

L'Insegnante di religione tra difficoltà e soddisfazioni: cura di sé e cura delle relazioni per vivere bene la professione

Luca Raspi*

► SOMMARIO

In questo articolo si intende analizzare la situazione lavorativa degli Idr. Si è cercato di mettere in luce gli aspetti stressanti della professione. Per raggiungere questo obiettivo si è cercato di delineare dapprima il costrutto psicologico di *stress* lavoro-correlato e sindrome di *burnout* nell'insegnamento. Dopo aver esaminato i fattori di *stress* nel lavoro dell'insegnante si è posta l'attenzione non solo sui fattori di stress che incidono significativamente nello specifico dell'attività dell'Idr, ma anche sulla motivazione professionale. Infine, si è posta l'attenzione sugli strumenti per evitare di subire gli effetti dello *stress*, ponendo l'attenzione sulla necessità della cura di sé come punto di partenza per potersi prendere cura dell'altro. Infine è stata messa in evidenza la necessità che la cura di sé non sia un ripiegamento, ma si esprima nell'esperienza del costruire relazioni di qualità nella scuola e nella Chiesa.

► PAROLE CHIAVE

Burnout, Docenti di religione, *Stress*

***Luca Raspi**: Psicologo nell'ambito della consulenza/formazione in contesto scolastico ed organizzativo. Formatore di formatori. Insegnante di scuola secondaria di secondo grado/Insegnante di religione cattolica.

1. Lo *stress* lavoro-correlato e la sindrome di *burnout*

Buona parte del tempo dell'esistenza viene dedicato al lavoro. Vivere bene la propria esperienza lavorativa significa poter esprimere le proprie risorse intellettive e fisiche. Grazie a questa fondamentale attività ciascuno può offrire il proprio prezioso contributo all'intera società e realizzare significativamente buona parte della propria vita. La dignità della persona umana è intimamente connessa all'attività lavorativa che è, a un tempo, un diritto e un dovere, grazie al quale è possibile esprimere sia la propria identità individuale che la propria identità sociale. Non sempre, purtroppo, il lavoro per la persona è occasione per vivere i propri talenti e dare spazio alle proprie capacità: ambienti di lavoro ostili, difficili contesti relazionali e richieste eccessive possono essere all'origine di insoddisfazione, stanchezza e frustrazione.

L'esperienza quotidiana mostra che il lavoro può essere una fonte di soddisfazione, ma può anche diventare causa di difficoltà, di sofferenza e di disagio, nella misura in cui si vengono a determinare circostanze che risultano stressanti sia dal punto di vista fisiologico che psicologico. Si tratta di circostanze in cui il lavoratore è chiamato a superare delle situazioni difficoltose, che sono causa di pressione e, conseguentemente, di *stress*. Lo *stress* lavorativo si manifesta quando le richieste lavorative sono percepite dalla persona come eccessive rispetto alle proprie risorse adattative. Si tratta di una reazione psicofisica, in cui gli aspetti emozionali, cognitivi e comportamentali sono coinvolti a fronte degli stimoli negativi che caratterizzano l'ambiente, i contenuti e il clima di lavoro.

Lo *stress*, inoltre, implica un processo di adattamento limitato nel tempo, infatti se esso si protrae per molto può dar luogo a una serie di problematiche gravi, che possono condurre a un esaurimento psicofisico paragonabile allo spegnimento progressivo di una candela. Questa metafora dello "spegnimento" è stata coniata dallo psicologo americano Freudenberg, che ha utilizzato per primo il termine *burnout*. Questo termine potrebbe essere tradotto letteralmente con la parola *bruciato*, oppure *scoppiato*. A partire dagli anni '70, in area statunitense, il termine *burnout* è entrato a far parte del lessico appartenente alla psicologia del lavoro. È stato utilizzato per descrivere quegli atteggiamenti, quelle emozioni e quei comportamenti disfunzionali che derivano da una continua esposizione a situazioni stressanti e da una conseguente incapacità di dare risposta adeguata agli effetti della pressione lavorativa.

Non è un fenomeno che si manifesta improvvisamente nel soggetto che ne è colpito. È l'esito di un processo, che avviene nel tempo, a causa della permanenza di esperienze stressanti, che schiacciano l'individuo sino a giungere all'esaurimento psicofisico, causando, quindi, una condizione patologica. Il *burnout* è un processo che si manifesta nella persona con senso di scontentezza, esaurimento emotivo, depersonalizzazione e percezione di una scarsa realizzazione. Sono molteplici le definizioni che sono state date, in letteratura, circa il *burnout*, tuttavia, in generale esso viene descritto come:

Una sindrome la cui insorgenza è determinata dalla reazione emozionale cronica creata dal contatto continuo con altri esseri umani, in particolare quando questi ultimi hanno problemi di sofferenza. Ed esprime un "deterioramento" che colpisce i valori, la dignità, lo spirito e la volontà delle persone; esprime cioè una "corrosione dell'animo umano" risucchiando le persone in una "spirale discendente" dalla quale è difficile uscire.¹

La letteratura scientifica² sul *burnout* ha messo in evidenza quanto esso sia esito di un processo in cui, nell'esperienza lavorativa del singolo, viene a crearsi una dicotomia tra i propri ideali, aspettative e la realtà lavorativa concreta con tutto il suo carico di richieste stressanti. Ha, inoltre, un peso specifico nell'eziologia del *burnout* la personalità del lavoratore, il quale possiede determinate caratteristiche psicologiche. Questi è segnato da un'esperienza relazionale e affettiva e ha un modo proprio di interpretare la realtà: si tratta di una serie di fattori che influiscono sulla capacità di affrontare lo *stress*. Non bisogna tralasciare, certamente, le variabili lavorative, quali un'organizzazione molto burocratica del lavoro, la relazione molto intensa tra il lavoratore e l'utenza a cui viene erogato il servizio, i problemi relativi al ruolo nell'organizzazione, l'insoddisfazione lavorativa e, non certo in ultimo, la mancanza di sostegno sociale.

Se lo *stress* lavoro-correlato può insorgere in qualsiasi categoria lavorativa, il *burnout* colpisce, soprattutto alcune categorie di professioni. Gli studi condotti negli ultimi quarant'anni hanno mostrato che le attività lavorative che risultano più soggette ad andare incontro a questa sindrome sono le professioni d'aiuto:

Il *burnout* risulta uno stato psicofisico conseguente non solo ad un'esposizione a generici agenti stressanti prolungata nel tempo ma, anche, con la dimensione interpersonale che caratterizza la quotidianità delle *helping professions*. Queste attività sono, pertanto, caratterizzate sia da *stress* fisico che emozionale, *stress* che può condurre al *burnout* quando la presenza degli stressor si cronicizza.³

2. *Stress* lavoro-correlato e sindrome di *burnout* nella professione docente

Le *helping profession*, ovvero le professioni d'aiuto, sono soggette ad andare incontro a forti pressioni lavorative che, a lungo andare, logorano e possono condurre al *burnout*. Quali sono queste figure professionali? Fra di esse vi sono i medici, gli infermieri, gli psicologi, i sacerdoti, gli assistenti sociali e, non in ultimo, gli insegnanti. Questi professionisti delle relazioni d'aiuto, ogni giorno, fronteggiano diverse difficoltà, in quanto si trovano a operare costantemente nel complesso campo delle relazioni e, allo scopo di prestare aiuto, sono costantemente a contatto con persone alle prese con le più svariate difficoltà. A questi lavoratori quotidianamente è richiesto un impegno diretto con l'utenza con cui interagiscono, un'utenza che necessita di attenzione ed energie perché ha bisogno

¹ G. BLANDINO, *Quando insegnare non è più un piacere*, Cortina, Milano 2008, 7.

² I più importanti studi sono quelli di Maslach, Pynes, Edelwich, Brodsky, Cherniss, Schaufeli.

³ L. RASPI, *Che Dio mi aiuti. Superare lo stress nell'insegnamento della Religione*, Elledici, Torino 2019, 37.

di essere aiutata. Sono professioni che di per sé coinvolgono il lavoratore fortemente sia sul piano cognitivo che emotivo. Un professionista d'aiuto può sentire il peso derivante dal confronto tra la domanda di aiuto che riceve e le proprie capacità, per cui può accadere che egli senta una certa difficoltà nei rapporti interpersonali con l'utenza con cui è sempre a contatto, oppure che percepisca un senso di inadeguatezza, di apprensione in ordine al possibile rischio di insuccesso lavorativo.

La letteratura scientifica ha inserito la professione docente nelle *helping profession*. I contributi scientifici convergono nel mettere in evidenza che l'essere docenti oggi espone a forti rischi per l'equilibrio psicofisico derivanti da fattori esogeni ed endogeni.

Resta il fatto, tuttavia, che se da una parte la comunità scientifica riconosce la professione docente come stressante e a rischio *burnout*, d'altra parte vi è ancora una larga fetta di opinione pubblica che vede questo lavoro come un'attività poco impegnativa, tanto che ancora è presente «lo stereotipo che gli insegnanti abbiano “una vita comoda”, che godano di orari di lavoro più brevi e di ferie più lunghe rispetto agli altri lavoratori e, qualora insorgano disturbi legati allo *stress*, sovente si pensa che ciò sia dovuto unicamente a inadeguatezza personale e professionale».⁴

A fronte di quanto largamente diffuso a livello di opinione pubblica, rimane il fatto che la letteratura e l'esperienza quotidiana di chi vive la scuola mettono in luce che l'insegnamento è un'attività che logora la mente e il corpo:

Lo *stress* dell'insegnante può essere definito il modo in cui un insegnante reagisce e si adatta alle richieste e alle minacce che incontra nell'insegnamento. Le richieste si riferiscono a quelle numerose e diversificate attività che l'insegnamento è tenuto a svolgere quotidianamente, mentre le minacce si riferiscono alle azioni altrui che possono nuocere sotto il profilo comportamentale, fisiologico o, più spesso, psicologico. Si tratta di un processo, il risultato dell'interazione tra l'insegnante e l'ambiente in cui è inserito.⁵

I fattori che determinano questa condizione stressante sono causati sia da fattori esterni legati all'ambiente, quali istituzioni e organizzazione del sistema scolastico, vita quotidiana, famiglia, comunità, che da fattori interni prettamente riferibili alla natura della singola persona, quali tratti di personalità, atteggiamenti, repertorio di abilità, stile di vita dell'insegnante stesso.

Fra i fattori esterni che maggiormente pesano sullo *stress* dei docenti occorre ricordare i rilevanti cambiamenti intervenuti a livello organizzativo scolastico. Si pensi alle riforme relative all'autonomia, per cui i singoli istituti, pur essendo inseriti nel sistema scolastico centrale per numerosi aspetti, godono di autonomia organizzativa a livello amministrativo e didattico. Un'autonomia che di fatto si è concretizzata in un incremento dei poteri del dirigente scolastico, una figura professionale il cui nome stesso ne rivela le prerogative, per certi versi simili a quelle dei dirigenti delle altre pubbliche amministrazioni, e che ha man-

⁴ V. LODOLO D'ORIA, *Pazzi per la scuola*, Alpes, Roma 2010, 304.

⁵ M. DI PIETRO - L. RAMPAZZO, *Lo stress dell'insegnante*, Erickson, Trento 1997, 15-16.

dato in soffitta la vecchia figura del preside, mettendo, quindi, in sordina la tradizionale attenzione formativa, pedagogica e didattica a favore di una gestione di tipo aziendale, legata al funzionamento economico e finanziario.

Se è vero che ai dirigenti scolastici sono state affidate nuove incombenze, resta il fatto che la struttura della scuola è di fatto rimasta uguale a livello organizzativo, in una logica di stratificazione gerarchica che va dal Ministero fino al singolo insegnante. Il rapporto con la dirigenza risulta di notevole importanza, in quanto su questa relazione si basa il clima di lavoro in cui il docente opera. Mentre la struttura organizzativa rimane sostanzialmente invariata, ai singoli dipendenti vengono richieste nuove competenze lavorative derivanti dall'accoglienza delle nuove tecnologie nelle aule scolastiche e dall'introduzione di nuovi programmi e nuove forme trasmissive dei saperi. Mentre a livello centrale si richiede di aggiornare mezzi, strumenti e ambienti, le strutture scolastiche del Paese continuano a essere fatiscenti, soprattutto in aree già socialmente ed economicamente svantaggiate.

Nel vortice delle riforme degli ultimi vent'anni, espressione delle diverse maggioranze politiche che si sono avvicendate, purtroppo, pare che si sia posta scarsa attenzione ai docenti, alle sfide educative che affrontano quotidianamente e, ancor meno, al valore delle relazioni personali, sia a livello orizzontale che verticale e, in generale, sul clima organizzativo.

Tra i fattori esterni non deve essere dimenticato il fenomeno del precariato, le scarse possibilità di progressione di carriera, che sono occasione per creare un'instabilità lavorativa, che si rivela fonte di *stress*. I docenti, sembra dunque, sperimentino scarsa considerazione da parte delle istituzioni, a cui va a sommarsi, come si è visto, un inadeguato sostegno sociale, derivante da una diffusa sfiducia e percezione svalutativa nei confronti dell'istituzione scolastica e in particolare della professione docente.

I fattori interni riguardano, invece, i tratti psicologici del singolo docente. Ogni persona reagisce diversamente alle sollecitazioni stressogene. Vi sono, infatti, soggetti capaci di affrontare situazioni di minaccia e difficoltà derivanti da nuove richieste lavorative senza particolari difficoltà, mentre altri soggetti si mostrano meno resilienti, vulnerabili e, conseguentemente, a maggior rischio di incorrere nel disagio psicologico. Queste differenze tra individui sono state oggetto di numerosi studi, fra cui spicca la teoria di Friedman e di Roseman.⁶ Questi studiosi hanno individuato due categorie di *pattern* comportamentali, denominati A e B.

Il pattern comportamentale di tipo A si distingue per ambizione, competitività, accompagnata spesso da aggressività e forte desiderabilità sociale: una serie di caratteristiche che portano queste persone a un carico eccessivo di lavoro e in una corsa agli impegni che conduce a trascurare il proprio benessere psicofisico, le relazioni familiari e sociali. Il *pattern* comportamentale di tipo B si caratterizza per un approccio calmo alle faccende lavorative, con un'adeguata competitività, grazie a cui evita di vivere di corsa le proprie incombenze, avendo a disposizione spazi di tempo adeguati per curare se stesso e le relazioni.

⁶ Cf. M. FRIEDMAN - R.H. ROSEMAN, *Type A Behaviour and Your Heart*, Knopf, New York 1974.

A questo proposito lo studioso Di Pietro osserva quali effetti possono emergere nel docente a seconda dei diversi *pattern* comportamentali:

L'insegnante con una "personalità di tipo A" tende a essere sempre stressato, ma di uno *stress* provocato principalmente da se stesso: non si rende conto che le pressioni che lo opprimono non provengono dall'ambiente esterno, bensì sono auto-prodotte [...]. Al contrario l'insegnante con una "personalità di tipo B" tende a essere tranquillo e rilassato, a prendere le cose come vengono, non è continuamente pressato dall'urgenza e in corsa contro l'orologio, evita i conflitti con gli altri e le reazioni di ostilità e aggressività.⁷

Tra i fattori interni, occorre, senz'altro ricordare gli atteggiamenti, cioè l'insieme delle reazioni comportamentali agite dai docenti nei confronti dell'istituzione scolastica a fronte dei cambiamenti organizzativi e degli attori che ne fanno parte, ovvero dirigente, colleghi e studenti. Gli atteggiamenti non riguardano solo le modalità di confronto con la vita lavorativa da parte del lavoratore, ma anche le tipologie di risposta che questi pone in essere davanti agli eventi stressanti della quotidianità. Gli atteggiamenti si concretizzano in abilità di fronteggiamento.

Secondo lo studioso Rotter⁸ la capacità di affrontare gli *stressor* adeguatamente è data dal *locus of control*, per cui esistono due modalità di risposta: una interna e l'altra esterna. Sul piano interno, la persona possiede la consapevolezza di tenere sotto controllo quanto gli accade, in quanto il buon esito degli eventi dipende esclusivamente dalle capacità, dalla competenza, dalla volontà e dall'impegno propri della persona stessa. Sul piano esterno, quindi al di fuori dell'impegno della persona, esistono una serie di fattori che sfuggono al controllo del singolo: «Un *locus of control* interno permette di gestire meglio lo stress, mentre quello esterno predispone l'insegnante alla frustrazione poiché porta a credere di non avere nessun controllo o potere sugli eventi e al formarsi di un'impotenza acquisita».⁹

Non bisogna dimenticare, inoltre, il ruolo della motivazione che è strettamente connessa alla scelta che ha condotto a intraprendere la carriera dell'insegnamento: «Se a monte della scelta di svolgere la professione del docente vi è una motivazione intrinseca ben strutturata, basata su di un sistema valoriale di riferimento ed emotivamente sostenuta, le esperienze stressanti esperibili nell'ambito scolastico possono essere affrontata con maggiore efficacia».¹⁰

3. Fattori stressanti e motivazione negli Insegnanti di religione

Nel panorama scolastico italiano l'Insegnamento della religione cattolica (Irc), a causa di sue peculiarità, che vanno dall'essere materia facoltativa al divieto di voto numerico e partecipazione agli esami, si presenta come un *unicum*. Questo fatto comporta che anche la figura del docente di questa disciplina, per

⁷ DI PIETRO - RAMPAZZO, *Lo stress dell'insegnante*, 20.

⁸ Cf. J.B. ROTTER, *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*, in «Psychological Monographs» (1966) 80.

⁹ I. MONTICONE, *Stress e Burnout degli insegnanti*, Sovera, Roma 2015, 28.

¹⁰ RASPI, *Che Dio mi aiuti*, 59.

molti aspetti, si ritrovi a vivere un'esperienza di scuola particolare, in cui pare non manchino difficoltà, ma neppure soddisfazioni.

Anzitutto, potrebbe essere utile considerare se quanto esposto circa lo *stress* e il *burnout* per gli insegnanti in genere valga anche, in modo specifico per gli Insegnanti di religione (Idr). I pochi contributi presenti in letteratura¹¹ mettono in luce come, sostanzialmente, gli Idr siano sottoposti sia alle stesse situazioni stressanti degli altri docenti, sia ad altre difficoltà che derivano, anzitutto, dal loro atipico inquadramento nella scuola e, conseguentemente, dalla percezione sociale relativa alla loro figura professionale.

A livello istituzionale gli Idr si confrontano con due tipologie di autorità, quella statale e quella ecclesiastica. Questo fatto comporta il dover rispondere a un insieme di richieste più vasto rispetto a quello degli altri docenti. Questo doppio binario istituzionale potrebbe risultare un fattore capace di generare qualche difficoltà, sia per quanto riguarda il carico di lavoro sia per quanto riguarda la valutazione dell'operato.

Il docente di Religione oltre al carico degli *stressor* esterni comuni agli altri docenti, molto spesso, si ritrova a fare i conti con un ulteriore impegno di lavoro, in molti casi, afferente all'area del volontariato, derivante dalle attività che svolge a livello ecclesiale. Secondo l'indagine del 2016, *Una disciplina alla prova*, promossa Servizio Nazionale per l'Irc e l'Istituto di Sociologia e Catechetica dell'Università Salesiana,

gli Idr in servizio nella scuola statale indicano di essere impegnati come catechisti (31,9%), in attività di volontariato (15,7%), come collaboratori di uffici o attività diocesane parrocchiali (12,9%), quali membri del consiglio pastorale (7,0%) o partecipanti a un movimento ecclesiale (6,4%).¹²

Un fattore esterno istituzionale, che influisce come *stressor*, è senz'altro la situazione giuridica degli Idr, che risulta atipica rispetto a quella degli insegnanti delle altre materie. Questi insegnanti hanno, infatti, un inquadramento giuridico del tutto unico, che è stato determinato dalla Legge 186/03. Questa legge, che aveva indetto un concorso per immettere in ruolo il personale con almeno quattro anni di anzianità aveva stabilito, inoltre, che sarebbero entrati in ruolo un numero di docenti pari al 70%, mentre il restante 30% sarebbe rimasto precario con incarico annuale. I docenti si sono ritrovati, da allora, suddivisi in due macrocategorie, da una parte coloro che erano in ruolo a seguito del concorso e coloro che sarebbero rimasti precari. Tra i precari vi sono, poi, coloro che dopo aver effettuato quattro anni di cattedra, diventano stabilizzati, godendo praticamente di tutti i vantaggi del ruolo, ma che di fatto restano incaricati annuali.

Rimane, comunque, che la stabilizzazione è soggetta ad alcune prescrizioni che possono avere ricadute negative: infatti il docente che dovesse perdere il monte ore previsto dall'orario di cattedra si ritroverebbe nello stato di inizio carriera e non più stabilizzato, con le varie conseguenze legali e, non in ultimo,

¹¹ Sono stati scritti due testi sul tema dello *stress* negli Idr: G. CURSIO, *No stress. Strumenti per la prevenzione del burnout degli Idr*, SEI, Torino 2007 e L. RASPI, *Che Dio mi aiuti. Superare lo stress nell'insegnamento della Religione*, Elledici, Torino 2019.

¹² Cf. F. MONTAGNINI, *Il profilo dell'Insegnante di religione*, in S. CICATELLI - G. MALIZIA (Edd.), *Una disciplina alla prova*, 86.

stipendiali. Oggi la quota del 70 % in ruolo è di fatto molto inferiore in varie regioni, in particolare al Nord, a causa di un mancato concorso successivo all'unico tenutosi nel 2004. Vi è, dunque, una vasta popolazione di insegnanti precari. La precarietà è sinonimo di instabilità e, sicuramente, causa di pressione psicologica per persone che si sostentano grazie a questo lavoro. Molto spesso, dunque, gli Idr precari attendono con ansia l'incarico affidato loro a fine agosto dagli uffici diocesani preposti e, certamente, questa situazione, protratta per molti anni, può senz'altro essere una causa di forte *stress*.

Bisogna ribadire che l'Irc è una materia atipica, infatti essa, pur essendo curricolare, è facoltativa, non oggetto di esame e di valutazione come le altre materie. È percepita, pertanto, dagli alunni per quello che è, cioè del tutto speciale. Questo ha delle conseguenze nel rapporto con gli studenti. Può risultare complesso, talvolta, instaurare un'adeguata relazione educativa per un docente di una materia facoltativa e con una valutazione debole. L'insegnante è chiamato a trovare un costante equilibrio per creare un rapporto necessariamente asimmetrico, autorevole, ma parimenti capace di porre una particolare attenzione ai bisogni educativi degli studenti. La peculiare relazione dell'Idr con l'utenza fa sì che gli studenti giungano a fare richieste che con altri insegnanti non farebbero.

Questo comporta delle conseguenze sulla serenità dell'insegnante che ha innanzi a sé persone che scelgono di seguire la disciplina a titolo facoltativo, adottando un approccio non sempre semplice da gestire:

L'insegnante, chiamato ad offrire un corso scolastico di indiscusso spessore culturale e formativo, ma pur sempre facoltativo, da un certo punto di vista può vivere l'esperienza di trovarsi sotto scacco, pressato da una parte dagli imperativi della propria deontologia professionale e dall'altra da studenti, che potrebbero considerarlo non solo una figura sui generis, ma anche un insegnante con prerogative diverse, con il quale si può concordare la programmazione, la cui disciplina, qualora non soddisfacesse certe aspettative, potrebbe anche essere abbandonata l'anno scolastico successivo.¹³

Il docente si trova a dover rispondere a una duplice necessità: da una parte è chiamato a favorire un'alleanza educativa fondata sul dialogo, che per essere autentico deve intercettare i bisogni e le domande degli studenti e, contemporaneamente, è tenuto a mantenere un clima di lavoro adeguato in classe. Quando il docente non riesce a creare un'alleanza educativa soddisfacente e di lavoro rischia di non entrare in contatto con la classe e può sperimentare il senso di frustrazione derivante dalla sensazione di "parlare nel vuoto". Non si può dimenticare che per gli alunni Idr appare come una figura diversa dal resto del corpo docenti, sia a causa della costitutiva atipicità della disciplina che insegna, sia per la tendenza a investire molto spazio all'ascolto e al dialogo.

Questo fa sì che nell'ora di religione gli alunni trovino uno spazio in cui lamentarsi e sfogarsi e, se l'insegnante non pone adeguati confini, si corre il rischio di lasciare da parte i contenuti della disciplina a scapito delle finalità formative e di chi sarebbe interessato a conoscerli. L'Idr deve, dunque, investire molte energie per creare una relazione educativa adeguata e per portare avanti i

¹³ RASPI, *Che Dio mi aiuti*, 51.

contenuti della materia, sperando che gli studenti continuino, nel corso degli studi, a scegliere di avvalersi della disciplina. Sapere che l'utenza potrebbe cambiare di anno in anno, con il rischio di ritrovarsi aule semi vuote, soprattutto nella scuola secondaria di secondo grado, dove le percentuali di studenti avvalentesi negli anni sono diminuite soprattutto nei grandi centri del nord Italia è, senz'altro, un'esperienza frustrante.

Non va dimenticato, inoltre il rapporto con le famiglie. Non mancano situazioni in cui i genitori tendono a dare scarsa considerazione agli Idr in quanto non considerati determinanti nell'ambito della valutazione dei ragazzi, oppure altre situazioni in cui i genitori interpellano i docenti solo per condividere le difficoltà dei propri figli nelle altre discipline, magari ricercando un sostegno in sede di consiglio di classe o di scrutinio.

La difficoltà con cui fa i conti un Idr sono, dunque, numerose e possono avere ricadute negative sulla salute, tanto che l'esposizione continua a fattori così stressanti può condurre verso il *burnout*. Resta il fatto che, a fronte delle difficoltà, nei docenti è presente una forte spinta ideale a perseguire il desiderio di esercitare questa professione, come è emerso dalle risposte espresse dai docenti intervistati nell'indagine *Una disciplina alla prova*:

Dalle risposte è possibile dedurre una forte motivazione ideale a orientare alla scelta di insegnare religione oggi, in particolare tra coloro che prestano servizio nella scuola statale. [...] Dunque, presumendo che a livello di formazione iniziale i futuri insegnanti siano stati resi consapevoli, assieme alle opportunità, anche dei limiti dell'Irc nella scuola, la loro scelta di orientarsi nella formazione e nel lavoro all'insegnamento rivela una determinazione che sa riconoscere dell'Irc più le opportunità che i limiti.¹⁴

Questa ricerca ha messo in luce come gli Idr siano consapevoli della precarietà derivante dallo stato giuridico e contrattuale e, allo stesso tempo, come riconoscano il grande valore educativo della materia da loro insegnata, che può offrire una risposta culturale alle domande di senso, può toccare questioni morali e può promuovere il dialogo tra fedi e culture diverse:

Negli Idr è, dunque, presente una chiara consapevolezza del proprio ruolo educativo tra limiti e potenzialità. Una coscienza realistica che è generalmente sostenuta da una forte motivazione, sia in coloro che insegnano da molti anni sia da chi ha appena iniziato. *Una disciplina alla prova* ha messo in luce come, a monte della scelta di insegnare religione per la maggior parte dei docenti intervistati ci sia una vocazione verso la professione ed un desiderio di testimonianza di vita cristiana, a cui segue il desiderio di dare una formazione religiosa alle nuove generazioni. I valori che sostanziano la scelta di insegnare religione sono fortemente radicati nei docenti che, come persone di fede, sentono una grande motivazione a vivere nella scuola la propria vocazione specifica come scelta definitiva di vita, tanto che l'86,9% degli intervistati non prende in considerazione la possibilità di abbandonare la propria attività.¹⁵

¹⁴ *Ibid.*, 90-91.

¹⁵ S. CICALI - L. RASPI, *Perché insegnare ancora religione*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2021, 74.

4. L'importanza della cura di sé, tra risorse interne e apertura relazionale, per superare le frustrazioni e un carico eccessivo di lavoro

Sperimentare una certa dose di *stress* è qualcosa che caratterizza qualsiasi attività lavorativa, tuttavia, resistere a questa pressione per molto tempo può essere dannoso, soprattutto perché il soggetto che vi è sottoposto potrebbe non averne adeguata percezione. Solo quando il corpo comincia a mandare segnali di affaticamento, che si palesano con una qualche compromissione della salute psicofisica, il docente prende coscienza, magari dopo mesi di lavoro, di essere eccessivamente sotto *stress*. Premesso questo, si comprende come sia necessario che gli insegnanti prendano consapevolezza che la propria professione implica una forte dose di *stress* e che esiste anche il rischio del *burnout*. A seguito della presa di consapevolezza circa i rischi di esaurimento delle proprie risorse psichiche e fisiche, è altrettanto importante che il professionista sappia che tutto questo può essere gestito attraverso la cura di sé e delle proprie relazioni.

Prendersi cura di sé è la condizione necessaria per poter possedere le energie e gli strumenti necessari per essere in grado di prendersi cura dell'altro, secondo i limiti deontologici e gli imperativi etici che il singolo sceglie di seguire:

Possiamo affermare che l'etica della cura dell'altro è un'etica delle virtù; in particolare, quelle che si sviluppano in quest'etica sono il sentirsi coinvolti nella situazione degli altri, la volontà di rispondere a bisogni esterni e la capacità di cogliere l'unicità di ogni situazione. L'etica della cura dell'altro ha come fine ultimo quello di avere cura di se stessi oltre che della relazione con l'altro.¹⁶

Emerge, in questa sede, il concetto di cura, un concetto chiave per affrontare adeguatamente lo *stress* e proteggersi adeguatamente. Se si considera la persona umana nella sua responsabilità costitutiva rispetto al suo essere nel mondo e al suo divenire, ci si rende conto che sono date al singolo molte possibilità di determinarsi nella vita, molte modalità di esserci, che possono assumere un orizzonte di senso proprio a partire dalla cura:

Fra le possibilità di esserci c'è anche la capacità di avere cura di sé, attraverso la quale il soggetto si assume il compito dell'autoformazione. Aver cura di sé significa prendersi a cuore l'esistenza, per trasformare il vivere il tempo, che ci è consegnato così come accade, in esistere, cioè in un modo di esserci in cui il proprio divenire prende forma secondo direzioni e desideri meditati nel vivo.¹⁷

Il concetto di cura richiama una dimensione di capitale importanza nell'economia dell'esistenza, quale via in cui la persona prende consapevolezza di sé e del suo essere in relazione con l'altro da sé, grazie al quale può conoscere la propria esistenza nella sua parte più intima e autentica e poter così fare fiorire il proprio essere nel mondo. Un mondo che, mai come oggi, ha imposto ritmi lavorativi sempre più frenetici: pare ci trovi innanzi a una spirale di impegni lavorativi che prosciughano le principali risorse della persona, per cui la dimensione del fare sembra prevalere sulla dimensione dell'essere e della sua cura. Vivere

¹⁶ L. SANDRIN - N. CALDUCH-BENAGES - F. TORRALBA ROSELLÓ, *Aver cura di sé*, EDB, Bologna 2009, 77.

¹⁷ L. MORTARI, *La sapienza del cuore*, Raffaello Cortina, Milano 2017, 10.

nel vortice del fare e lasciarsi assorbire dai ritmi di lavoro è all'origine di quello *stress* negativo che minaccia sempre più da vicino la vita del docente. Occorre fermare questo tipo di modalità esistenziale e per fermare la spinta al fare, bisogna recuperare la dimensione del tempo dell'ascolto di sé e della rilettura della propria esperienza:

Senza una rilettura della propria vita si resta in balia di un possibile non senso e l'avvicinarsi degli eventi diventa una sommatoria di fatti disconnessi. Rileggere il proprio vissuto significa aprirsi ad un percorso di vita strutturato in quanto immerso nella dinamica del divenire secondo una logica di confronto con il vero, con ciò che è e non può essere altrimenti. Si tratta di partire dalla realtà senza soluzioni preconfezionate, che farebbero precipitare nel pregiudizio e nella precomprensione al fine di riconoscere il vero attraverso i sensi e nella nostra interiorità.¹⁸

In questo modo l'uomo entra a contatto con la propria fragilità, con l'impossibilità di poter controllare il proprio divenire, ne fa esperienza e, a partire da ciò, sente il desiderio di attuare pienamente il suo essere possibile. Un percorso, questo, che passa dalla capacità di vivere in pienezza il qui e ora, dando senso al là e allora del proprio passato, in una prospettiva di senso rispetto alla dimensione futura, cioè verso la realizzazione del proprio compito nello spazio fondamentale della relazione:

In pratica, l'esigenza profonda e radicale insita nella persona viva non è la volontà di potenza, né la volontà di piacere, ma la volontà di significato. In base alla volontà di significato l'uomo è orientato alla ricerca e alla realizzazione di significati, ma anche all'incontro con un altro essere umano come un "tu", amandolo.¹⁹

L'uomo sperimenta senso di pienezza quando riesce a comprendere il proprio percorso esperienziale e, allo stesso tempo, percepisce una mancanza che lo chiama a vivere secondo una logica di cura, espressione di amore verso di sé e verso l'altro:

La cura costituisce la qualità essenziale della condizione umana. Poiché la cura non è qualcosa che ci appartiene, come il corpo e la mente, ma è il modo d'esserci cui si deve dare forma, si può dire che la condizione umana è quella di essere chiamati a qualcosa di essenziale che sempre manca: la cura. L'esserci è sempre una tensione continua a procurare ciò che è necessario per conservare la vita, ciò che fa fiorire e ciò che ripara le ferite che accadono nel tempo.²⁰

Avere presente il ruolo della cura nell'economia della propria esistenza non significa chiusura su di sé in una sorta di solipsismo totalmente autoreferenziale, ma si traduce in auto-apertura del soggetto nei confronti dell'altro e quindi desiderio di mettersi in relazione e di confrontarsi nelle relazioni.

Occorre prendersi, anzitutto, cura della propria persona nella sua integrità, armonizzando l'attenzione per il corpo, per la mente e per lo spirito. In un tempo come quello attuale in cui tutto si svolge sotto l'egida della velocità e l'aver sembra prevalere sull'essere, per un docente l'aver cura di sé prende le

¹⁸ L. RASPI, *Rileggersi e narrarsi. L'esperienza nelle Confessioni di Sant'Agostino*, Erga, Genova 2017, 12-13.

¹⁹ V.E. FRANKL, *Come ridare senso alla vita. La risposta della logoterapia*, Paoline, Milano 2007, 18.

²⁰ L. MORTARI, *Aver cura di sé*, Raffaello Cortina, Milano 2019, 10.

mosse da un autentico raccoglimento interiore. L'ascolto di sé mette in contatto il soggetto con le proprie emozioni, gli consente di far emergere chiaramente i propri bisogni e di entrare a contatto con le proprie ferite, con le proprie difficoltà:

Prendersi cura di sé significa prendersi cura della propria mente: significa, innanzitutto, avere presente il fatto che i vissuti che animano la vita della nostra psiche sono frutto delle emozioni e dei diversi processi cognitivi di cui si dispone e, conseguentemente, che occorre prestare attenzione e riguardo ai propri pensieri e alle proprie emozioni, senza scindere queste due sfere.²¹

L'insegnante, per evitare di trovarsi in una situazione di esaurimento psicofisico, è chiamato a intraprendere un percorso di autoanalisi, grazie al quale potrà conoscere meglio le proprie dinamiche interiori, riconoscendo i propri bisogni psicologici e, non in ultimo, i propri bisogni spirituali. L'ascolto di sé è possibile da realizzare grazie a spazi adeguati di silenzio e di meditazione che, come hanno dimostrato diversi studi, se praticati con costanza, possono favorire l'autoregolazione emotiva, un maggior controllo dei processi cognitivi e favorire il rilassamento delle tensioni fisiche: «Non è esagerato affermare che, usata, in modo corretto, la meditazione è una delle tecniche psicologiche disponibili più efficaci nello sviluppare le risorse necessarie per combattere *stress*, ansie, preoccupazioni e, in generale, gli stati mentali ed emozionali negativi».²²

Se è importante curare lo spazio del silenzio e della meditazione per ascoltare i propri bisogni psicologici, per un Idr questo stesso spazio può anche essere il luogo adatto per prendersi cura dei propri bisogni spirituali. La cura della spiritualità, basata sull'esperienza di fede, non è un qualcosa di accessorio per un docente di religione, ma è un'istanza propria dell'essere cristiano e del suo essere insegnante di una disciplina in cui la conoscenza non è mai sganciata dall'esistenza ed esige un'intima connessione con la fede professata e vissuta.

È importante per un Idr curare la propria spiritualità, grazie alla quale, in una prospettiva di fede è possibile trovare la linfa vitale per la propria vita in ogni ambito, anche in quello lavorativo. La cura spirituale non può essere vissuta nell'isolamento, ma necessita di nutrirsi della condivisione. Una condivisione che è possibile perseguire vivendo la propria appartenenza ecclesiale. Proprio vivendo la relazione nella Chiesa, l'Idr può coltivare adeguatamente la propria spiritualità, non una spiritualità generica, ma una spiritualità che si manifesta nella pratica religiosa in tutte le sue possibili espressioni. La ricchezza di carismi presenti nella Chiesa permette a ciascuno di seguire ciò che sente più vicino alla propria sensibilità per poter vivere un adeguato spazio di preghiera personale e comunitaria nella logica della condivisione e della comunione fra fratelli in Cristo.

Proprio nella Chiesa, luogo da cui proviene il mandato a insegnare, per l'Idr può emergere sostegno e comprensione di fronte alle possibili difficoltà lavorative a scuola. Se è vero che non mancano potenziali situazioni di disagio per gli Idr, è altrettanto vero che questi ultimi possono contare sul loro rapporto con la Chiesa che, negli anni ha fatto pervenire a livello locale e nazionale il proprio

²¹ RASPI, *Che Dio mi aiuti*, 122.

²² D. FONTANA, *Stress counseling*, Sovera, Roma 1996, 124.

sostegno, come ricordano queste parole che i vescovi italiani nel 2017 hanno espresso in una lettera:

A voi Insegnanti di religione ci sentiamo di dire una parola di incoraggiamento e di fiducia, perché crediamo nel vostro compito scolastico, che affrontate con professionalità e coerenza intellettuale, morale ed ecclesiale. Nel quadro di una condizione professionale peculiare, che spesso vi fa sentire in una posizione più debole dei colleghi delle altre discipline, avvertiamo la responsabilità di continuare ad assicurarvi il sostegno istituzionale – peraltro sempre perseguito dalla CEI – teso a rafforzare la vostra presenza nella scuola.

Dare risposta ai bisogni fisici, psicologici e spirituali in una logica di integrazione è il primo passo verso la cura di sé, un percorso che non implica una chiusura in se stessi, ma apre necessariamente a una sana cura dell'altro a partire dalla costruzione di relazioni di qualità.

Emerge, a questo punto, come l'Idr debba prendersi adeguatamente cura di sé per poter essere capace di un'autentica apertura alla relazione nella scuola e nella Chiesa divenendo, come ricorda la Nota Pastorale *Insegnare religione cattolica oggi*, uomo della sintesi tra cura di sé e cura dell'altro:

Professionista della scuola e riconosciuto idoneo dalla Chiesa, il docente di religione si trova sul crinale di rapporti che esigono continua ricerca di sintesi e di unità. Egli è uomo della sintesi innanzitutto sul piano della mediazione culturale, propria del suo servizio educativo. Egli deve favorire la sintesi tra fede e cultura, tra vangelo e storia, tra i bisogni degli alunni e le loro aspirazioni profonde. [...] Egli è chiamato a fare sintesi anche sul piano del rapporto con gli alunni. [...] Ciò comporta che il docente di religione debba saper favorire un dialogo e un confronto aperti e costruttivi tra gli alunni e con gli alunni per promuovere, nel rispetto della coscienza di ciascuno, la ricerca e l'apertura al senso religioso; e nello stesso tempo che egli sappia proporre quei punti di riferimento che permettono agli alunni una comprensione unitaria e sintetica dei contenuti e dei valori della religione cattolica, in vista di scelte libere e responsabili. Infine il docente di religione è chiamato a un lavoro di sintesi sul piano del rapporto tra la comunità ecclesiale e la comunità scolastica: promuoverà dentro la scuola progetti educativi rispettosi della integrale formazione dell'uomo.²³

Questa sintesi nasce dalla cura delle relazioni con i colleghi, che talvolta possono risultare complesse e segnate da conflittualità. Occorre che il docente, grazie al lavoro interiore effettuato a livello cognitivo, emotivo e spirituale, impari a controllare le proprie reazioni e, conseguentemente, a scegliere un modo di comunicare efficace laddove avvertisse una provocazione, una mancanza di rispetto:

Indipendentemente da quanto fastidioso e negativo sia il comportamento dell'altra persona, è possibile tenere sotto controllo il proprio turbamento. Questo perché nessuno può provocare direttamente le nostre reazioni emotive allo *stress*. [...] è la nostra interpretazione e valutazione dal comportamento altrui a determinare quanto diventiamo stressati. Naturalmente, più è obiettivamente scorretto il comportamento del vostro collega, più vi sarà difficile mantenere un atteggiamento razionale.²⁴

²³ CEI, *Insegnare Religione Cattolica oggi*, n. 23.

²⁴ DI PIETRO - RAMPAZZO, *Lo stress dell'insegnante*, 127.

Questo modo permette di descrivere il proprio stato emotivo e i propri bisogni in relazione alla realtà vissuta, giungendo a comunicare, con pacatezza, il proprio punto di vista.

Fondamentale nella sintesi è la cura del rapporto con i propri allievi:

Ma cos'è allora che rende diverso l'insegnamento che funziona da quello che fallisce e l'insegnamento che procura soddisfazione da quello che provoca solo stress? Certamente ci sono molti fattori diversi che influiscono sul risultato finale. [...] (Vi è) un fattore che influisce in maniera rilevante, vale a dire, il grado di capacità dell'insegnante nello stabilire un determinato rapporto con gli studenti. È proprio la qualità di questo rapporto che è determinante. Quindi, ancor più determinante di ciò che si sta insegnando è il modo in cui l'insegnamento viene impartito e a chi è rivolto.²⁵

Il rapporto con gli studenti può non essere sempre facile e per costruire una relazione buona occorre che l'insegnante riconosca le proprie reazioni emotive davanti al comportamento degli studenti. Per questo, l'Idr deve lavorare sulla gestione delle emozioni e cercare sempre una comunicazione assertiva, cioè un'abilità che permette di concretizzare comportamenti rispettosi verso se stessi e verso gli altri. Questo implica l'attribuzione di un significato realistico agli eventi e la forza per dare spazio a pensieri ragionevolmente positivi verso se stessi. L'Idr investe senz'altro molta energia nella relazione con gli studenti. Questo potrebbe risultare stancante, ma è proprio su questo punto che si gioca gran parte del valore della sua presenza a scuola come testimone di Gesù maestro.

Religious Educator between difficulty and satisfactions: Self-care and Care for Relations to live the Profession well.

► ABSTRACT

This article intends to analyze the work situation of religion teachers. An attempt was made to highlight the stressful aspects of the profession. To achieve this goal, an attempt was made to first outline the psychological the concept of work-related stress and burnout syndrome in teaching. After examining the stress factors in the teacher's work, attention was paid not only to the stress factors that significantly affect the specific activity of the Religious Education, but also to professional motivation. Finally, attention was paid to tools to avoid suffering the effects of stress, focusing on the need for self-care as a starting point for taking care of others. Finally, the need was highlighted for self-care not to be a withdrawal, but to be expressed in the experience of building quality relationships in schools and in the Church.

► KEYWORDS

Burnout, Religious Educator, Stress.

✉ luca.raspi@libero.it

²⁵ T. GORDON, *Insegnanti efficaci*, Giunti, Firenze 1991, 22.