

► Quando insegnare diventa sopravvivenza

Il burnout nella scuola italiana

Il burnout docente è un collasso silenzioso della presenza educativa: la mente si ritira, l'azione si riduce e la relazione si indebolisce. Pressioni burocratiche, carichi emotivi e complessità relazionali saturano la capacità professionale, generando una tanatosi che richiede tutela e riconoscimento.

Pietro Sacchelli



Insegnante presso I.C. "Staffetti Massa 2" di Massa e docente a contratto di Pedagogia Scolastica c/o l'Università di Roma Tre

Esistono in natura molteplici analogie tra il mondo animale e quello umano. Una delle più sorprendenti riguarda il comportamento dell'opossum, appartenente alla famiglia dei marsupiali. Quando questo mammifero percepisce di essere in pericolo di vita, non fugge né attacca: cade a terra come morto, irrigidisce il corpo, lascia penzolare la lingua dalla bocca aperta, rallenta il battito e il respiro emettendo dalle ghiandole anali un odore cadaverico. È un automatismo estremo, una risposta fisiologica allo stress che sospende la sua presenza dal mondo per garantirsi la sopravvivenza.

Pur appartenendo al regno animale, questo comportamento offre una metafora efficace per descrivere ciò che accade a molti insegnanti quando il sistema scolastico viene percepito come un pericolo vitale. Il *burnout* (letteralmente “bruciamento”) non è una stanchezza momentanea né un calo di motivazione professionale, ma un fenomeno profondo che coinvolge la dimensione emotiva, cognitiva e identitaria del docente.

Le ricerche più recenti lo descrivono come una forma di *emotional depletion*, un progressivo svuotamento della capacità di orientarsi intenzionalmente verso

l'oggetto educativo. La mente si ritira, l'azione professionale si riduce al minimo indispensabile e la presenza si assottiglia fino a diventare "invisibile". È una "tanatosi" professionale sempre più diffusa nella scuola italiana: un collasso dell'intenzionalità che non è originata dalla pigrizia, ma dalla saturazione emotiva e dalla percezione di non avere più spazio di manovra dentro un sistema avvertito non solo estraneo ma "nemico" del proprio benessere.

In questo contesto il comportamento dell'opossum può essere riferito al docente che, schiacciato da pressioni sistemiche, si abbandona alla depressione. La scuola rischia di diventare così un luogo di sopravvivenza più che di vita, un ambiente in cui la presenza educativa si contrae fino quasi a scomparire. Interrogarsi su questo collasso professionale significa esplorare le condizioni che possano consentire alla mente di riattivarsi, di tornare a respirare e ritrovare una direzione verso l'altro e il mondo culturale. Non è affatto semplice ricostruire una condizione professionale "normale": molti insegnanti, ormai alla deriva psicologica, non mostrano più una capacità di recupero e, come estrema ratio, scelgono l'uscita anticipata dal servizio.

STATISTICHE SUL BURNOUT

Le indagini nazionali e internazionali mostrano che il burnout docente è un fenomeno tutt'altro che marginale. In Italia una consistente percentuale di insegnanti segnala livelli elevati di stress lavoro-correlato, con il 56% che individua nella burocrazia la principale causa di pressione professionale. Le analisi più recenti indicano che tra i docenti con meno di 14 anni di servizio la presenza di sintomi di esaurimento professionale è molto diffusa: il 68% riferisce segnali preoccupanti riconducibili al burnout, mentre una quota ancora più ampia valuta il proprio livello di stress su valori elevati. In particolare, circa il 70% colloca il proprio stato di ansia tra 7 e 10 su una scala da 1 a 10, indicando una percezione di stress alta o molto alta. Gli istituti superiori risultano il livello scolastico più esposto; qui la complessità relazionale e la pressione valutativa, complice anche il carico burocratico, raggiungono il loro apice.

A livello internazionale, i dati OCSE confermano che gli insegnanti manifestano livelli di stress tre volte superiori alla media dei lavoratori del settore pubblico (1). Questi numeri mostrano che la tanatosi professionale non è un'esperienza indi-

viduale, ma un fenomeno scolastico sistemico che richiede un ripensamento profondo delle condizioni di lavoro e del ruolo educativo degli operatori della scuola. La ricerca evidenzia come il burnout docente derivi dall'intreccio di tre tipologie di richieste:

- quantitative: legate al carico di lavoro e ai vincoli temporali;
- cognitive: che implicano uno sforzo mentale continuativo;
- emotive: che espongono gli insegnanti alla gestione di situazioni relazionali ad alta intensità.

Le analisi europee confermano inoltre che la saturazione della mente professionale nasce proprio dall'intreccio di richieste quantitative, cognitive ed emotive. Il 71,5% del tempo dei docenti è assorbito dall'insegnamento, mentre le attività disciplinari e burocratiche occupano la parte restante, riducendo ulteriormente gli spazi di recupero cognitivo ed emotivo.

Diversi Paesi d'Europa hanno affrontato tali pressioni attraverso interventi strutturali: programmi di mentoring tra pari in Finlandia, riprogettazione degli ambienti scolastici in Danimarca, campagne di sensibilizzazione sul benessere professionale in Austria, servizi di supporto psicologico in Spagna e strumenti digitali per la valutazione del rischio in altri Stati europei.

L'Italia, pur avendo introdotto il diritto alla disconnessione, non dispone ancora di una strategia organica per la tutela della salute mentale dei docenti. Questo divario mette in luce come la tanatosi professionale non rappresenti una fragilità individuale, ma il sintomo di un sistema che fatica a proteggere chi quotidianamente abita la scuola.

I DOCENTI NELL'ECOSISTEMA SCOLASTICO

Gli insegnanti, insieme agli alunni, sono gli attori principali della scuola, immersi in un ecosistema organizzativo complesso. Quando questo contesto diventa eccessivamente rigido il malessere interiore degli insegnanti più fragili cresce fino a prendere il sopravvento e la spinta intenzionale si esaurisce rapidamente. Il docente non abita più la relazione educativa, ma è alla ricerca di un appiglio per non andare a fondo dentro un sistema percepito come soffocante e miope, incurante della sua persona. È qui che si manifesta il collasso della presenza: un fenomeno

silenzioso, spesso invisibile, capace di erodere la qualità della professione insegnante e di trasformarla in una vita da trincea, combattuta in prima linea.

Riconoscere questa condizione emotiva costituisce il primo passo per intraprendere strategie capaci di restituire respiro, direzione e sicurezza a chi quotidianamente abita la scuola e troppo spesso non trova altra via di fuga se non l'uscita anticipata dal servizio.

RIATTIVARE LA PRESENZA EDUCATIVA

Se il burnout segnala un'intenzionalità in crisi, la riattivazione della presenza non può avvenire per volontarismo né per imposizione esterna. È un processo discreto, quasi sotterraneo, in cui la mente del professionista scolastico ricomincia a orientarsi verso ciò che gli appare nuovamente significativo.

Non si tratta di “ripartire”, ma di ritrovare un punto di contatto con il mondo educativo: un gesto, una parola, un'interazione che restituisca continuità a ciò che era andato in crisi.

La presenza si ravviva se il docente incontra condizioni che non giudicano, ma accolgono: uno spazio di ascolto e un riconoscimento che permetta alla mente di riallinearsi alla realtà scolastica senza sentirla minacciosa. In questo clima, la direzione intenzionale può lentamente riemergere, restituendo al docente la possibilità di percepire la scuola non come luogo di sopravvivenza, ma come ambiente nuovamente vivibile perché non spersonalizzante.

IL COLLASSO DELL'INTENZIONALITÀ PROFESSIONALE

La letteratura internazionale descrive il burnout attraverso alcuni nuclei concettuali ricorrenti: l'*emotional depletion*, che svuota la capacità di rispondere alle sollecitazioni educative; la *loss of agency*, che indebolisce la percezione di efficacia personale; la *depersonalization*, forma di distacco difensivo che riduce il coinvolgimento relazionale; il *moral distress* che emerge quando non è possibile agire secondo i propri valori professionali; e l'*institutional betrayal*, la sensazione di un sistema che non sostiene chi quotidianamente lavora nella scuola.

Riconoscere precocemente questi segnali è molto importante. Significa attivare spazi di accompagnamento psicologico e ripensare le condizioni organizzative

che permettono alla dimensione professionale di ritrovare respiro. La prevenzione non è soltanto clinica, ma anche pedagogica e istituzionale: deve mirare a offrire sicurezza, riconoscimento professionale e condizioni di lavoro stabili perché possa essere recuperata una partecipazione positiva prima che si produca un “corto circuito” irreversibile.

UNA QUESTIONE ANCORA APERTA

Il *burnout* docente non è solo un fenomeno psicologico: è un indicatore del benessere istituzionale dal punto di vista dei docenti. Se la tanatosi scolastica è ormai diffusa, occorre chiedersi quali strumenti esistano per intercettarla e chi, all'interno dell'istituzione, sia realmente responsabile della salute psicologica e fisica degli insegnanti.

Le analisi più recenti mostrano che il collasso professionale non nasce da fragilità individuali, ma da condizioni sistemiche: carichi burocratici eccessivi, conflitti non gestiti, assenza di tutela sanitaria specifica e scarsa formazione sulla salute mentale del docente. Come evidenziato anche da Lodolo D'Oria, che ha documentato 125 casi clinici di burnout nel volume *Pazzi per la scuola*(2), il processo di esaurimento non è improvviso: è lento, carsico e spesso non individuato dalle istituzioni scolastiche.

La normativa tutela il lavoratore, ma quanti sanno davvero a chi segnalare il proprio malessere? E soprattutto: un sistema che irrigidisce le sanzioni disciplinari verso gli studenti, come il cinque in condotta o la bocciatura per mancanza di rispetto verso l'ambiente, i compagni e il personale scolastico, tutela davvero i docenti oppure contribuisce a esasperare un clima conflittuale, accrescendo il risentimento di alunni e famiglie e aumentando al tempo stesso la vulnerabilità emotiva di chi è chiamato a valutare? In un contesto già appesantito da richieste amministrative e responsabilità crescenti, queste misure rischiano di accentuare la pressione emotiva su chi insegna.

Il ruolo del docente, oggi, è oggetto di richieste sempre più complesse: educare, mediare e sostenere le molteplici situazioni di difficoltà dei discenti. Ma chi protegge il docente quando la sua capacità professionale si incrina? Quali margini di manovra offre la scuola per evitare che il collasso dell'intenzionalità diventi irre-

versibile? Senza un supporto medico e psicologico specializzato, e senza una reale attenzione alle dinamiche organizzative delle scuole, gli operatori scolastici restano privi di una vera “rete di protezione” e soli di fronte al proprio esaurimento.

Sono domande che non trovano risposte immediate, ma aprono uno spazio di discussione necessario e non più eludibile. Perché la prevenzione del burnout non è un problema individuale: è una responsabilità istituzionale. Finché la scuola non prenderà atto di questo preoccupante fenomeno, la tanatosi professionale continuerà a essere una condizione carsica, ma sempre più radicata nel nostro sistema scolastico.

(1) Dati tratti da OECD, *TALIS 2018 Results* (2019); OECD, *Education at a Glance* (2021); OCSE, *TALIS 2024 – Italy Country Note* per gli indicatori di stress percepito. Per i dati relativi ai sintomi di burnout: V. Lodolo D’Oria, *Insegnanti, salute negata e verità nascoste. Cento storie di burnout in cattedra*, Edises, 2019.

(2) V. Lodolo D’Oria, *Pazzi per la scuola. Il burnout degli insegnanti a 360°. Prevenzione e gestione in 125 casi*, Alpes Italia, 2010.

