornire una casistica ai dirigenti scolastici per evitare loro inciampi e fornire conoscenze utili per le loro numerose incombenze medico-legali.

Il testo ha avuto un discreto successo (migliaia di copie vendute) ma i potenziali lettori, docenti e dirigenti scolastici ai quali ci si può riferire sono almeno un milione.

La situazione inoltre è peggiorata, se non addirittura degenerata, in questi ultimi anni: le famiglie, sempre più "separate" e impreparate, non esitano talvolta persino ad aggredire fisicamente i docenti; gli studenti irridono i loro precettori anche avvalendosi dei social; sono in costante aumento i conflitti tra insegnanti e dirigenti; la politica ammalata di "riformismo" resta cieca e sorda ai bisogni della scuola; le Istituzioni (MEF e MIUR) nascondono i dati sulla salute dei docenti e non finanziano, non attuano e non controllano la prevenzione di legge (DL 81/08).

Nel frattempo si è aperto un altro fronte caldo – quello dei "presunti casi di maltrattamenti degli alunni", cui dedicheremo un capitolo specifico – che rischia di criminalizzare l'intera categoria delle maestre della Scuola dell'Infanzia e della Primaria senza addivenire a una qualsiasi soluzione.

Se per il primo libro erano occorsi quindici anni per raccogliere cento casi significativi, ora disponevo di materiale in abbondanza, in soli tre

¹ Lodolo D'Oria V. (2010). *Pazzi per la scuola*. Roma: Alpes Italia Edizioni.

anni di attività, con novità di rilievo e ambiti inesplorati. L'ampia casistica presentata in questo volume (oltre cento storie) è relativa al periodo 2015-2018 e cade esattamente nel centenario della Grande Guerra. Sarà una coincidenza che il conflitto riguarda, come allora, l'Italia intera?

Questo testo ha perciò ambiziosi e molteplici obiettivi:

- informare tutti gli insegnanti circa i reali rischi professionali per la loro salute, disvelandone manifestazioni ed evidenze cliniche, nonché efficaci strategie di adattamento. L'ulteriore obiettivo consiste nel presentare ai docenti gli strumenti di legge a tutela della loro salute: conoscere diritti e doveri in tale ambito diviene fondamentale per far fronte a una carriera esposta al rischio di un'alta usura psicofisica professionale;
- illustrare ai dirigenti scolastici il corretto uso degli strumenti di legge (su tutti il ricorso all'accertamento medico d'ufficio) per tutelare la salute dei docenti secondo le vigenti ma inapplicate norme. Il capitolo loro dedicato è ricco di casi istruttivi e intende supplire all'assenza di formazione istituzionale in materia medico-legale;
- spingere le Istituzioni (ministeri dell'Economia e delle Finanze, Istruzione e Salute) a studiare, riconoscere ufficialmente e prevenire le malattie professionali degli insegnanti. Non è tollerabile, infatti, che nel terzo millennio si creda ancora che le disfonie siano le uniche e sole malattie dei docenti quando le patologie psichiatriche hanno un'incidenza cinque volte maggiore;
- indurre la politica a interrompere il *riformismo scolastico sterile e insensato* per restituire da subito prestigio, decoro e dignità alla figura professionale dell'insegnante. Come si leggerà nel testo, l'obiettivo sarà perseguibile unicamente adeguando gli stipendi ai parametri europei, tutelando la salute dalle reali malattie professionali, infine rivisitando il sistema previdenziale che è passato, senza un solo controllo sulla salute della categoria in venti anni, dalle insostenibili *baby-pensioni* degli anni Novanta ai 67 anni odierni;
- far decadere gli stereotipi fortemente radicati nell'opinione pubblica e, quel che è peggio, negli stessi docenti. Le storie di vita contenute in questo testo mirano ad aprire la mente sulla realtà di questa splendida e sofferente professione. Il lavoro di relazione, l'esclusivo e protratto rapporto con la giovane utenza, nonché l'effetto *Dorian Gray* ribaltato (l'insegnante invecchia costantemente mentre l'utenza ringiovanisce a ogni cambio di ciclo) rendono la professione ad altissima usura psicofisica. Di ciò sono altresì conferma ulteriori macro-evidenze poiché l'usura prescinde da variabili quali il sistema scolastico adottato (si

vedano i dati degli altri Paesi), la prevalenza femminile tra i docenti (83%), l'ordine di scuola in cui si insegna.

Concludo questa introduzione con un auspicio e una spiegazione tra loro complementari. L'auspicio riguarda i lettori affinché siano tanti e variegati: insegnanti, dirigenti, studenti, genitori, burocrati, politici e, perché no, medici e psicologi. Insomma tutti, nessuno escluso, affinché a loro volta possano promuovere la lettura del testo, perché la scuola riguarda ciascuno di noi, esattamente come la famiglia, che rappresenta la prima agenzia educativa.

L'opera si compone di quattro capitoli che si riferiscono al triennio (2015-2018) e trattano, nell'ordine, di:

- storie, riflessioni e analisi di episodi professionali relativi a docenti di ogni ordine e grado;
- vicende di cui i dirigenti scolastici, nel bene o nel male, si sono resi protagonisti;
- analisi del fenomeno dei cosiddetti "presunti maltrattamenti degli alunni" e ruolo della giustizia;
- considerazioni sugli aspetti peculiari della professione insegnante.

Buona lettura, dunque, e consideratemi a disposizione per tutte le domande che vorrete pormi sulla mia pagina www.facebook.com/vittorio-lodolo che vi invito a frequentare fin d'ora.

Lascio per ultimo l'augurio all'attuale Governo e al ministro Bussetti di gestire al meglio la Scuola italiana che resta, nonostante tutto, la migliore al mondo.

Indice

Capitolo 1 Storie di insegnanti e malattie professionali

Introduzione	1
1.1 I segni e le manifestazioni del disagio mentale professionale attraverso le testimonianze degli insegnanti.....	2
1.2 Il <i>burnout</i> arriva senza preavviso	4
1.3 Il <i>burnout</i> colpisce all'improvviso: il percorso dal malessere all'isolamento sociale	7
1.4 Le tre componenti determinanti lo stress lavoro correlato: i fattori professionali, quelli extra-professionali e quelli eredo-familiari.....	11
1.5 Le manifestazioni del <i>burnout</i> e le strategie di adattamento per contrastarlo	16
1.6 Il riconoscimento ufficiale delle malattie professionali degli insegnanti	18
1.7 Fisiologia, anzianità di servizio e utenza: tre fattori fondamentali nel <i>burnout</i>	21
1.8 Di fronte alla psicopatologia conclamata occorre evitare il <i>fai da te</i>	24
1.9 Fattori che accrescono lo stress lavoro correlato: i <i>life event</i>	27
1.10 Un evento catastrofico può rivelare un <i>burnout</i> latente	30
1.11 La solitudine del docente e il timore di fronte all'accertamento medico	35
1.12 La differenza tra stress lavoro correlato e causa di servizio	38
1.13 L'accertamento medico in Commissione medica di verifica: istruzioni per l'uso.....	40
1.14 <i>Mobbing</i> e stress lavoro correlato: quando la mancanza di conoscenza acuisce i conflitti	43
1.15 I conflitti bruciano energie vitali: a scuola occorre sviluppare alleanze	45
1.16 Lo stress lavoro correlato negli insegnanti e la sua prevenzione. Le 5 S: stereotipi, stigma, segni, sintomi e somatizzazioni	50
1.17 Lo stress: una colla biadesiva che si attacca a lavoro e famiglia	54
1.18 Quando la salute del docente va in cortocircuito, la condivisione diviene l'arma più efficace	57
1.19 Insegnanti e psicofarmaci: quando l'uso diviene abuso.....	61
1.20 Si può insegnare con una diagnosi psichiatrica?	65
1.21 Quando la depressione mina la vita professionale.....	68
1.22 Quando la follia sale in cattedra	71

1.23	Il disagio può avere radici familiari e trasformarsi in stress lavoro correlato.....	74
1.24	Lo stress lavoro correlato e il peso dell’anamnesi familiare	78
1.25	Quando la follia travolge la famiglia sfiorando la scuola: alcune riflessioni	82
1.26	Segni e sintomi maggiori del disagio: dissimulazione, autolesionismo, ideazione suicidaria e altro ancora	84
1.27	Uscire dal <i>burnout</i> è possibile solamente facendo le mosse giuste....	98
1.28	Sostegno: una professione usurante a rischio di <i>burnout</i>	102
1.29	Quando il sostegno diviene insostenibile	105
1.30	Il difficile e costoso cammino dei docenti per difendere la propria salute	108
1.31	Quando il Collegio medico pensa più a sé che al paziente.....	110
1.32	Quando scoppia la lite tra docente e Collegio medico di verifica...	113
1.33	Procedimento disciplinare e accertamento medico in Collegio medico di verifica sono istituti affatto diversi.....	116
1.34	I criteri per la scelta del medico di parte ai fini dell’accertamento medico in Collegio medico di verifica	119
1.35	Certificati medici in busta chiusa: il veto per il dirigente scolastico ad aprirli	121
1.36	Quando la malattia irride il docente a causa della legge iniqua	122
1.37	Quanto incide la legge Fornero sul disagio mentale degli insegnanti?	125
1.38	“ <i>Settembre, per i docenti, è un gigantesco lunedì</i> ”: la scuola ricomincia e il malessere si fa sentire nuovamente nei docenti giovani e meno giovani.....	128
1.39	Insegnanti: la dissimulazione cagiona somatizzazioni ed esaurimento	131
1.40	Dieci domande sulla salute dei docenti rivolte a chi dovrebbe occuparsene.....	133

Capitolo 2 Storie di dirigenti scolastici e tutela della salute dei loro docenti

	Introduzione	139
2.1	La scarsa conoscenza dei docenti riguardo diritti e doveri sulla loro salute e la necessaria formazione da parte dei dirigenti in materia.....	140
2.2	Accertamento medico d’ufficio: tutela della salute del docente o atto di <i>mobbing</i> del dirigente?	143
2.3	Stress lavoro correlato: la prevenzione parte dalla formazione di docenti e dirigenti	146
2.4	La valutazione dello stress lavoro correlato nella scuola: quando la forma conta più della sostanza	152

2.5	Il dovere, da parte del dirigente scolastico, di attuare la prevenzione di legge dello stress lavoro correlato	155
2.6	Gli effetti della riforma Fornero sugli insegnanti.....	157
2.7	Quando il docente e il dirigente rischiano la denuncia.....	161
2.8	Docenti e dipendenza da alcol.....	164
2.9	Alcol o stress lavoro correlato: quale il maggiore rischio per gli insegnanti?	167
2.10	Quando la <i>contestazione di addebito</i> al docente appare eccessiva	170
2.11	Docenti contro dirigenti: quando a scuola si rompono le alleanze	172
2.12	Il dirigente scolastico, lo stress lavoro correlato e i casi problematici	174
2.13	Genitori in crisi se il preside non tutela la salute del docente	177
2.14	Cosa fare quando il docente manifesta un disagio conclamato	180
2.15	Un dirigente scolastico chiede aiuto: “ <i>Il docente alza le mani sugli studenti</i> ”	184
2.16	Il dirigente scolastico alle prese con le <i>mine vaganti</i>	187
2.17	Quando il dirigente scolastico e il medico competente violano la privacy.....	191
2.18	Dirigente e sindacato: quando la capacità d’ascolto prevale sulla contrapposizione.....	195
2.19	Quando la diagnosi è in mano al dirigente scolastico occorre cautela.....	197
2.20	Casi difficili e colleghi medici <i>creativi</i> : un mix esplosivo per il dirigente sprovveduto	199
2.21	Chi difende l’insegnante minacciata e malmenata?.....	203
2.22	Il ruolo del dirigente in caso di aggressioni nei confronti dei docenti e di maltrattamento verso i bimbi.....	206
2.23	Il dirigente scolastico può essere sottoposto ad accertamento medico?.....	209
2.24	Storie esemplari: quando la sclerosi laterale amiotrofica (SLA) si camuffa da stress lavoro correlato (SLC)	212
2.25	“ <i>Anche Sant’Agostino si ritirò dall’insegnamento per burnout</i> ”: parola di dirigente scolastico.....	215
2.26	Storie di docenti, dirigenti scolastici, medici e rappresentanti MIUR all’accertamento medico in Collegio medico di verifica e Collegio medico militare ospedaliero.....	218
2.27	Chi può richiedere l’accertamento medico per il docente e cosa succede se questi non si presenta a visita	223
2.28	Un dirigente scolastico alle prese con un caso complesso	225
2.29	La scelta spettante al dirigente scolastico: accertamento medico o visita ispettiva?.....	228

2.30	Le responsabilità medico-legali dei dirigenti scolastici: iniziative di formazione da parte dell'Ufficio Scolastico Regionale del Veneto (2015)	230
------	---	-----

Capitolo 3 Storie di *presunti maltrattamenti* di alunni da parte delle maestre

	Introduzione	237
3.1	Presunti maltrattamenti a scuola: l' <i>abbeccedario</i> per comprendere un fenomeno distruttivo.....	238
3.2	Presunti maltrattamenti degli alunni da parte delle maestre.....	244
3.3	Maltrattamenti a scuola: se il giudice <i>condanna</i> la maestra al pensionamento.....	247
3.4	Maltrattamenti agli alunni? Se ne occupi la Scuola, non la Giustizia	250
3.5	Maltrattamenti degli alunni da parte degli insegnanti: responsabilità e prevenzione.....	254
3.6	Scuola, che passione!	256
3.7	Maltrattamenti a scuola: la sanzione amministrativa che segue alla sentenza	258
3.8	Maltrattamenti a scuola: il primo compito del dirigente scolastico è prevenire, non denunciare.....	261
3.9	Maestre e maltrattamenti ai bimbi: differenze tra scuola statale e privata	266
3.10	Presunti maltrattamenti a scuola: intercettazioni ambientali, arma a doppio taglio.....	269
3.11	Indagini con le telecamere: il rischio di emettere sentenze sommarie sulla base di un trailer	271
3.12	Multe e carcere per maltrattamenti agli alunni: una ricetta sbagliata.....	277
3.13	Maltrattamenti a scuola: l'intervento della Giustizia non è la soluzione	279
3.14	Maestre violente o caccia alle streghe? Limiti e <i>bias</i> dei metodi d'indagine	283
3.15	Maestre e presunti maltrattamenti a scuola: caccia alle streghe o ai fantasmi?.....	287
3.16	Bimbi maltrattati a scuola: le verità nascoste	289
3.17	Presunti maltrattamenti: quando la comunità reagisce	293
3.18	Oggi don Milani andrebbe in galera	297
3.19	Maltrattamenti a scuola: Istruzione e Giustizia agiscono d'intesa	299
3.20	Scuola dell'Infanzia: telecamere con <i>svista</i>	303
3.21	Telecamere a scuola: per la politica non è tutto oro quel che luccica	306
3.22	Telecamere a scuola: chi visiona e interpreta le immagini?.....	309

- 3.23 Scuola, telecamere, foto segnaletica e impronte digitali.....311
 3.24 Indagini su maltrattamenti a scuola: decontestualizzare confon-
 de gli stessi giudici314

Capitolo 4 Aspetti peculiari della professione insegnante

- Introduzione319
 4.1 *L'abecedario* della salute per gli insegnanti..... 320
 4.2 La salute del docente? Affari suoi.....324
 4.3 Analisi sinottica dei casi per comprendere l'attività di monito-
 raggio e prevenzione dello stress lavoro correlato 327
 4.4 Tre domande dirette agli insegnanti: *Fate parte dell'opinione pub-
 blica? Conoscete la fisiologia umana? Quali sono le vostre malattie pro-
 fessionali?*329
 4.5 Insegnanti e patologie psichiatriche: la conferma della Germa-
 nia. Cosa si aspetta a intervenire?..... 332
 4.6 Suicidio e insegnanti: una strage che può divenire di Stato..... 338
 4.7 Perché morte e ideologia entrano nella scuola 342
 4.8 Quando Tullio De Mauro scoprì il *burnout* degli insegnanti 344
 4.9 Insegnanti falsi invalidi? Le chiavi di lettura per lo scandalo del-
 la Commissione medica di verifica di Torino..... 349
 4.10 *Burnout*, stress lavoro correlato, rischi psicosociali: un chiari-
 mento necessario 352
 4.11 Scuola: la tutela della salute nel nuovo contratto..... 354
 4.12 Nozze d'argento di un medico con la scuola sofferente 356

Capitolo 1

Storie di insegnanti e malattie professionali

Introduzione

I protagonisti di questo Capitolo sono gli insegnanti che tutti i giorni si conquistano la fiducia di alunni e studenti, interagiscono col dirigente, dialogano coi genitori dei ragazzi. Nessuno sa, neanche loro, quanto e perché sia psicofisicamente usurante insegnare. Quando lo scoprono, sono del tutto impreparati e reagiscono nel più deleterio dei modi cercando di dissimulare un benessere che non esiste, isolandosi al contempo nel proprio disagio fino a soccombere.

Questa dinamica perversa, che allontana i docenti dalla più efficace strategia di adattamento rappresentata dalla *condivisione del malessere tra colleghi*, è dovuta a due fattori principali: l'aver interiorizzato inconsapevolmente i dannosi stereotipi dell'opinione pubblica, di cui gli stessi insegnanti peraltro fanno parte, e l'asimmetria di rapporto con l'utenza che impone loro un ruolo di vertice, dalla cattedra posta sulla pedana, che non ammette mai cedimenti e debolezze. Questo sarà il filo conduttore di tutte le storie, che convergerà verso la solitudine e un malessere ingravescente che porta fino alla disperazione.

Eppure, vi è un modo d'invertire la rotta e riacquistare le forze necessarie per esercitare la professione: questo passa attraverso la conoscenza dei veri rischi professionali e delle malattie che possono colpire gli insegnanti (all'80% di natura psichiatrica), il ricorso alle giuste strategie di adattamento (prima fra tutte la condivisione), l'utilizzo degli strumenti di legge messi a disposizione dalle legislature, tra cui l'accertamento medico in Collegio medico di verifica.

Le storie dei docenti, appositamente selezionate per la loro intensità e significatività, unitamente alle relative riflessioni e conclusioni dell'autore, vogliono essere una guida per tutti coloro che esercitano o intraprenderanno in futuro la professione dell'insegnante.

1.1 I segni e le manifestazioni del disagio mentale professionale attraverso le testimonianze degli insegnanti

Scrive la maestra Roberta:

Carissimo dottore, sono una docente elementare entrata in ruolo nel 1992 e con 6 anni alle spalle di precariato. Attualmente sono distaccata in segreteria dal 2006, poiché dopo la nascita del mio primo figlio, avvenuta nel 2002, ho continuato ad insegnare, portando a termine il ciclo. L'anno dopo ho ottenuto il trasferimento nella scuola elementare vicino casa mia e mi è stata assegnata una classe prima con 15 alunni, 3 dei quali con problemi. Non so ancora cosa abbia influito ma ho passato un periodo in cui non stavo bene, né a casa, né a scuola. La mattina mi alzavo presto, avevo dei momenti in cui non vedevo l'ora di essere a scuola. Infatti arrivavo quasi sempre prima del mio orario e nei momenti in cui non ero con i bambini mi sentivo serena, mentre quando entravo in classe cominciavo ad accusare sintomi strani: vertigini, nausea, irritabilità, mi sentivo stressata e questo mio stato si riversava anche in famiglia. Così un giorno, dopo un colloquio con il mio dirigente, ho saputo che, se lo avessi voluto, avrei potuto chiedere il distacco temporaneo. Non confidandomi con nessuno, ho preso questa sofferta decisione: lo dovevo fare per me e per la mia famiglia, per essere una buona madre con i miei figli (già ora di figli ne ho due) e con i bambini "degli altri". Dovevo trovare una soluzione: quella di allontanarmi per un po' dalla responsabilità della classe. Al momento stavo male e non pensavo alle conseguenze. Mio marito, l'unico che mi ha supportata in questa scelta mi diceva: "Ma sei matta? Hai insegnato da anni, cosa ti succede?". Ora che mi sono ripresa, mi sono resa conto del coraggio che ho avuto ad affrontare tutto da sola. Sono sempre più convinta, come sostiene Lei, che la professione docente sia una helping profession e che bisognerebbe riconoscere i propri limiti, soprattutto se si hanno momenti di demotivazione nella propria vita e di particolare stress come li ho avuti io. Durante questo distacco mi sono curata e sostengo, come Lei, che nella scuola sono tanti i docenti che magari manifestano sintomi come i miei o ancor più gravi e, poiché non li riconoscono, continuano ad insegnare, pensando che i problemi si risolvano da soli, magari soltanto grazie all'ottenimento di un semplice certificato medico. Ho pertanto lavorato su me stessa ed ora credo fermamente di essere pronta per rientrare in classe, ma non come prima, piuttosto come una "persona nuova". Vorrei sapere la Sua opinione in merito.

La risposta alla lettera di Roberta:

Gentile Roberta,

davvero un sentito grazie per la splendida testimonianza assai ricca di spunti. Spero non me ne vorrà se riprenderò alcuni passaggi che possono essere certo utili a quella folta schiera di docenti che non sanno riconoscere, né vogliono ammettere, di essere affetti dal disagio mentale professionale (DMP). Cercherò di seguire il suo ordine narrativo:

- Lei scrive a proposito del suo malessere: “*Non so cosa abbia influito*”. Ed è questo infatti il primo nemico da debellare: l’ignoranza. Gli stereotipi sugli insegnanti non affliggono solo *gli altri*, ma gli stessi docenti che non conoscono i rischi professionali tipici delle *helping professions*. Siamo inoltre così presi dagli affanni della vita quotidiana da non capire cosa ci fa stare male. In altre parole, siamo quasi assuefatti a un disagio di cui ci accorgiamo solo quando diventa intollerabile all’organismo, che reagisce attraverso le ben note somatizzazioni. Si tratta di una dinamica piuttosto comune e frequente;
- altro spunto importante lo fornisce sostenendo: “*Stavo male a casa e nella scuola*”. È un’altra grande verità che sta a significare che il malessere non è dovuto all’ambiente (professionale o casalingo) ma è in noi. Questo serve a far riflettere coloro i quali credono di risolvere i propri problemi con un semplice trasferimento di sede;
- il nostro corpo tollera il disagio fino a un certo punto (ecco perché dobbiamo imparare ad ascoltarlo) poi, raggiunta la crisi, si esprime esplicitamente attraverso le somatizzazioni. Esattamente come ha fatto con Lei;
- è fondamentale, nel momento del bisogno, poter contare su un dirigente comprensivo e preparato sugli strumenti coi quali si affronta il DMP. Primo fra tutti è l’accertamento medico in Collegio medico di verifica (CMV), sia esso a richiesta del lavoratore, sia esso d’ufficio. Purtroppo oggi vi è totale ignoranza in proposito: insegnanti e dirigenti non conoscono l’accertamento medico ma, quel che più è grave, è il fatto che l’art. 37 del DL 81/08, che prevede la formazione del lavoratore in merito, viene sistematicamente ignorato;
- un errore tipico della persona in crisi è quello di *non confidarsi con nessuno*. La *non condivisione* dei problemi è infatti annoverata tra le cosiddette *reazioni di adattamento negative*. Il chiudersi a riccio diviene naturale conseguenza soprattutto se, allo stereotipo

sull'insegnante (*che lavora poco*), si somma lo stigma tipico della patologia mentale;

- ▶ la situazione diventa poi insostenibile quando, come Lei scrive, "*mio marito mi chiede addirittura se sono matta*". Ricordo bene quando nel 2005, dopo la presentazione del mio primo libro dal titolo *Scuola di follia*, un'insegnante corse da me urlando che avrebbe comprato il testo per quell'incredulo di suo marito. Questa è la realtà dalla quale si parte: nemmeno la persona che ci vive accanto riesce a capirci. Ancora peggio è quando l'insegnante, gravato/a da stereotipi e biasimo, resta emarginato/a e assolutamente disorientato/a;
- ▶ "*Io dopo questo distacco mi sono curata*": questa decisione ha rappresentato il punto di svolta della Sua storia. Purtroppo sono ancora pochi coloro che trovano la forza di rialzarsi per ricostruire la propria vita professionale, con slancio ed entusiasmo, trasformando la sofferenza personale in esperienza per la fortificazione di se stessi. Il più delle volte ho osservato docenti che dopo una *inidoneità temporanea* sono tornati ad insegnare: ricordo solo insuccessi e ricadute a seguito di ciò. Nel suo caso, tuttavia, nutro la speranza che questo non accada perché scrive che tornerà a insegnare come *persona nuova*. Quella *vecchia* – in base alla mia esperienza – sarebbe assai probabilmente andata incontro a un penoso fallimento.

In bocca al lupo... e faccia leggere queste righe a suo marito (al quale vanno i miei saluti).

1.2 Il *burnout* arriva senza preavviso

Nell'80% dei casi, la malattia professionale prevalente tra gli insegnanti presenta una diagnosi psichiatrica, proprio in virtù del fatto che quella dell'insegnante è una *helping profession* a rischio di usura psicofisica. La testimonianza di Anna, di seguito riportata con le consuete cautele, fornisce numerosi spunti di riflessione di cui vogliamo far tesoro rispettando l'ordine in cui ci vengono esposti.

La lettera di Anna

Gentile dottore,

scrivo la mia storia non senza difficoltà e un po' di vergogna.

Sono una docente di lettere presso una scuola media del centro Italia ed ho quarantanove anni. Il mio percorso lavorativo è stato faticoso. Mi sono laureata in una grande città, amavo la letteratura, ma non avrei mai imma-

ginato di fare l'insegnante. Ho viaggiato e insegnato per anni (con le figlie piccolissime) per tutte le scuole della provincia. Sono stati anni di sacrifici e ora provo il dolore di non poter stare più in classe per un forte malessere. Questo malessere è presente da anni, ma solo ora ne ho preso coscienza. Ho sempre trascurato, sottovalutato l'ansia che mi prendeva quando entravo in classe, nei consigli, nelle riunioni scolastiche. Prima riuscivo, bene o male, a gestire la situazione, oggi cerco ugualmente di farlo (nascondendo il mio malessere a tutti) ma dentro sto morendo lentamente.

Prima di andare al lavoro sento una grande tristezza, prima di entrare in classe provo ansia e durante la lezione mi è capitato più di una volta di avere un attacco di panico (sudavo freddo).

Sono da tre anni in questa scuola; il primo anno avevo una classe prima che ho portato fino alla fine dell'anno. Ero esausta, stavo male e così decisi (il secondo anno) di lasciare ed andare in assegnazione sul Sostegno. Questo ha suscitato uno "scandalo" a scuola, fra i colleghi (io di lettere che andavo via, gettando la spugna).

La classe mi ha cercata, i ragazzi volevano che io tornassi, non capivano cosa avessi e così sono tornata (questo anno scolastico) e li porterò agli esami di terza media. Devo farlo, loro contano su di me, ma io, dottore, sto male: mi viene spesso da piangere, mi sento soffocare al pensiero di dover continuare così anche in futuro. Mi manca l'aria, non tollero più la campanella a scuola (il suo rumore mi scuote), mi irrigidisco quando gli alunni si avvicinano a me (ma non sono loro, non hanno colpa), sento la confusione, le voci, le grida e tutto mi rimbomba in testa. Mi viene solo da piangere e le mie figlie se ne sono accorte, ma io fingo e chiudo tutto dentro di me come ho sempre fatto. Vorrei fuggire ma non posso, però devo fare qualcosa altrimenti è la fine per me.

Per anni mi sono sentita una visionaria, ora il dolore è forte. Ho pensato di fare domanda per essere impiegata in altri compiti, ma ho tanta confusione in testa e ho timore, mi sento sola, disperata. Spero dottore che Lei possa darmi un consiglio e sostenermi in questo passo così difficile.

Grazie per avermi ascoltato.

Riflessioni

- Il primo dato in nostro possesso è l'età di Anna: 49 anni compiuti. Un'età decisamente delicata per la donna, che si trova nel periodo perimenopausale. In questa fase, infatti, il rischio di cadere in depressione si quintuplica rispetto alla fase fertile. Tale rischio ri-entrerà solo al termine della menopausa. Questo fattore è particolarmente significativo, poiché si aggiunge all'alta usura psicofisica tipica dell'insegnamento;

- Anna non avrebbe “*mai immaginato di fare l’insegnante*” e alla fine della lettera afferma di essere una *visionaria*. Vale qui la pena ricordare quanto sostiene lo psicologo americano Farber a proposito degli insegnanti e del concetto sopra espresso da Anna: lo studioso attribuisce alla *componente onirica degli insegnanti* gran parte della responsabilità del loro malessere, poiché detti sognatori si scontrano con l’amara realtà uscendone disillusi e distrutti;
- la crisi è maturata lentamente negli anni e Anna stessa riconosce di avere trascurato e sottovalutato i sintomi. Oggi non riesce più a gestirli (“*dentro sto morendo lentamente*”). Non sappiamo cosa abbia reso edotta la docente circa la sua reale situazione, ma ciò che a noi interessa è quel periodo *al buio*, in cui manca la consapevolezza del disagio che cresce a dismisura senza che l’insegnante ponga in atto una strategia di difesa che potrebbe arginare l’acuirsi del malessere;
- la sintomatologia presentata è quella tipica: ansia, crisi di panico, sudori freddi, affanno, mancanza d’aria, tristezza e depressione, crisi di pianto, irritazione, confusione, irrigidimento. Vi è poi la più subdola delle manifestazioni che rappresenta l’*humus* per la crescita del malessere generale: la dissimulazione. Questa è, infatti, il vero nemico della persona, poiché la risposta alla crisi può venire solamente dalla condivisione del disagio coi colleghi e la famiglia. Al contrario, Anna lo dissimula a scuola e a casa, pur di mostrarsi energica e in perfetta forma. Questo atteggiamento spingerà sempre più la docente verso l’isolamento, la solitudine e la disperazione;
- la panacea della fuga: dapprima verso il sostegno e poi verso l’*inidoneità* all’insegnamento in seguito all’accertamento medico in Collegio medico di verifica. Abbandonare il campo non rappresenta, però, la soluzione che invece deve essere trovata nella conoscenza della professione docente, delle sue caratteristiche e peculiarità, delle conseguenze come *helping profession*, delle strategie da adottare per far fronte alle malattie professionali;
- il fallimentare ritorno in classe in seguito allo *scandalizzarsi* dei colleghi (dai quali, tra l’altro, dovrebbe provenire l’aiuto) e la pressione degli studenti che rivogliono la loro insegnante: un ritorno amaro, perché improntato ancora una volta alla dissimulazione, poiché *fingere* è la sola strategia di adattamento (negativa) conosciuta e applicata;
- il senso di solitudine che attanaglia Anna nel mezzo di una *piazza* (l’aula) in cui si sente sola a dispetto delle tante presenze urlanti

e chiasose. Questa sorta di agorafobia, che deriva innanzitutto da un rapporto asimmetrico con la giovane utenza, costringerà sempre più la docente smarrita in un angolo, dove è impossibile comunicare e condividere con i pari cui chiedere aiuto;

- la docente fa infine alcuni piccoli cenni alla propria vita di relazione, ma sempre con sofferenza e senza nulla dire del rapporto col coniuge/compagno. Una situazione in cui vita professionale e relazionale sembrano concordi nell'opprimere la donna: davvero troppo per poter continuare a fingere senza cercare di risolvere la situazione.

Questa testimonianza ci aiuta a conoscere meglio il fenomeno *burnout* e l'unica arma di cui disponiamo per contrastarlo è, per l'appunto, la comprensione che si ha di esso, l'ammissione del proprio malessere, il riconoscimento delle sue manifestazioni iniziali, i segni clinici e soprattutto la risposta da attuare. Tra le strategie di adattamento positive vi sono, innanzitutto, la condivisione del disagio, la gestione del tempo libero, le sane abitudini alimentari e sportive. Il tutto rigorosamente accompagnato da una soddisfacente vita di relazione intra ed extra-professionale.

1.3 Il *burnout* colpisce all'improvviso: il percorso dal malessere all'isolamento sociale

Quando un lavoratore va in *burnout*, saltano tutti i parametri della vita quotidiana: si provano senso di colpa, vergogna per non essere performanti come un tempo, manie di persecuzione e una serie di somatizzazioni oramai più che note. Nello scorrere la preziosa testimonianza di Gloria (nome di fantasia) ne osserveremo la sintomatologia e le manifestazioni cliniche ma porremo particolare attenzione al fluire dei pensieri che finiscono col perdere il loro senso logico nel tempo fino ad arrivare alla più completa incoerenza. Siamo in una fase assai delicata in cui trovare un valido supporto specialistico è fondamentale. Recuperare la funzionalità della persona e la sua fiera vitalità è certamente possibile ma esclusivamente sotto una guida esperta e costante.

Per una comprensione più immediata della testimonianza, si riporteranno le osservazioni direttamente all'interno della lettera.

La lettera di Gloria

Gentile dottore, grazie innanzitutto per il lavoro che svolge per gli insegnanti, la seguo da tempo sui social e conosco le sue ricerche. Le scrivo per chiederle un'opinione sulla mia situazione. Sono un'insegnante della primaria con 36 anni di servizio alle spalle e 59 anni di età. Ho sempre dato molto per la scuola in termini di tempo, ansia, frustrazione e sono stata quasi sempre considerata una buona insegnante, paziente e disponibile. Da alcuni anni il mio rapporto con la scuola e con alcuni alunni è diventato un incubo: insonnia, mal di testa, pianti, fissazioni, crisi depressive con rifiuto di qualsiasi cosa, perdita di interesse, litigi con mio marito che non sopporta più i miei sfoghi, nessuna reale collaborazione con colleghe che minimizzano sempre le problematiche da me sollevate.

Riflessioni

Gloria ha investito molte energie nel suo lavoro e si è accorta, all'improvviso, di essere in *riserva* senza che l'accensione di una qualche spia l'avesse preavvertita per tempo. È l'errore tipico degli insegnanti che mettono anima e cuore in quella corsa che ritengono essere sulla media distanza.

Con le riforme previdenziali, invece, siamo passati nel giro di venti anni (1992-2012) dalle baby-pensioni ad un'età pensionabile che arriva ai 67 anni di età. In altre parole, gli insegnanti si trovano oggi a correre, impreparati, un'interminabile maratona senza avere la minima idea di come dosare le limitate forze in un tipo di gara che si rivela totalmente diversa ed estenuante. Avremo pertanto sempre più casi simili a quello di Gloria, in cui si verificheranno reazioni negative come vergogna e isolamento anziché una positiva condivisione e la ricerca di un valido supporto sul lavoro e in famiglia. Le somatizzazioni rappresentano il corollario a un disagio cui il corpo cercherà di reagire lanciando messaggi di conclamato malessere o di malfunzionamento interessando qualsiasi organo del corpo. E tutto ciò di fronte a un ambiente familiare incapace di intendere uno sforzo che, parimenti, è ritenuto pressoché nullo da una opinione pubblica imbevuta di stereotipi e preconcetti.

Il seguito della lettera

Dopo l'ultimo episodio, anche parlando con mio marito, ho deciso che devo lasciare la scuola perché sono in uno stato di depressione (ho iniziato a pren-



Vittorio Lodolo D'Oria

Insegnanti, salute negata e verità nascoste

Cento storie di **burnout** in cattedra

Il volume presenta un'eloquente raccolta di storie sulla salute degli insegnanti, fotografando uno spaccato di realtà che tutti, insegnanti, dirigenti, studenti, genitori, burocrati, politici e, perché no, medici e psicologi, addetti ai lavori e non, dovrebbero conoscere. Il testo si pone una serie di obiettivi: informare gli insegnanti circa i reali **rischi professionali**, efficaci strategie di adattamento e strumenti di legge a tutela della loro salute; illustrare ai dirigenti scolastici il corretto uso di tali strumenti di legge attraverso una raccolta di **casi istruttivi**; spingere le istituzioni a riconoscere e prevenire le malattie professionali degli insegnanti; riflettere sull'adeguamento normativo degli stipendi ai parametri europei, sulla tutela della salute dalle reali **malattie professionali**, rivisitando il sistema previdenziale.

L'opera si compone di quattro capitoli che si riferiscono all'ultimo triennio (2015-2018) e trattano di:

- storie, riflessioni e analisi di episodi professionali relativi a docenti di ogni ordine e grado;
- vicende di cui i dirigenti scolastici, nel bene o nel male, si sono resi protagonisti;
- analisi del fenomeno dei cosiddetti "presunti maltrattamenti degli alunni" e ruolo della giustizia;
- considerazioni sugli aspetti peculiari della professione insegnante.

Le **storie di vita** contenute in questo testo mirano ad aprire la mente sulla realtà di questa splendida e sofferente professione, perché la scuola riguarda ciascuno di noi, esattamente come la famiglia, che rappresenta la prima agenzia educativa.

Vittorio Lodolo D'Oria, Medico specialista, si occupa delle malattie professionali degli insegnanti dal 1992, sviluppandone prevenzione, cura e aspetti medico-legali. Ha effettuato consulenze per MIUR, USR sindacati e associazioni di categoria sullo Stress Lavoro Correlato.



www.edises.it
info@edises.it



ISBN 978-88-9362-234-9



€ 20,00

9 788893 622349