

## HEALTHY BENEFITS OF TM IN CLASSROOM: REDUCTION OF ANXIETY AMONG TEACHERS

**Dott.ssa Irene Scordo**

Messina - irenescordo@hotmail.it

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.282>

*Fecha de Recepción: 4 Febrero 2016*

*Fecha de Admisión: 15 Febrero 2016*

### ABSTRACT

#### **Effetti benefici della MT in classe: riduzione dell'ansia nei docenti**

This research aims at the assessment of healthy effects of the Transcendental Meditation (TM) on anxiety among teachers.

Independent scientific researches, all over the world, have proved that the category of teachers, among the so called *helping professions*, is mainly undergoing stress.

We must care, and cure, our educational spaces, both promoters and users of education, going directly to the core of the matter, giving a scientific support to help teachers in their hard job.

The idea comes out from the more and more increasing international interest, during last years, towards the TM and the evaluation of results obtained in schools of all over the world where it is practised: reduction of stress, anxiety, depression, substance abuse, improvement of integration of personality, behaviour, intelligence and so long.

This research examines a sample of teachers of the Secondary School 1<sup>st</sup> Grade, in Sicily, practicing the TM, in classroom together with their pupils too, and assesses state and trait anxiety factors, compared with a group with the same characteristics (geographical location, age, sex, etc...) not practicing TM.

Analysis of data shows how useful is this practice against the stereotype of the "sluggard and lazy teacher" and why the TM positive effects on stressors can be a great help to our suffering school system.

### RIASUNTO

Questa ricerca mira alla valutazione degli effetti benefici della Meditazione Trascendentale sull'ansia dei docenti.

Indipendenti ricerche scientifiche di tutto il mondo hanno provato che la categoria degli insegnanti, fra le cosiddette *helping professions*, è quella maggiormente sottoposta a stress.

Dobbiamo avere a cuore, e curare, i nostri spazi educativi, i promotori e i beneficiari dell'educazione, andando direttamente al nocciolo del problema, dando un supporto scientifico per aiutare gli insegnanti nel loro difficile lavoro.

## HEALTHY BENEFITS OF TM IN CLASSROOM: REDUCTION OF ANXIETY AMONG TEACHERS

L'idea nasce dal sempre maggiore interesse internazionale, negli ultimi anni, verso la MT e la valutazione dei risultati ottenuti nelle scuole di tutto il mondo in cui essa viene praticata: riduzione di stress, ansia, depressione, abuso di sostanze, miglioramento nella formazione della personalità, del comportamento, dell'intelligenza ed altro.

Questa ricerca esamina un campione di docenti di Scuola Secondaria di Primo Grado, in Sicilia, che pratica la MT, anche in classe insieme agli alunni, e valuta i fattori dell'ansia di stato e di tratto, paragonato con un gruppo di stesse caratteristiche (ubicazione geografica, età, sesso, ecc...) non praticante la MT.

L'analisi dei dati mostra l'utilità di tale pratica di contro allo stereotipo dell' "insegnante fannullone" e perchè gli effetti positivi della MT sui fattori di stress possono essere un grande aiuto al nostro sistema scolastico sofferente.

**Key-words:** transcendental meditation; school benefits; teachers.

**Parole chiave:** meditazione trascendentale; benefici scolastici; insegnanti.

### BACKGROUND

I fatti di cronaca nera appresi da tv, web e giornali ormai sono parte integrante della nostra vita quotidiana. Gli atti negativi e le problematiche che interessano ogni categoria di persone sono spesso riconducibili ad una sola fonte: lo *stress*.

Migliaia di ricerche nel mondo concordano nel ritenere che fra le *helping professions* la categoria maggiormente colpita sia quella degli insegnanti, per il suo contatto diretto con un numero consistente di persone, per più ore al giorno, con le stesse persone, per più giorni e per cicli di più anni. Per usare le parole di Lodolo D'Oria durante un'intervista al settimanale *Tempi* nel 2015, è come avere costantemente "sessanta occhi puntati addosso".

Vittorio Lodolo D'Oria, medico e specialista esperto in patologie professionali dei docenti, DMP (Disagio Mentale Professionale), dal 1998, massimo esperto in questo campo in Italia, ha scritto testi come "Scuola di follia" (2005) e "Pazzi per la scuola" (2010), gira l'Italia per l'acculturamento di insegnanti, dirigenti e medici sull'effettiva presenza di *burnout*, cura anche una pagina facebook che ha questa funzione e qui, come nelle sue tante interviste o conferenze, non risparmia critiche al governo italiano (e neanche ad alcuni docenti e DS) sull'indifferenza mostrata nei confronti di questo problema.

Impietoso anche con i sindacati, che preferiscono non affrontare la questione per non alimentare lo stereotipo dell'insegnante "fannullone" (ha tante vacanze, lavora poche ore al giorno, ecc...figurarsi dire che rischia la pazzia!), e con l'ultimo decreto sulla "Buona Scuola" che non prevede nessuna copertura in termini economici per la salute dei lavoratori.

Nonostante, infatti, se ne parli da tempo, tutt'oggi non si è data piena attuazione a piani d'intervento della normativa vigente (ad esempio la figura del medico competente) e non sempre vengono messe in atto soluzioni adeguate, spesso per mancanza di fondi, ma spesso anche per sottovalutazione di tale difficoltà e dei rischi che essa scatena.

A parte il riconoscimento dello stato di stress in Italia non ci sono dati ufficiali sulla sindrome di *burnout*, soprattutto al sud Italia, o messa in atto di misure preventive.

Nei testi di D'Oria emergono i dati più importanti raccolti fin ora in questo campo in Italia: nel 1979 il sindacato CISL ha effettuato una campionatura di 2000 gli insegnanti dell'area milanese da cui è risultato che il 30% faceva uso di psicofarmaci con punte di 34% in periferia.; L'ASL di Torino ha condotto uno studio su 596 insegnanti fra il 1996 e il 2002 sottoposti ad accertamenti di inabilità e uno studio simile è stato attuato dall'ASL di Verona nel 1999. Da entrambi risulta che la percentuale di insegnanti colpiti dal problema sia fra il 46 e il 49%.

Gli ultimi studi del Dott. Vittorio Lodolo D'Oria mostrano che nel 70-80% dei casi la diagnosi

medica per insegnanti sottoposti a controllo è di tipo psichiatrico, 5 volte di più rispetto le patologie fonatorie, riconosciute invece come cause di servizio (Vittorio Lodolo D'Oria, *Medicina del Lavoro* N°5/2004 e N°3/2009).

Lo studio del Dott. Lodolo D'Oria sull'idoneità lavorativa del 2012, pubblicato un anno dopo, parla dell'altissimo rischio di suicidi fra gli insegnanti italiani, comune anche alla Francia e all'Inghilterra (dove raggiunge il 40%).

I docenti interagiscono con i problemi e le peculiarità del singolo e del gruppo, salvo poi sentirsi caricati di un peso non facilmente gestibile, situazioni non sempre risolvibili, non supportati, criticati, non raramente a rischio di intaccare la sfera privata (per non dire intima) e quella pubblica dei soggetti con cui si relaziona. E devono sperare che a questo carico di responsabilità non si aggiungano preoccupazioni legate alla propria vita personale, o magari critiche di colleghi o genitori.

Ecco che i casi di aggressività, depressione e altro pullulano nei nostri notiziari. Fra i banchi di scuola e dietro la cattedra.

L'ambiente scolastico, quindi, risulta essere il maggior bisognoso di aiuto.

Nonostante a livello internazionale gli insegnanti non siano messi meglio, l'interesse a migliorare la situazione c'è e si muove qualcosa.

Dall'interessantissimo sito [www.teachersolidarity.com](http://www.teachersolidarity.com) emergono significative notizie da tutto il mondo a riguardo. In Francia, per esempio, una ricerca del 2005 ha dimostrato che, tra le categorie professionali, quella dei docenti risulta essere la più esposta al rischio suicidario. Gli stessi dati, nel 2009, sono stati confermati dalla Gran Bretagna. In Francia, in seguito alle evidenze emerse, i docenti oltre al medico di famiglia hanno a disposizione anche uno psichiatra di base.

Nei paesi nordici il rapporto insegnante-studente alla lunga viene considerato logorante. Il docente che matura una certa anzianità di servizio, infatti, viene impiegato in altri ruoli, ad esempio amministrativi, man mano che percepisce una difficoltà nella gestione della docenza frontale.

In Germania, già nel 2006 il pensionamento anticipato fra gli insegnanti avveniva per lo più per malattie mentali, con un'evidente differenza a sfavore delle donne. In Giappone, in 10 anni fra il 1995 e il 2004, negli insegnanti la percentuale di disturbi psichici è passata dal 36 al 54.6 (D'Oria, 2013).

Soprattutto negli ultimi anni, sono sorte pratiche innovative per cercare di far fronte alla questione. Esse vanno dal rilassamento individuale a quello di gruppo, da quello momentaneo a quello più prolungato, dall'ascolto di musica, evasione fisica e mentale, distacco da ambienti o persone, fumo, distrazioni di vario genere, ad applicazioni quali lo yoga o la meditazione.

Una pratica emergente ed efficace nella riduzione dello stress, a livello mondiale, è quella della Meditazione Trascendentale (MT), tecnica mentale finalizzata allo sviluppo delle potenzialità dell'individuo, e della collettività, che agisce sulle onde cerebrali, lungi dall'essere associata ad una religione o filosofia.

La MT, divulgata da Maharishi, di scuola indiana, già largamente attuata in America e altri continenti, si sta facendo strada in Occidente. Essa non è altro che un cammino verso l'autoconsapevolezza, diversamente dalle altre tecniche che mirano al mero rilassamento (<https://meditazione-trascendentale.it/>).

La MT, appresa da un insegnante qualificato, viene praticata due volte al giorno per 15 o 20 minuti, seduti e con gli occhi chiusi, ripetendo un **mantra**, la parola che ciascuno riceve dall'insegnante e che deve rimanere segreto. Dopo un periodo di affiancamento può essere praticata da soli.

Più di 600 studi indipendenti in vari paesi del mondo hanno confermato gli effetti benefici della tecnica di Meditazione Trascendentale su molte aree della vita.

La MT oggi viene praticata da oltre 6 milioni di persone, tra cui personaggi famosi nel campo dello spettacolo, in scuole, carceri, aziende o semplicemente nelle proprie abitazioni. È strumento di supporto per veterani di guerra e militari.

## HEALTHY BENEFITS OF TM IN CLASSROOM: REDUCTION OF ANXIETY AMONG TEACHERS

Tra gli effetti positivi sulla salute: aumento degli ormoni della felicità, anti-depressivo, miglioramento dei disturbi del sonno, dell'ADHD in età evolutiva, prevenzione e cura di alcuni disturbi psicofisici e altro.

In Italia, dopo 48 anni di ricerche scientifiche su questa pratica, le compagnie di assicurazione sanitaria non ne rimborsano ancora il costo dell'apprendimento mentre in molti altri paesi si è cominciato a coprire le spese dei corsi di MT.

Grazie all'impegno del regista David Lynch, creatore di una fondazione che finanzia progetti in tutto il mondo, il "momento di quiete in classe" (il cosiddetto *Quiet Time*) è diventato parte del programma di 350 scuole pubbliche e private, laiche, cattoliche e di altre confessioni negli Stati Uniti, in America Latina e molte altre nazioni, supportato da studi e ricerche scientifiche che hanno dimostrato come la MT praticata a scuola contribuisca a ridurre l'ansia, lo stress, il consumo di droghe e a migliorare apprendimento e risultati scolastici (<https://www.davidlynchfoundation.org/>)

Le due scuole italiane che hanno accolto il "Quiet Time" all'interno delle loro aule sono state: l'Istituto Comprensivo "E. De Amicis" di Tremestieri Etneo (CT), prima scuola in Italia grazie alla caparbità della professoressa Giovanna Finocchiaro ed il supporto dell'allora Dirigente Lucia Maria Sciuto, che ha interessato alunni di sei classi, fascia d'età 11-14 anni, professori e personale scolastico dal 2009 al 2014; l'Istituto Tecnico Professionale "Sandro Pertini" di Lucca nel 2014, prima scuola superiore in Italia ad aderire al progetto "Scuola senza stress", dapprima in una classe terza e successivamente in altre tre classi.

### GOALS

- Far conoscere sempre di più la meditazione trascendentale nelle scuole italiane come metodo utile nella riduzione dello stress in ambito scolastico;
- Testare un metodo efficace nella riduzione delle conseguenze scolastiche negative (assenteismo, bullismo, stati d'ansia, alterazioni del comportamento di insegnanti e alunni, del singolo o di gruppo...) derivate dalla causa *stress*;
- Valutare se la pratica è contestualmente utile sia ad allievi che a docenti e quali variabili influiscono più o meno nella validità di tale metodo;
- Dimostrare i risultati con questionari scientificamente validati.

### PARTICIPANTS.

La campionatura è formata da 30 docenti di una scuola media pubblica in Sicilia, 15 docenti praticanti la meditazione trascendentale e 15 non praticanti.

### METHOD

Ai soggetti è stato chiesto di compilare il questionario "State-Trait Anxiety Inventory, Stai Y1 e Stai Y2" (Spielberger, 1989), che consta di 40 item, di due scale di 20 item ciascuno, uno sull'ansia di stato, indicato Y1, e l'altro sull'ansia di tratto, indicato Y2.

Le istruzioni della scala Y1 chiedono di rispondere in base a come il soggetto si sente nel momento in cui sta rispondendo, scegliendo la risposta che meglio descrive il suo sentimento attuale.

La persona sceglie la propria risposta fra quattro: 1(per niente), 2(un po'), 3(abbastanza), 4(moltissimo). Le istruzioni della scala Y2 chiedono, invece, di rispondere riferendosi a come una persona si sente di solito. Il soggetto sceglie la propria risposta fra quattro: 1(quasi mai), 2(qualche volta), 3(spesso), 4(quasi sempre).

Agli insegnanti praticanti MT, oltre allo STAI Y1-Y2 sono stati somministrati anche questionari con domande su dati generali (sesso, età, stato civile, ordine di scuola in cui si insegna e anzianità

di servizio) e con domande sulla pratica della MT (se la praticano attualmente; quando hanno iniziato e per quanto tempo l'hanno praticata; se hanno mai smesso e se sì perché; se hanno mai ripreso e se sì perché; quanto ritengono che sia utile a: allievi dei vari ordini di scuola, docenti o adulti in genere).

Agli insegnanti non praticanti MT, oltre allo STAI Y1-Y2 sono stati somministrati anche questionari con domande su dati generali (sesso, età, stato civile, ordine di scuola in cui si insegna e anzianità di servizio) e con domande generali sulla definizione di stress e la percezione della presenza di stress nelle scuole italiane.

In ultimo è stato chiesto, ad entrambi i gruppi, di descrivere con un aggettivo (il primo che veniva in mente) di descrivere: la scuola italiana oggi, la scuola sede di insegnamento, la meditazione trascendentale.

## FINDINGS

I risultati della ricerca hanno mostrato che dei 30 insegnanti totali: 26 sono donne, la media dell'età anagrafica è 56 anni, la media degli anni di servizio è 29 anni di servizio.

Alle domande generiche i *non praticanti MT* hanno indicato valori corrispondenti alle medie seguenti:

Quanto stress esiste secondo lei nelle scuole italiane: 7,8

Quanto stress esiste secondo lei fra i docenti: 8,3

Quanto stress esiste secondo lei fra gli allievi: 5,6

Quanto conosce la differenza fra stress, burnout e stress da lavoro correlato: 5,7

Alla richiesta di indicare un metodo qualsiasi per abbattere lo stress in aula (sia fra docenti che allievi), gli insegnanti non praticanti MT hanno risposto con i seguenti suggerimenti: maggiore dialogo, musica, gruppi di lavoro.

Gli stessi hanno associato i seguenti aggettivi per descrivere:

La scuola italiana oggi: 2scarsa, propositiva, camaleontica, disastrosa, 4confusionaria; 2caotica, incasinata, agonizzante, inclusiva, attenta.

La scuola dove insegna: 2confusionaria, attiva, 4disorganizzata, chiusa, efficiente, buonista, incasinata, nonnista, incompetente, 2 irresponsabile.

La meditazione trascendentale: stupida, 2palliativa, liberatoria, 4utile, 3inutile, rigenerante, introspettiva, evanescente, impegnativa.

Gli insegnanti *praticanti MT*, in media da 7 anni, hanno indicato valori corrispondenti alle medie sotto riportate, rispondendo alla domanda "Quanto ritiene utile la MT per:"

alunni di scuola primaria: 7,5

alunni di scuola secondaria di primo grado: 9

alunni di scuola secondaria di secondo grado: 9

studenti universitari: 9

docenti: 9,5

adulti in genere: 9,5

Gli stessi hanno associato i seguenti aggettivi per descrivere:

La scuola italiana oggi: inconcludente, caotica, antica, dissimulante, 3confusionaria, disorganizzata, carente, scarsa, agonizzante, mutevole, instabile, formativa, propositiva.

La scuola dove insegna: 2dinamica, 3propositiva, inclusiva, 2progettuale, 2attiva, critica, di larghe vedute, accogliente, accomodante, solidale.

La meditazione trascendentale: buona ma non esaustiva, ottima, terapeutica, 7 utile/utilissima, 2rigenerante, incoraggiante, calmante, rasserenante.

Le risposte agli items STAI Y1-Y2 dei due gruppi sono riassunti nella seguente tabella:

**HEALTHY BENEFITS OF TM IN CLASSROOM: REDUCTION OF ANXIETY AMONG TEACHERS**

STAI Y1

	Praticanti MT	Non praticanti MT
Mi sento calmo:	13Abbastanza; 2Un po'	8Abbastanza; 3Un po'; 3Per nulla
Mi sento sicuro:	11Abbastanza; 4Moltissimo	12Abbastanza; 3Moltissimo
<b>Sono teso:</b>	<b>12Per nulla; 4Un po'</b>	<b>7Un po'; 3Per nulla; 3Moltissimo; 2 Abbastanza</b>
Mi sento sotto pressione:	8Un po'; 6Per nulla; 1Abbastanza	6Un po'; 6 Abbastanza; 3Per nulla
<b>Mi sento tranquillo:</b>	<b>13Abbastanza; 2 Moltissimo</b>	<b>6Abbastanza; 6Un po'; 3Per nulla</b>
Mi sento turbato:	14Per nulla; 1Un po'	8Per nulla; 5Un po'; 2Abbastanza
<b>Sono attualmente preoccupato per possibili disgrazie:</b>	<b>13Per nulla; 2 un po'</b>	<b>5Un po'; 4Per nulla; 4Abbastanza; 2Moltissimo</b>
Mi sento soddisfatto:	10Abbastanza; 5Moltissimo	11Abbastanza; 3Moltissimo; 1Un po'
Mi sento intimorito:	14Per nulla; 1Un po'	14Per nulla; 1Un po'
Mi sento a mio agio:	11Abbastanza; 4Moltissimo	12Abbastanza; 2Moltissimo; 1Un po'
Mi sento sicuro di me:	8Abbastanza; 7Moltissimo	11Abbastanza; 3Moltissimo; 1 po'
Mi sento nervoso:	15Per nulla	6Un po'; 5Per nulla; 2Abbasanza; 2Moltissimo
<b>Sono agitato:</b>	<b>13Per nulla; 2Un po'</b>	<b>6Un po'; 4Per nulla; 3Abbasanza; 2Moltissimo</b>
<b>Mi sento indeciso:</b>	<b>13Per nulla; 2Un po'</b>	<b>6Un po'; 5Abbasanza; 3Per nulla; 1Moltissimo</b>
<b>Sono rilassato:</b>	<b>12Abbastanza; 3Moltissimo</b>	<b>5Abbastanza; 5Un po'; 5Per nulla</b>
<b>Mi sento contento:</b>	<b>9Abbastanza; 4Moltissimo; 2Un po'</b>	<b>11Abbastanza; 3Un po'; 1Per nulla</b>
<b>Sono preoccupato:</b>	<b>12Per nulla; 3Un po'</b>	<b>5Per nulla; 5Un po'; 3Abbasanza; 2Moltissimo</b>
<b>Mi sento confuso:</b>	<b>14Per nulla; 1po'</b>	<b>8Un po'; 5Abbastanza; 2Per nulla</b>
<b>Mi sento disteso:</b>	<b>13Abbastanza; 2Moltissimo</b>	<b>5Un po'; 5Per nulla; 5Abbastanza</b>
<b>Mi sento bene:</b>	<b>13Abbastanza; 2Moltissimo</b>	<b>8Abbastanza; 3 Un po'; 3Per nulla</b>

## STAI Y2:

	Praticanti MT	Non praticanti MT
Mi sento bene:	12Spesso; 2 Quasi Sempre; 1Qualche Volta	2Quasi sempre; 4Spesso; 6qualche volta; 3Quasi mai
<b>Mi sento teso ed irrequieto</b>	<b>5Qualche volta; 10Quasi mai</b>	<b>6Qualche volta; 5Spesso; 4quasi sempre;</b>
Sono soddisfatto di me stesso	10Spesso; 5Quasi sempre	8Qualche volta; 4Spesso; 3Quasi sempre
Vorrei poter essere felice come sembrano gli altri	13Quasi mai; 2Qualche volta	12Quasi mai; 3Qualche volta
Mi sento un fallito	12Quasi mai; 3Qualche volta	13Quasi mai; 2Qualche volta
<b>Mi sento riposato</b>	<b>10Spesso; 5Qualche volta</b>	<b>10Quasi mai; 5Qualche volta</b>
<b>Io sono calmo, tranquillo e padrone di me</b>	<b>7Quasi sempre; 5Spesso; 3Qualche volta</b>	<b>6Qualche volta; 5Quasi mai; 3Spesso; 1Quasi sempre;</b>
<b>Sento che le difficoltà si accumulano tanto da non poterle superare</b>	<b>8Qualche volta; 6Quasi mai; 1Spesso</b>	<b>6Spesso; 5Qualche volta; 4Quasi sempre</b>
Mi preoccupo troppo di cose che in realtà non hanno importanza.	9Quasi mai; 5Qualche volta; 1Spesso	7Qualche volta; 4Spesso; 2Quasi sempre; 2Quasi mai
Sono felice	6Quasi sempre; 6Spesso; 3Qualche volta	7Spesso; 5Qualche volta; 3Quasi mai
<b>Mi vengono pensieri negativi</b>	<b>9Quasi mai; 6Qualche volta</b>	<b>7Spesso; 5Qualche volta; 2Quasi sempre; 1Quasi mai</b>
Manco di fiducia in me stesso	11Quasi mai; 4Qualche volta	12Quasi mai; 3Qualche volta
Mi sento sicuro	9Quasi sempre; 5Spesso; 1Qualche volta	7Quasi sempre; 5Spesso; 2Qualche volta; 1Quasi mai

**CONCLUSIONS**

La ricerca mostra dati in linea con ricerche scientifiche mondiali sulla prevalenza di donne in ambito educativo (quindi maggiormente sottoposte a stress per la stretta relazione ormoni dello stress-sbalzi fisiologici ormonali della donna) e il cospicuo numero di anni di servizio.

## HEALTHY BENEFITS OF TM IN CLASSROOM: REDUCTION OF ANXIETY AMONG TEACHERS

I dati rilevanti, però, sono che, nonostante l'età anagrafica e gli anni di servizio non differenzino i due gruppi, gli insegnanti praticanti MT sono risultati in uno stato d'ansia minore rispetto ai non praticanti. Le risposte più significative sono evidenziate in blu nelle tabelle e riguardano, soprattutto la gestione dell'ansia e la percezione dei problemi.

Per quanto riguarda le risposte del questionario "Dati Generali", si può notare che i due gruppi si uniformano nella concezione dello stato attuale della scuola italiana e in alcune risposte anche nella propria scuola (sebbene il gruppo degli insegnanti praticanti MT la consideri più positivamente), mentre differiscono maggiormente, ma non del tutto, nella concezione della Meditazione Trascendentale (chi non la pratica è più scettico, mentre nessuno di quelli che la praticano non ne riconosce i benefici).

Si evince, infine, che anche gli insegnanti che non praticano MT avvertono la presenza di stress in ambito scolastico, associandolo più ai docenti che agli allievi, motivo per cui la MT può indirizzarsi ed essere proposta agli insegnanti tanto quanto agli alunni, sui quali si sono concentrate maggiormente le ricerche scientifiche, provandone i vantaggi.

Di contro, anche i praticanti della MT hanno una leggera tendenza a considerare la tecnica maggiormente fruttuosa ed utile per i docenti.

Si può concludere che, anche in questo caso, la pratica della meditazione trascendentale non è ininfluente sull'esercizio della professione docente e che, al contrario, essa aiuta la gestione dell'ansia nell'importante compito di trasmissione del sapere, valutazione oggettiva, ruolo-guida in classe.

Insegnanti più sereni avranno alunni più sereni ed entrambi, insieme, creeranno un clima più adatto ai rapporti educativi.

La maggior parte delle ricerche hanno posto l'accento o solo sull'identificazione delle cause o delle conseguenze dello stress in aula, o sul decifrare le categorie più colpite, o sulle tecniche che aiutano la riduzione di alcune problematiche su adulti o ragazzi, un po' meno è stato indagato l'effetto sulla categoria insegnanti, soprattutto in Italia, ancor meno della meditazione trascendentale quale esercizio praticato dalla classe docente.

C'è spesso derisione, riluttanza, scetticismo nell'uso di tale pratica (soprattutto fra gli adulti), in realtà essa insegna semplicemente ad essere uomini e donne migliori, migliori credenti (ognuno della propria religione senza nessun intaccamento alla fede), migliori lavoratori, migliori genitori e figli, con esempi lampanti in ogni parte del mondo.

Visti i presupposti positivi offerti dai contributi scientifici, è auspicabile che quelli che si sono mossi negli ultimi anni siano solo i primi passi di un soddisfacente percorso personale e di gruppo che facilita e invoglia l'insegnamento e l'apprendimento, migliora il clima di classe e i rapporti interpersonali.

Si spera che sempre più classi possano partecipare al "Quiet Time" così da monitorare la situazione e provare i risultati su un campione sempre più elevato di docenti e di allievi.

Non bisogna mai avere paura di provare qualcosa di diverso dal solito, ancor più se fatti oggettivi dimostrano effetti benefici sotto vari punti di vista. Soprattutto, bisogna imparare che la prevenzione costa meno della cura, sia a livello economico che salutare, in qualsiasi campo, in particolar modo quello educativo, che plasma il nostro assetto psicofisico.

### BIBLIOGRAPHY

- Bauer J. et Al. (2006), Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers, *Int. Arch. Environ. Health* Mar; 79(3):199-204. Epub 2005 Oct. 29
- Bernstein et Al. (2002), High breast cancer incidence rates among California teachers: results from the California Teachers Study. *Department of Preventive Medicine*, University of Southern California.



- D'Oria V.L. (2005), *Scuola di follia*, Armando Editore.
- D'Oria V. L., (2010), *Pazzi per la scuola*, Alpes Italia.
- D'Oria V.L., (2013), Inidoneità dei docenti: le patologie che la determinano, *Inca CGIL* – Num 5
- Ellis A. (1993), *Autoterapia razionale-emotiva*, Edizioni Erickson, Trento.
- Forem J., (1976), *Meditazione trascendentale. Maharishi Mahesh Yogi e la scienza dell'intelligenza creativa*, Astrolabio Ubaldini.
- Meichenbaum D.(1990), *Al termine dello stress*, Edizioni Erickson, Trento.
- Petter G., (1995), *La tesi di laurea in psicologia*, Giunti, Firenze.

