

VOLVEMOS.ORG

SDI  
INTERNATIONALE  
HOCHSCHULE  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

BABELE  
ONLUS



Cofinanziato  
dall'Unione europea



# Mentes Migrantes

## FORMAZIONE PER PROFESSIONISTI IN PSICOLOGIA DELLA MIGRAZIONE

---

UNITÀ DIDATTICHE

"Il progetto Mentes Migrantes è cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea. Il contenuto di questo documento è responsabilità esclusiva di Volvemos.org, Università SDI Monaco e Babele Onlus e né la Commissione Europea né il Servizio Spagnolo per l'Internazionalizzazione dell'Educazione (SEPIE) sono responsabili dell'uso che può essere fatto delle informazioni diffuse qui."



# Contenuti

2

<b>1.</b>	<b>MAPPA CONCETTUALE DELLA MIGRAZIONE</b>	<b>3</b>
	Il viaggio del migrante	4
	L'individuo e il suo ambiente	5
<b>2.</b>	<b>L'INDIVIDUO</b>	<b>6</b>
	Motivi per migrare. Paure, abbandoni e motivazione iniziale	7
	Migrazione e identità. Lo zaino del migrante. Solitudine	12
	Presa di coscienza. Ricadute di malinconia	16
	Lutto migratorio. Sindrome di Ulisse	20
	Ritorno: Paure, aspettative e preoccupazione	26

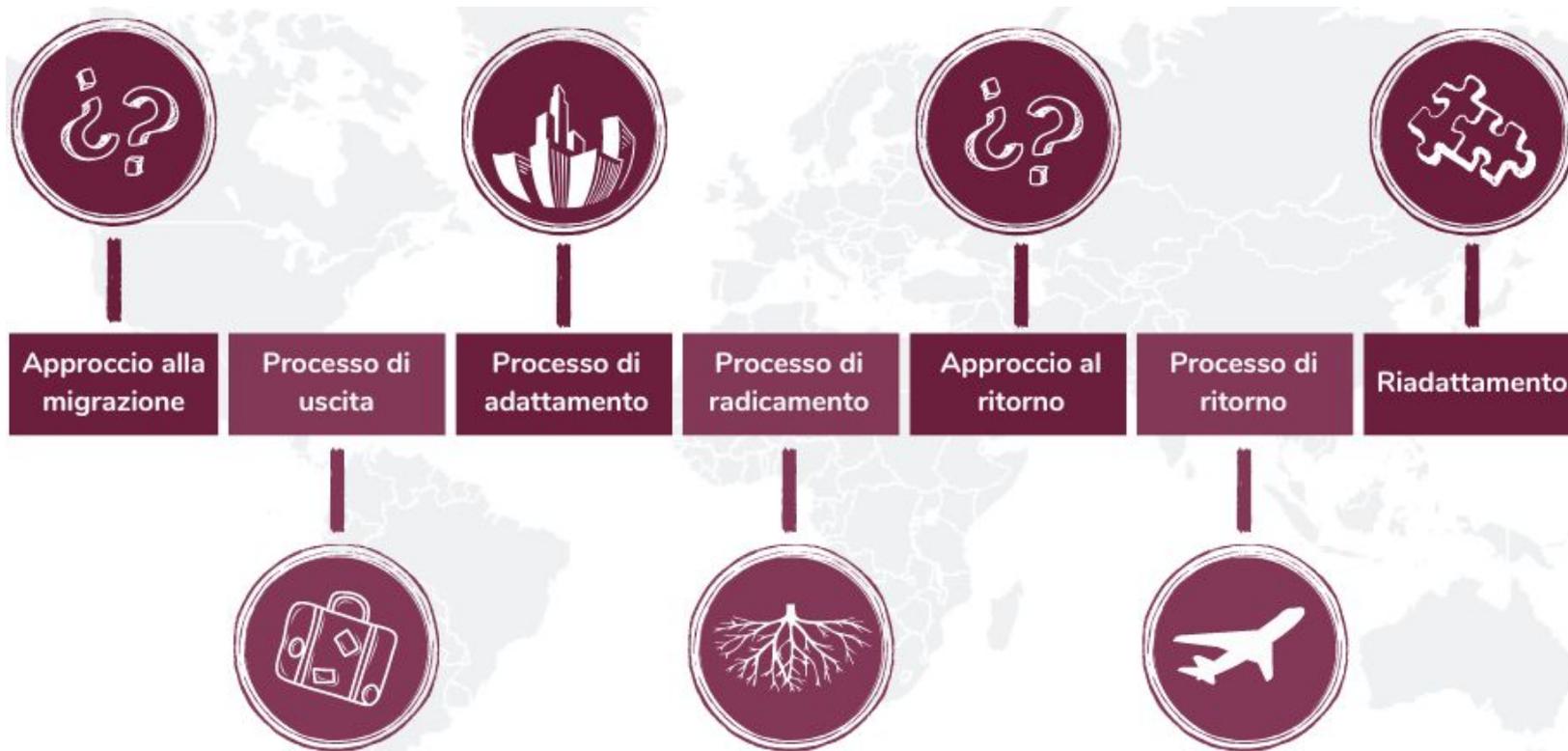
<b>3.</b>	<b>L'AMBIENTE</b>	<b>31</b>
	La famiglia durante la fase migratoria	32
	Shock culturale. Barriera linguistica. Ambiente di lavoro. Razzismo e discriminazione	41
	Coppie e bambini transculturali. Violenza di genere	46
	Possibilità offerta della migrazione. Supporto e sviluppo professionale	52
	Shock culturale inverso. Rottura con il luogo di accoglienza. Occupazione	59



# MAPPA CONCETTUALE DELLA MIGRAZIONE



# Il viaggio del migrante



# L'individuo e il suo ambiente



# L'INDIVIDUO



# 1.

## Motivi per migrare Paure, abbandoni e motivazioni iniziale



## **Anastasia, 27 anni, migrante moldava in Italia.**

Dopo la fine della sua relazione si sente persa. Pensa di aver dato troppa importanza al rapporto e di aver dimenticato se stessa. Non riesce a trovare un lavoro e ritiene che sia il momento giusto per trasferirsi in un altro Paese per ampliare la propria esperienza lavorativa e avere maggiori opportunità economiche.

Decide di trasferirsi a Milano dove, una volta stabilitasi, inizia a sentirsi a disagio. Soffre per qualsiasi fallimento ed è tormentata da pensieri negativi sulla propria famiglia e sui suoi amici. Si chiede se riuscirà mai a sentirsi a proprio agio con gli italiani.

Allo stesso tempo, la famiglia le mostra una preoccupazione costante per la sua permanenza lì. Tutto ciò, unito al pensiero ricorrente che familiari e amici in Moldavia si dimenticheranno di lei, le genera ansia e disagio.



**Da cosa fugge Anastasia andando in Italia?**



**Anastasia ha immaginato il proprio destino prima di partire?**

**Perché ha questi pensieri negativi?**

**Che comportamento dovrebbe tenere Anastasia per migliorare la propria esperienza?**



# La decisione di migrare

## Motivi per migrare

Tipi di migrazione	Motivazioni	Fattori scatenanti
Migrazione volontaria (libertà di scelta)	Motivazione positiva: esperienza di vita, apprendimento, sviluppo professionale	Desiderio
Migrazione forzata (obbligo)	Crisi: crisi di identità, crisi lavorativa, crisi delle relazioni sociali, razzismo, persecuzioni, fuga	Ansia Impotenza
Migrazione sedentaria	Risultato del cambiamento sociale, ricerca di un ambiente simile a quello precedente.	Frustrazione



# La decisione di migrare

## Paure e abbandoni

11

### Timori riguardo alla migrazione

- Paura dello sconosciuto
- Paura del fallimento
- Paura del rifiuto sociale
- Paura della solitudine
- Paura del distacco dal luogo d'origine
- Paura del cambiamento della propria identità

### L'abbandono

- Senso di smarrimento
- Rito d'addio con parenti e amici
- Propositi per la nuova fase
- Mancanza del rito d' addio: disagio, apprensione



# 2.

## Migrazione e identità Lo zaino del migrante Solitudine



## **María, 35 anni, migrante peruviana in Italia.**

È emigrata in Italia 5 anni fa in cerca di lavoro. Qui dice di sentirsi integrata nella cultura locale, pur riconoscendo di essere sempre consapevole delle piccole differenze tra il nuovo paese e il Perù. Allo stesso tempo nota che, quando si reca in Perù per visitare i suoi genitori, sente un distacco con quella che ha sempre considerato la propria casa. La sensazione di non appartenenza la porta a sviluppare un senso di ansia, solitudine e tristezza e si rifugia nel lavoro, dove si sente riconosciuta dai colleghi.

Quando il pensiero di tornare a Lima la invade, pensa che sarebbe contenta di essere vicina ai suoi genitori, ma ha paura di sentirsi un'estranea a casa. Allo stesso tempo, sente il bisogno di non sentirsi più un'estranea in Italia.



**A cosa è dovuta l'ansia che prova María?**



**Qual è lo “zaino emotivo” che María porta con sé?**

**Perché è importante avere un senso di appartenenza?**



**Cosa potrebbe fare per sentirsi meglio?**



Aspetti da considerare	Fattori individuati	Conseguenze psicologiche
<b>Zaino del migrante</b>	Bagaglio psicologico che la persona porta con sé ovunque vada.	Carichi: personali, familiari e sociali.
<b>Solitudine del migrante</b>	Sentimenti di solitudine. Molto presente nella nostra società e dovuto tanto a fattori personali quanto a circostanze ambientali legate alla migrazione.	Senso di isolamento esistenziale, di vuoto emotivo, di dipendenza emotiva, di non appartenenza e di angoscia.
<b>Migrazione e identità</b>	Consapevolezza di una persona o di una comunità di essere sé stessa come qualcosa di distinto dagli altri.  L'identità modula il processo migratorio e viceversa.	Concetto di sé, legame sociale, conflitti identitari, adattamento, senso di appartenenza, accomodamento, dissociazione adattativa.



# 3.

**Presenza di coscienza  
Malinconia  
Ricadute**



## **Viola, 37 anni, migrante albanese in Italia.**

Viola vive a Lodi da sei anni. Qui lavora come infermiera e da quattro anni ha una relazione con un cittadino italiano. Hanno avuto un figlio insieme che ora, a tre anni, comincia a parlare, principalmente in italiano.

Viola va in terapia perché questo le ha fatto capire che lei sarà sempre un'immigrata in Italia, mentre suo figlio sarà italiano. Ciò, inoltre, le ha fatto provare nostalgia per la propria terra d'origine e a casa preferisce le usanze albanesi a quelle italiane, causando a volte problemi con il suo compagno.

Sebbene, a suo dire, stia bene a tutti i livelli, con un lavoro che ama e la sua famiglia, a volte ha dei momenti di ricaduta in cui viene sopraffatta da questi sentimenti.



**Che implicazioni ha per Viola la presa di coscienza del suo status di migrante?**



**Ciò può avere delle ripercussioni sull'autostima? Perché?**

**Come può combattere il sentimento di malinconia affinché sia più sopportabile?**



**Che strategia dovrebbe adottare per sentirsi bene dove sta?**



Aspetti da considerare	Fattori individuati	Conseguenze psicologiche
<b>Malinconia e nostalgia</b>	Difficoltà ad accettare la realtà e la distanza fisica ed emotiva.	Ansia, tristezza, frustrazione o nostalgia, sindrome da post-vacanza
<b>Presenza di coscienza (fase di disincanto)</b>	Dopo la fase di innamoramento arriva la fase della disillusione. Un momento più realista e, in alcuni casi, più pessimista dopo l'euforia iniziale della migrazione.	Shock culturale, sociale e personale. Perdita di autostima. Frustrazione e insicurezza. Rifiuto/difesa della propria persona. Isolamento con i connazionali.
<b>Ricadute</b>	L'evoluzione psicologica non è lineare e di solito ci sono degli alti e bassi.	Risposte disadattive: ansia, pensieri ossessivi, giudizi negativi su di sé, disperazione o depressione.



# 4.

## Lutto migratorio Sindrome di Ulisse



## **Babacar , 42 anni. migrante senegalese in Italia.**

Residente da quattro anni a Roma, va in terapia dicendo che deve superare un conflitto interiore a livello emotivo. Si sente arrabbiato con il Paese d'origine che lo ha costretto a trasferirsi all'estero per lavorare. Quando parla con le altre persone inizia a lamentarsi e cerca appoggio, vuole sentirsi ascoltato e non sentirsi solo. Tuttavia, le persone che lo circondano sottolineano la sua negatività.

Quando va da uno psicologo, inizia a prendersi carico delle proprie emozioni, scoppia a piangere e mostra tutta la tristezza e la disperazione che ha dentro, frutto di tutto ciò che gli manca e di ciò che ha lasciato dietro di sé.





**A cosa sono dovuti i sentimenti che prova Babacar?**

**Quale potrebbe essere l'origine dell'ansia e dell'agitazione che prova?**





**Lutto migratorio:** processo di elaborazione delle perdite associate alle esperienze vissute durante la migrazione.

**Caratteristiche:** parziale, ricorrente e multiplo.

Tipi di  
perdite

Lingua  
Famiglia e amici  
Gruppo di  
appartenenza/riferimento  
Cultura  
Status  
Terra

Difficoltà  
associate

Ansia  
Irritabilità e/o tristezza  
Somatizzazioni  
Difficoltà associate all'identità  
Difficoltà alla capacità decisionale  
Senso di colpa



## Definizione

- Sindrome del migrante con stress cronico e multiplo. Lutto migratorio estremo.
- Quando il livello di stress legato all'adattamento dell'individuo al nuovo contesto supera il livello necessario e si prolunga nel tempo.

## Sintomatologia associata

- Sentimento di solitudine.
- Tristezza.
- Senso di colpa.
- Disinganno.
- Disturbi psicosomatici (insonnia, mal di testa e di stomaco, mancanza di concentrazione, affaticamento estremo, mancanza di appetito o assunzione eccessiva di cibo.)



# 5.

## Ritorno: paure, aspettative e preoccupazione



## **Ahmed, 38 anni, migrante tunisino in Italia.**

Ahmed sente che il suo periodo all'estero è concluso e che è il momento di tornare nel suo Paese. Ha trovato lavoro nella sua città natale e, anche se non è esattamente quello che cercava, sente che ha la possibilità di tornare a casa. Da quando ha deciso di tornare ha paura che tutto quello che conosceva sia cambiato. I suoi amici si sono sposati e hanno avuto figli, i suoi genitori sono andati in pensione e ora vivono in un'altra città e anche suo fratello maggiore si è trasferito in cerca della propria strada.

Se tornerà, non sa come potrà affrontare tutto questo. La sua paura più grande, però, è sapere che nemmeno lui è più lo stesso di prima, che è molto diverso da quando è partito e non sa se riuscirà a inserirsi in questa nuova vita.



**Che motivazioni ha Ahmed per tornare a casa?**



**Che sentimenti prova durante questa fase?**

**Come potrebbe gestire le proprie aspettative?**





# La decisione di ritornare

## Paure e aspettative

30

### Motivi per ritornare

- Aver trovato lavoro nel paese d'origine.
- Impossibilità di stabilirsi nel paese d'arrivo.
- Evento di vita che entra in conflitto con la migrazione (malattia di un familiare, arrivo di un figlio, etc.).
- Sensazione di aver portato a termine una fase.

### Paure

- Cambiamento del paese d'origine
- Sentirsi fuori contesto
- Paura di aver preso la decisione sbagliata
- Paura di essere giudicati per aver deciso di tornare

### Sentimenti associati

- Illusione
- Disperazione
- Condotte evasive
- Problemi di identità



# L'AMBIENTE



1.

# La famiglia durante la fase migratoria



## **Famiglia Cruz, famiglia dominicana in Italia.**

Rosa ha 32 anni ed è da 8 anni in Italia, fino a poco tempo fa lavorava come badante e viveva presso la casa dell'anziano che assisteva. Ora, ha preso in affitto una casa in cui vive con il nuovo compagno e con Alfonso, il suo unico figlio quindicenne, cresciuto con la nonna in Repubblica Dominicana con cui si è ricongiunta da pochi mesi. Alfonso non è stato contento di lasciare amici, parenti e la sua ragazza ma è felice di riunirsi alla mamma e di vivere nella ricca Europa.

Nei primi momenti la gioia di essere finalmente riuniti è stata grande. Tuttavia, con il passare del tempo sorgono una serie di discussioni fra Alfonso e la madre. Il ragazzo mostra un certo risentimento nei confronti di Rosa e la incolpa delle difficoltà che si trova a vivere nella quotidianità nel nuovo Paese, dove ancora non si sente del tutto integrato e accettato. Non accetta le regole che la madre cerca di stabilire. Rosa, dal canto suo, è molto preoccupata dallo scarso rendimento scolastico del figlio e dalle compagnie che ha iniziato a frequentare.



**Come la migrazione ha influenzato la stabilità della famiglia Cruz?**



**Quali nuove dinamiche possono scaturire?**

**Come dovrà gestire la nuova situazione ciascun membro della famiglia per poterla sopportare?**



Fase della migrazione	La famiglia che rimane nel paese di origine	Famiglie che migrano
<b>Quando si migra</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Rottura del legame.</li><li>● Radicamento e senso di responsabilità nei confronti del luogo d'origine.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Assunzione della decisione.</li><li>● Motivi per migrare.</li><li>● Aspettative.</li><li>● Comunicazione.</li></ul>
<b>Durante la migrazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cambiamento delle relazioni familiari.</li><li>● Senso di colpa.</li><li>● Distanza fisica e disconnessione emotiva.</li><li>● Necessità di chi se ne va e di chi resta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Forte stress, ricorrente e temporaneo.</li><li>● Profili, ruoli e dinamiche.</li><li>● Emersione di conflitti.</li><li>● Accettazione e rifiuto del nuovo ambiente.</li></ul>
<b>Al ritorno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Incontrarsi di nuovo</li><li>● Paura di deludere la famiglia.</li><li>● Desideri e aspettative.</li><li>● Configurazione di nuovi ruoli</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Assunzione della decisione.</li><li>● Rottura della famiglia.</li><li>● Adattamento al nuovo ambiente.</li></ul>



<b>Famiglia transnazionale</b>	Famiglia i cui membri vivono per la maggior parte del tempo separati ma che si mantengono coesi grazie ad un sentimento di unità e di benessere collettivo che travalica i confini nazionali.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Caring</li><li>● Colpevolezza</li><li>● Children left behind</li></ul>
<b>Famiglia ricongiunta</b>	Famiglia che, dopo un periodo di transnazionalità torna a vivere insieme nel paese di destinazione	<ul style="list-style-type: none"><li>● Selettivo</li><li>● Asincronico</li><li>● Al maschile</li><li>● Al femminile</li><li>● Di coppia</li><li>● Forzato</li></ul>



## La “dinamica delle TRE FAMIGLIE”

- Famiglia lasciata in patria
- Famiglia immaginata
- Famiglia ricongiunta

## Le fasi

- Entusiasmo
- Elaborazione del lutto
- Fase di articolazione

## Le difficoltà

- Burocratiche
- Economiche
- Psicologiche e relazionali



# Le criticità relazionali

## I fattori

- Lunghezza della separazione
- Rapporti con i caregivers
- Preparazione alla separazione
- Età
- Genere
- Presenza di nuovi figli o altri partner

## In famiglia

- Alienazione
- Parenting
- Solitudine
- Frustrazione



# Le criticità relazionali

## A scuola

- Inserimento ad anno scolastico già avviato
- Difficoltà linguistiche
- Ritardo scolastico
- Scelta di percorsi formativi meno impegnativi
- Mancato riconoscimento di quanto appreso nel Paese di origine

## Nella società

- Peggioramento dello status sociale ed economico
- Limiti alla libertà di movimento
- Disorientamento rispetto alle abitudini
- Perdita del gruppo dei pari di riferimento



## Possibili esiti

- Difficoltà internalizzate
- Difficoltà esternalizzate
- Stadio a-progettuale
- Bassi livelli di autostima
- Socializzazione di tipo etnico e linguistico
- Devianza



# 2.

**Shock culturale  
Barriera linguistica  
Ambiente di lavoro  
Razzismo e  
discriminazione**



## **Fatima, 17 anni, migrante egiziana in Italia.**

Questa adolescente ha raggiunto il papà dall'Egitto, insieme alla mamma, casalinga, e al fratellino di un anno. Da quando ha iniziato la scuola le sembra di vivere in un altro mondo. Come dice lei stessa: *"Venire in Italia è stato un grande shock per me, è tutto diverso. A scuola ero molto brava e qui ho fatto moltissima fatica per ambientarmi. Mi innervosivo molto anche per il fatto di non riuscire ad esprimermi e a comunicare come volevo in italiano. Per molto tempo sono stata in grado di relazionarmi solo con persone culturalmente simili a me: io porto il velo e gli italiani non mi vedono come un'eguale, mi sento più a mio agio con i miei amici musulmani"*.

Più passa il tempo più Fatima si chiude, passa tutto il suo tempo al telefono. Famiglia e insegnanti sono preoccupati per la sua socializzazione.



**Che sintomi mostra Fatima?**



**Che ripercussioni potrebbe avere la discriminazione che sta soffrendo Fatima sulla sua salute mentale?**

**Che comportamento potrebbe adottare Fatima per adattarsi meglio al nuovo Paese?**



## Shock culturale

- Insieme delle reazioni che una persona presenta quando entra in contatto con una cultura diversa dalla propria.
- Sintomi: paura , ansia, frustrazione, insicurezza, disorientamento, confusione.
- Difficoltà nell'integrazione sociale.

## Ambiente di lavoro

- L'accesso a un ambiente migliore è un motivo fondamentale per lasciare il proprio Paese d'origine.
- Predominanza di instabilità lavorativa, cattive condizioni e riduzione dei diritti.
- Precarietà del lavoro.
- Migranti altamente qualificati : legge dei rendimenti decrescenti.
- Mancanza delle reti sociali e barriere idiomatiche.



## Barriere linguistiche

- Comunicazione: essenziale per stabilire legami ed è direttamente correlata al benessere emotivo.
- La non conoscenza della lingua può limitare l'adattamento dei migranti.
- Atteggiamenti verso la lingua L2 : assimilazione , separazione, integrazione, ed emarginazione.

## Razzismo e discriminazione

- Paura di perdere le risorse/paura di smettere di essere ciò che si è
- 5 differenze su cui la discriminazione si può basare: nazionalità, cultura, fenotipo, posizione economica e genere.
- Il razzismo, l'esclusione, l'appartenenza a un gruppo minoritario possono diventare fattori di stress associati a problemi di salute mentale.



# 3.

## Coppie interculturali e bambini Violenza di genere



## **Mohamed e Giulia, coppia (egiziano e italiana) residenti in Italia.**

Si sono conosciuti a Piacenza, dove Mohamed, egiziano, viveva da due anni. All'inizio della loro relazione tutto andava bene, erano attratti dalla cultura e dai costumi l'una dell'altro e questo li spingeva a trascorrere molto tempo insieme.

Adesso però vanno in terapia di coppia dal momento che soffrono di tanti problemi. Dopo una prima valutazione si osservano importanti differenze culturali. Mohamed di solito non fa i lavori di casa perché lo hanno sempre fatto le donne nella sua famiglia. Inoltre, a un certo punto vuole tornare nel suo paese d'origine, cosa che non aveva mai detto alla sua compagna, che si sente radicata in Italia.

Dall'altra parte, lei sembra volerlo spingere ad adattarsi a certe usanze che lui non vuole accettare.



**Come possono affrontare la situazione Giulia e Mohamed?**



**Quale può essere il punto di svolta che ha fatto sì che ciò che li univa ora sembri allontanarli?**

**Di cosa dovrebbero tener conto l'uno dell'altra in relazione ai loro bisogni?**



## Tipi di coppia

**Se la coppia proviene da Paesi diversi** → tenere presenti caratteristiche come il grado di adattamento all'ambiente o il desiderio di tornare nel paese di origine.

**Se un membro coppia proviene dal paese in cui risiede** → uno è radicato nella cultura locale e l'altro no e ciò può causare una discrepanza all'interno della coppia.

**Se la coppia decide di tornare nel luogo di origine di uno dei suoi membri** → possono nascere sentimenti di colpevolezza nel partner che ha spinto l'altro ad emigrare o conflitti nel caso in cui entrambi accettino di tornare ma uno non si adatta, il che può limitare loro permanenza in quel luogo.



## Fattori di rischio

- La migrazione coincide con una fase importantissima di sviluppo personale.
- L'adolescenza come fase critica della vita.
- Nessuna partecipazione alla decisione di migrare.
- Assenza paterna/materna se solo uno dei due emigra.
- Paure, insicurezza e mancanza di resilienza.
- Shock culturale e adattamento al nuovo posto.

## Fattori di protezione

- Comunicazione preventiva dei motivi della migrazione.
- Routine.
- Forte leadership, protezione e guida dei bambini.
- Coesistenza di culture diverse.
- Collegamento con il luogo di origine.



**Tipi di violenza:** sessuale, fisica, psicologica, economica, minacce, coercizione e manipolazione.

La probabilità di avere una **relazione tossica** a causa della migrazione aumenta per le donne che si trovano fuori del loro paese di origine. Essere in un momento di solitudine e vulnerabilità personale rende più facile legare con un'altra persona per combattere quei sentimenti.

Fattori più importanti per la vulnerabilità delle donne migranti: **Status migratorio, minaccia di espulsione; status socioeconomico; mancanza di reti sociali e scarsa conoscenza della lingua.**

NOTA: Si raccomanda di conoscere i protocolli esistenti nel paese di origine e nel paese ospitante per agire in modo appropriato in una situazione di abuso.



# 4.

**Possibilità offerte dalla  
migrazione  
Rete di sostegno o  
sviluppo professionale.**



## **Kelly, 28 anni, migrante camerunense in Italia.**

Questa donna vive in Italia da 10 anni. Ha dovuto emigrare a causa della mancanza di opportunità nel suo Paese. Un conoscente le ha offerto di lavorare su un progetto legato alla tecnologia.

Gli inizi non sono state facili poiché lo shock culturale è stato grande e ha vissuto molti momenti di solitudine. Tuttavia, quando parla della propria esperienza, dice che non cambierebbe nulla. Come racconta: "L'Italia mi ha fatto scoprire un mondo che non credevo possibile. Le persone hanno una mentalità differente, e una cultura diversa che mi ha fatto imparare cose su me stessa e smettere di dare importanza a questioni materiali che prima mi sopraffacevano. Inoltre, mio marito, che è italiano, e mia figlia sono la cosa migliore che mi sia capitata nella vita. E stato terapeutico, sono diventata una donna nuova, senza paura. Mi piace andare in vacanza in Cameroun così mia figlia può conoscerlo, ma io non cambierei la mia vita per niente al mondo".



**Quali opportunità pensi possa offrire un processo di migrazione?**

**Perché pensi che generalmente tendiamo a concentrarci maggiormente sugli aspetti negativi rispetto a quelli positivi della migrazione?**

**Come potresti trasmettere un messaggio positivo sulla migrazione durante lo svolgimento della tua professione?**



slido



**Quali opportunità pensi  
possa offrire un processo di  
migrazione?**

① Start presenting to display the poll results on this slide.



slido



**Perché pensi che generalmente tendiamo a concentrarci maggiormente sugli aspetti negativi della migrazione rispetto a quelli positivi ?**

① Start presenting to display the poll results on this slide.



slido



**Come potresti trasmettere un messaggio positivo sulla migrazione durante lo svolgimento della tua professione?**

① Start presenting to display the poll results on this slide.



# Possibilità offerte

## Possibilità offerte

- Sviluppo personale
- Indipendenza, autonomia, e autosufficienza
- Arricchimento grazie alla conoscenza di nuove culture
- Flessibilità e tolleranza
- Riduzione delle paure
- Sviluppo professionale
- Acquisizione di nuove conoscenze

## Rete di appoggio

- Prevenzione della depressione, miglioramento dell'umore, miglioramento della percezione della salute fisica, della soddisfazione per la vita o del benessere generale.
- Più facile superare il primo impatto

## Sviluppo professionale

- Opportunità di sviluppo personale e professionale, multiculturalità.



# 5.

**Shock culturale inverso  
Romperre con il luogo di  
accoglienza  
Occupazione.**



## **Luz, 32 anni, ecuadoriana ritornata in Ecuador.**

Luz è appena tornata in patria, in Ecuador, da pochi mesi. Dopo la terza settimana di permanenza nella sua terra, comincia a sentirsi molto affaticata emotivamente. Riferisce di essersi sentita frequentemente triste, ansiosa e arrabbiata. Per quanto riguarda i rapporti familiari, per la prima volta dice di avere dei conflitti con la madre, cosa che prima non succedeva.

Improvvisamente sente nostalgia dell'Italia, dove ha vissuto negli ultimi anni. Ricorda i momenti con gli amici, ai quali dà molto più peso che alla sua famiglia e ai suoi amici in Ecuador. Non capisce bene cosa le stia succedendo e, soprattutto, non capisce perché non sia felice nonostante abbia tutto: "Posso vivere nel mio Paese, tornare a stare con la mia famiglia e i miei amici e ho un lavoro." Ma niente è come aveva immaginato e le sue aspettative non sono state soddisfatte. Non gode fruendo di tutto ciò che tanto le è mancato in questi anni e da diversi mesi sta vivendo episodi depressivi.





**Cosa succede a Luz?**

**Come le spiegheresti che cosa le sta succedendo?**





1

Prima fase: vivere tra due culture. Si vive tra i due luoghi e, se tutto procede correttamente, inizia l'identificazione con il luogo di destinazione.

---

2

Seconda fase: mantenimento del legame con le persone importanti del luogo di accoglienza. Tuttavia, l'attaccamento e la connessione con esso cambieranno col passare del tempo.

---

3

La decisione di tornare scaturisce di solito da un elemento emotivo (essere vicino alla propria famiglia), e non si pensava di dover affrontare un nuovo processo di adattamento.

---

4

Una volta avvenuto il ritorno e la sistemazione nel nuovo luogo, possono svilupparsi sentimenti di nostalgia per il paese ospitante in cui si trovavano e frustrazione dovuta alle grandi aspettative riguardo al ritorno.



Shock culturale inverso → difficoltà psicologiche che il rimpatriato sperimenta durante il percorso di riadattamento a “casa” dopo aver vissuto per un periodo all'estero.

## Tipi di perdite

- Sentimento di libertà
- Cultura del lavoro
- Potere d'acquisto
- Relazione sociali
- Valori della cultura ospitante

## Elementi di supporto

- Appoggio sociale
- Confronto con persone che hanno vissuto la stessa esperienza
- Legame qui e ora
- Dare tempo al riadattamento
- Possibilità di visita nel Paese di accoglienza

Sindrome dell'eterno viaggiatore → viaggiare continuamente per alleviare il malessere del ritorno. Sono comportamenti di fuga per evitare di gestire pensieri, emozione e cambiamenti.



1

Può capitare che la persona che rientra lo faccia con condizioni di lavoro peggiori rispetto a quelle a cui era abituato nel paese ospitante.

---

2

Anche le aspettative elevate del paese di origine nei confronti del lavoratore renderanno difficile il riadattamento. Maggiori sono le differenze nelle condizioni di lavoro e nel prestigio sociale del paese in cui si è risieduti, maggiori saranno le aspettative che si avranno nei confronti del rimpatriato.

---

3

La frustrazione dovuta all'impossibilità di trovare un lavoro può produrre reazioni avverse come ansia, depressione, paura di rientrare o addirittura perdita di autostima o scarsa consapevolezza della propria identità.

---

4

Per superare i diversi problemi emotivi è necessario che il migrante sappia distinguere le cose che dipendono da lui e quelle che non lo sono.



**VOLVEMOS.ORG**

**SDI** INTERNATIONALE  
HOCHSCHULE  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**BÄBELE**  
ONLUS



Cofinanziato  
dall'Unione europea

**ARRIVEDERCI  
e  
GRAZIE A TUTTI!**

