

Geometrie del Benessere: dalla vulnerabilità alla resilienza.

**(Evento di sensibilizzazione e promozione
del benessere psicologico per insegnanti e educatori)**

1. LE PREMESSE E LE MOTIVAZIONI

Negli ultimi venti anni circa, si è progressivamente diffusa e consolidata la convinzione che l'insegnamento sia un'esperienza professionale non solo molto impegnativa, ma anche usurante dal punto di vista psicologico.

La convinzione è corretta: essa trae origine dalle conseguenze dei processi di cambiamento che hanno caratterizzato la nostra società a partire dagli anni '70 e che sono responsabili di mutamenti radicali, molti dei quali ancora in attesa di un'adeguata integrazione nel tessuto sociale.

In particolare la famiglia e la scuola, che condividono la stessa *mission* - l'educazione e la formazione delle giovani generazioni - mostrano una comune condizione di difficoltà e a volte di affanno, a seguito della trasformazione dei ruoli e dei rapporti tra i soggetti che in esse interagiscono, ma anche a causa dell'incertezza e della provvisorietà dei riferimenti valoriali e culturali, derivanti dal "rimescolamento" del tessuto sociale tuttora in atto e talvolta di non facile governo.

Focalizzando l'attenzione sulla scuola e sui docenti, persone che hanno fatto dell'educazione e dell'insegnamento la propria scelta professionale, non è difficile cogliere tra essi un frequente senso di scoramento e una caduta della spinta motivazionale per un compito ormai ben poco gratificante e poco gratificato a fronte dell'impegno profuso che esso esige.

A nessuno sfugge che in questo ambito professionale l'aspetto più difficile e logorante è costituito dalle dinamiche che caratterizzano la relazione educativa che, per la sua elevata componente di discrezionalità, inevitabilmente è fonte di tante incertezze e stati di ansia (Blandino, 2008).

Negli anni '80 la sindrome del *burn-out* era descritta come tipica o ricorrente nelle professioni di aiuto (Maslach e Jackson, 1981); oggi essa è un rischio concreto al quale sono esposti coloro che svolgono un lavoro caratterizzato dalla presenza di una relazione interpersonale.

Nel rapporto educativo l'insegnante deve necessariamente assumersi la responsabilità emotiva della relazione, nel senso che deve farsi carico dell'altro, e questo è l'unico vero modo di educare. Non sono allora sorprendenti né la stanchezza, né l'affanno, ma neppure un ritiro difensivo, il disinvestimento professionale.

È tempo allora di ricercare e reclutare risorse per un rilancio, per un possibile superamento delle difficoltà, per attivare la **resilienza**, ovvero la capacità reattiva della persona alle avversità. Essa non è presente o assente nell'individuo; è invece il risultato di comportamenti, pensieri e azioni che possono essere appresi.

La presente proposta formativa è un'occasione per la conoscenza e l'approfondimento dei fattori costitutivi del **benessere psicologico**.

Essa è mirata a confermare quanto di positivo ognuno di noi interiormente già possiede e a stimolare i possibili cambiamenti tesi alla valorizzazione delle risorse personali. In questo senso il benessere psicologico diventa un prezioso fattore protettivo per coloro che interagiscono in una relazione, ma è anche un valido ed efficace elemento di contrasto al rischio di stress e di burn out, condizioni che saranno obbligatoriamente oggetto di osservazione e valutazione, a decorrere dal 31 dicembre 2010, come previsto dall'art. 28 del decreto legislativo 81/2008.

Finalità	<p>Dalle premesse si coglie che conoscere il benessere psicologico e i suoi fattori determinanti permette di poterlo valorizzare come fattore di protezione per sé e per coloro che sono gli “utenti” del compito educativo e formativo: gli alunni.</p> <p>L’impiego di “Geometrie del Benessere” in una dimensione di gruppo può essere per i docenti un’occasione per una benefica riflessione su se stessi, una facilitazione della comunicazione.</p> <p>Questo intervento vuole essere altresì uno stimolo positivo affinché il docente possa rafforzare il vissuto di realizzazione personale e professionale, nonché tamponare la sensazione di solitudine emotiva che a volte caratterizza questa professione.</p>
Destinatari	Docenti di ogni ordine e grado, in gruppo, a numero chiuso (da 20 a 25 partecipanti)
Articolazione	Sei ore, in tre incontri con cadenza settimanale (modulo di durata minima, estensibile a seconda delle esigenze formative).
Contenuti	<p>Il primo incontro comprende i seguenti passaggi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. focalizzazione degli obiettivi dell’evento; 2. presentazione delle PWB di C. Ryff (Scale del Benessere Psicologico); 3. compilazione “assistita” del questionario; 4. descrizione e analisi de “I Fondamentali del Benessere Psicologico”; 5. presentazione de “Le dieci regole della salute emotiva” di S. Johnson; <p>Al secondo incontro i partecipanti hanno a loro disposizione, secondo una modalità che permette di mantenere l’anonimato, la restituzione scritta degli esiti del questionario, comprendente, accanto ai punteggi totalizzati nei singoli fattori e ai valori di riferimento, anche il loro significato.</p> <p>Già nel secondo incontro e in seguito nel terzo, alla luce dei risultati raggiunti nelle singole scale del questionario, si affronta l’approfondimento e la possibile personalizzazione dei suggerimenti contenuti nel documento della Johnson, con una riflessione il più possibile partecipata.</p>
Metodologia	Lezione frontale, lavoro personale, compilazione e analisi di materiale esercitativo, discussione di gruppo.
Relatore	Luigi Bertossi

“ESSERE&BENESSERE” è un progetto con Marchio e Testi registrati.