



Mentes Migrantes

FORMAZIONE PER PROFESSIONISTI
IN PSICOLOGIA DELLA MIGRAZIONE

MATERIALE FORMATIVO

INDICE DEI CONTENUTI

1.	MAPPA CONCETTUALE DELLA MIGRAZIONE	3
	1.1. Introduzione	3
	1.2. Fasi del processo migratorio	4
	1.2.1. Approccio alla migrazione	4
	1.2.2. Processo di uscita	6
	1.2.3. Processo di adattamento	8
	1.2.4. Processo di radicamento	11
	1.2.5. Approccio al ritorno	13
	1.2.6. Processo di ritorno	16
	1.2.7. Riadattamento	18
2.	CONCETTI TEORICI DI BASE SULLA MIGRAZIONE	20
	2.1. Chi è e chi non è un migrante?	20
	2.2. Stereotipi e pregiudizi	21
	2.3. Tipi di migrazione	23
	2.4. Motivazione del migrante	28
	2.5. Cause delle migrazioni	31
3.	L'INDIVIDUO	34
	3.1. Introduzione	34
	3.2. Prendere le decisioni per emigrare	35
	3.3. Paure del migrante	39
	3.4. Addio del migrante	44
	3.5. Motivazione iniziale	47
	3.6. Lutto migratorio	51
	3.7. Valigia del migrante	60
	3.8. Solitudine del migrante	64
	3.9. Migrazione e identità	69
	3.10. Stabilizzazione / stabilità	79

3.11. Tristezza / nostalgia	82
3.12. Sindrome di Ulisse	86
3.13. Disillusione. Prendere coscienza dello stato di migrante	91
3.14. Ricadute	94
3.15. Paure prima del ritorno	97
3.16. Aspettative e illusioni prima del ritorno	100
3.17. Ansia e stress prima del ritorno	104
3.18. Ritorno e identità	108

4.

L'AMBIENTE	111
4.1. Introduzione	111
4.2. Famiglia che rimane nel luogo d'origine	113
4.3. Famiglia che migra	116
4.4. Barriera linguistica	123
4.5. Violenza di genere	127
4.6. Shock culturale	132
4.7. Ambiente di lavoro	137
4.8. Razzismo / discriminazione	141
4.9. Possibilità offerte dal processo migratorio	146
4.10. Rete sociale / rete di appoggio	148
4.11. Sviluppo professionale	153
4.12. Famiglia nel luogo d'origine durante il soggiorno e ritorno	155
4.13. Coppie transculturali	157
4.14. Figli/e	159
4.15. Rottura del vincolo con il Paese d'origine	164
4.16. Shock culturale inverso	167
4.17. Ricerca di lavoro e ambiente di lavoro al ritorno	171

5.

BIBLIOGRAFIA	174
---------------------------	------------

1. MAPPA CONCETTUALE DELLA MIGRAZIONE

1.1. INTRODUZIONE

Prima di iniziare ad analizzare la mappa concettuale del viaggio, analizziamo alcune definizioni che si riferiscono al concetto di migrante.

Il termine **migrare** viene dalla parola latina migrare, che significa "cambiare residenza o muoversi, spostarsi". Secondo la Real Academia Española de la Lengua questo termine ha come significato quello di "muoversi dal luogo in cui si abita ad uno diverso".

L'Organizzazione delle Nazioni Unite, descrive il migrante come "qualcuno che ha soggiornato in un Paese straniero per più di un anno, indipendentemente dalle cause del suo trasferimento, volontario o involontario che sia, o dai mezzi utilizzati, legali o meno".

Secondo l'INE, la migrazione si riferisce a "cambi di residenza di persone da un luogo ad un altro, oltrepassando i limiti geografici, per esempio: da una regione all'altra, da un comune all'altro" (*Migrazione*, s. f.).

Riassumendo, la migrazione è un fenomeno in cui lo spostamento si realizza da un Paese all'altro, o da una regione all'altra, diversa e più o meno distante, per un tempo abbastanza prolungato, il che implica vivere in un altro Paese e trascorrere lì la propria vita quotidiana. Si tratta "dell'azione e dell'effetto del trasferirsi da un Paese all'altro per stabilirvisi" (Grinberg & Grinberg, 1989).

Analizzando le differenti accezioni di questo termine possiamo vedere un denominatore comune: il processo di abbandono di quello che fino a quel momento era il proprio luogo di provenienza, di nascita, di residenza, per stabilirsi in un luogo nuovo, in cerca di migliori condizioni di vita. Come sostengono Delgado et al. (2020), da un punto di vista psicologico, si tratta di un cambiamento profondo e radicale che una persona realizza rispetto al suo contesto esistenziale, dal momento che si passa da quello che in quel momento era "il suo mondo", a un nuovo contesto, che dovrà "fare proprio".

Il processo migratorio non è sempre lineare e possono esserci dei mutamenti nel corso del tempo:

- Persone che pianificano di emigrare, ma alla fine non lo fanno

- Persone che ritornano, pianificano di emigrare di nuovo e alla fine lo fanno.
- Persone che pianificano di ritornare però non possono farlo a causa di difficoltà legate al trasferimento dell'intera famiglia o per mancanza di possibilità lavorative.

Comprendere la complessità di questo processo è basilare per capire le necessità di queste persone e poterle aiutare in ogni situazione (Navas, 2022b).

1.2. FASI DEL PROCESSO MIGRATORIO

Successivamente, indicheremo le diverse fasi del viaggio del migrante. Possiamo stabilire dei limiti fra le varie fasi, pur restando consapevoli che si tratta di un processo continuo, attraverso il quale la persona viaggia.

Il tempo di ciascuna delle tappe dipenderà sia dall'individuo che dall'ambiente attraverso il quale la persona sta transitando, sia dal Paese d'origine che dalla destinazione.

Inoltre, in ogni fase possiamo trovare una serie di caratteristiche distintive e le relative problematiche. Anche se, come vedremo, alcune di queste problematiche accompagneranno il migrante in più di un'occasione nel corso del suo viaggio.

1.2.1. Approccio alla migrazione

La prima fase normalmente inizia molto prima dell'atto vero e proprio del migrare. Può passare un lasso di tempo più o meno ampio dall'approccio iniziale fino al compimento dell'effettivo atto migratorio.

In primo luogo si può parlare della **presa di coscienza** della necessità o del desiderio di emigrare. L'idea comincia a prendere forma nella mente del soggetto come possibilità reale nel suo futuro. Possono verificarsi anche momenti dolorosi, quando ci si rende conto dei limiti del presente nel luogo di residenza.

La persona è cosciente del suo desiderio e inizia a mettersi in moto per realizzarlo. Questa fase può essere più o meno lunga ed è caratterizzata da un processo di **preparazione e confronto con la decisione**, dove si mette a

confronto ciò che è disponibile nella vita presente e ciò che si può realizzare nel futuro luogo di residenza. Pertanto, è necessario essere veramente consapevoli delle ragioni e dei motivi per cui si emigra.

In questa fase hanno una forte **influenza** la **famiglia** e le **informazioni che si ricevono dalle altre persone**, tanto quelle che vengono dal luogo di provenienza, quanto quelle che provengono dal luogo d'arrivo. Ciò può dare luogo a un'idealizzazione di ciò che si potrà ottenere in seguito.

Altre emozioni presenti possono riguardare il fatto di essere costretti a lasciare il posto più bello del mondo, un posto che non ha eguali. Si può anche provare un certo risentimento nel vedere che altri, nella stessa terra, vivono bene senza doverla lasciare (Micolta León, 2005).

Il futuro migrante spende tempo e energie per decidere cosa portare con sé nella nuova residenza, soprattutto quali persone lo accompagneranno e si pone come obiettivo quello di ottenere nel Paese d'arrivo ciò che non ha potuto ottenere nel suo Paese d'origine.

Qualunque sia il motivo, questa prima fase si conclude con la **decisione di migrare**. Questo è il momento più importante di questa fase ed è la conseguenza di questo tempo più o meno lungo di riflessioni, di pressioni esterne, di informazioni di vario tipo e del processo personale in cui le emozioni avranno giocato un ruolo importante. Come vedremo più avanti, le differenze individuali e le caratteristiche personali determinano le possibili decisioni di ciascuna persona.

Possiamo stabilire la presenza di alcune differenze tenendo presente il **motivo della migrazione**. Così, saranno diversi gli approcci e i dubbi associati a ciascuna tipologia. Per esempio, il processo di un "lavoratore temporaneo" che sta per adempiere a un contratto di lavoro per un certo periodo di tempo sarà molto diverso da quello di una persona che deve emigrare per motivi economici e non sa quando potrà tornare. Questa differenza sarà discussa più avanti nelle diverse motivazioni personali e tipologie di migrazione.

Una differenza importante, come abbiamo detto, è legata ai **motivi della migrazione**. Se la migrazione è **forzata**, infatti, le difficoltà incontrate dalla persona durante tutto il processo saranno maggiori rispetto a quelle incontrate in una migrazione **volontaria**. Diverse situazioni contestuali a livello economico

(crisi nel Paese d'origine), politico (dittature) o ecologico (catastrofi naturali) rendono il processo di adattamento della persona molto più difficile.

Dall'altra parte, possiamo distinguere alcuni tipi di **migrazione**: in base all'età, alle tempistiche, alle esigenze professionali, alla durata, al grado di libertà o alle esigenze formative.

Sono molti gli **stereotipi** e i **pregiudizi** che si hanno ancora oggi riguardo ai migranti. I cittadini dei Paesi d'arrivo possono vedere il migrante come una persona ostile che causa loro danni economici o culturali e ciò rende più difficile l'adattamento e il radicamento del migrante e non aiuta nel processo decisionale. Per evitare ciò, è necessario avere ben chiaro in mente **chi è e chi non è un migrante** e conoscere direttamente i motivi della sua partenza.

Storia di Javier

Dopo aver terminato i suoi studi di ingegneria, non riesce a trovare un lavoro stabile nel suo Paese d'origine. Dopo due anni dalla fine degli studi sente che è molto complicato trovare opportunità nel campo a cui ha sempre voluto dedicarsi.

Il suo amico e compagno di università Pablo, che ora vive a Monaco, gli parla di quanto si viva bene in Germania, dove può dedicarsi alla programmazione di software di videogiochi in un'importante azienda, con uno stipendio che gli permette di comprarsi un appartamento tutto suo.

Javier pianifica di trasferirsi in Germania e inizia a cercare offerte di lavoro. Sembra che quest'idea inizi effettivamente ad avere un certo peso in lui e poco a poco inizia ad accennare la cosa ai genitori e alla sua fidanzata: "sto vedendo che ci sono molte buone offerte di lavoro a Monaco, dove lavora il mio amico Pablo", dice alla sua ragazza.

1.2.2. Processo di partenza

La partenza dal luogo di origine corrisponde al viaggio effettivo verso il luogo di arrivo (Micolta León, 2005).

A seconda del tipo di migrazione in atto o del motivo personale, ci possono essere diversi tipi di aspettative. In molte occasioni, il migrante concepisce di trasferirsi per un certo periodo di tempo, pensando al proprio ritorno. Questa convinzione spesso facilita la decisione di partire.

Dall'altra parte, dobbiamo fare alcune differenziazioni anche in base al tipo di viaggio, diretto o a tappe. In quest'ultimo caso è molto probabile che intervengano altri fattori, minacce o pericoli, tanto all'inizio del viaggio, quanto durante.

In questa fase si verifica l'**addio al proprio luogo d'origine**, e si lascia tutto quello che fino a quel momento era parte integrante della vita della persona, il suo contesto esistenziale, i suoi punti di riferimento e le sue sicurezze. E' la chiusura di un momento evolutivo, la fine di una tappa della vita di chi migra e l'inizio di un'altra. Si chiude un ciclo e ne comincia uno nuovo.

Questo cambiamento evolutivo implica una crisi, perché bisogna ricominciare da un nuovo punto di appoggio, in un nuovo contesto esistenziale. Pertanto, per molti si tratta di camminare verso un "baratro emotivo": si apre il cammino verso un mondo nuovo, nel quale bisognerà addentrarsi solo con l'aiuto delle proprie capacità. È la fiducia in se stessi che influenza anche eventuali paure e resistenze al cambiamento nel momento in cui si dovranno prendere delle decisioni.

Più nello specifico, le **paure della persona che migra** sono un punto fondamentale che dobbiamo conoscere per avere coscienza di ciò che succede nella mente del migrante. Queste paure possono derivare da esperienze dirette o indirette. Alcune delle paure più critiche a livello psicologico sembrano essere: la paura di fallire, la paura del rifiuto sociale, la paura della solitudine e la paura del distacco dal proprio luogo di origine.

È in questa fase del processo che vengono risolte tutte le questioni logistiche in sospeso, ove possibile (termine di un contratto di lavoro, l'uscita da un'abitazione, etc).

Si risolvono anche questioni personali legate alla famiglia e agli amici. Fa molta differenza il tipo di **famiglia** che la persona lascia nel suo Paese d'origine. Questo aspetto varia in base alla singola persona e al motivo della sua emigrazione. Pertanto, il processo per una persona radicata nella sua famiglia e nel suo luogo d'origine e con una stabilità emotiva riguardo alle sue relazioni non sarà lo stesso

di una persona che fugge da un ambiente ostile o che è sola, senza famiglia o con difficoltà sociali.

Inoltre, ciascuna persona che viaggia/emigra può essere accompagnata o meno dalla propria famiglia. C'è differenza anche fra persone che viaggiano sole e quelle che lo fanno con il gruppo familiare, in base all'età del soggetto che migra. Possiamo incontrare casi di persone che viaggiano con i propri genitori, soli o con il proprio partner e i propri figli.

E' in questa fase che si organizza anche la partenza. Diventa necessario pensare a dove ci si andrà a stabilire e a come guadagnarsi da vivere. Questi saranno alcuni dei possibili "grattacapi" del migrante.

Questa fase culmina con il momento dell'arrivo nel nuovo luogo di origine.

Storia di Belén

Dopo la grave crisi economica del 2008 in Spagna, ha dovuto cercare altre opportunità di lavoro fuori dal suo Paese. E' una donna di 40 anni che non era mai uscita dal suo Paese prima di allora e che aveva viaggiato solo poche volte. La paura della novità le generava una costante sensazione di blocco, nonostante sentisse che se non avesse compiuto questo passo se ne sarebbe pentita. Come lei stessa dice: "quello che mi costa di più è allontanarmi dalle persone a me care, dalla mia famiglia e dai miei amici. Ho paura di restare da sola a Londra e di non incontrare persone a me affini".

1.2.3. Processo di adattamento

Questa fase comincia con l'arrivo nel nuovo Paese. In questo momento, la persona cerca di familiarizzare con il luogo di accoglienza e con tutto quello che ciò implica. L'individuo ha bisogno di adattarsi alle richieste della nuova cultura.

Si tratta del periodo che va dal momento in cui il soggetto arriva nel Paese ospitante fino a quando non ha risolto i problemi minimi e immediati di sussistenza e adattamento. (Micolta León, 2005).

Questo periodo comporta cambiamenti personali da parte del nuovo arrivato e cambiamenti ambientali da parte della comunità ricevente e vi è una conoscenza reciproca e l'accettazione o meno della convivenza. Chi arriva in un nuovo Paese non perde i costumi e i valori con i quali arriva e, anche se accetta quelli nuovi, non è detto che li faccia suoi.

Nel momento dell'arrivo nel nuovo Paese, si ha una fase di **stress iniziale**. Si apprende o si mette in pratica una nuova lingua, nel caso in cui sia diversa da quella materna. Apprendere e comprendere le abitudini del Paese o la sua burocrazia sono ulteriori fattori fondamentali che interessano l'iniziale adattamento della persona. A seconda della sua condizione, l'individuo dovrà anche adattarsi all'ambiente lavorativo o accademico.

All'inizio di ogni nuova fase, è probabile che ci sia un primo momento di innamoramento rispetto al nuovo luogo, dal momento che è probabile che chi migra abbia delle aspettative idealizzate e ciò porta la persona a vedere tutto in modo positivo. Pertanto, la **motivazione iniziale** è un elemento importante nel momento della partenza. Considerando tutto questo, non sempre la persona può idealizzare il luogo d'arrivo. Come vedremo più avanti, il tipo di migrazione e i motivi personali influiranno molto sulla motivazione stessa.

Dalla fase di innamoramento si passa a una fase più realista e, in alcuni casi, più pessimista. Quell'euforia iniziale può dare luogo a diversi processi emozionali a partire dallo **shock culturale**. Ciò può generare situazioni di malessere emotivo dove la persona arriva a soffrire di ansia e angoscia, cosa che porta, nei casi peggiori, alla depressione.

Le **difficoltà lavorative** sono ragioni fondamentali che contribuiscono al possibile malessere del migrante. Da aspettative solitamente alte nel periodo iniziale, si può giungere invece a un periodo di frustrazione e mancanza di accettazione. Lo shock culturale e le difficoltà lavorative vanno spesso di pari passo, così come le **barriere linguistiche**. In questa fase si impara un nuovo idioma, nel caso in cui sia diverso da quello materno. I problemi associati al suo apprendimento possono ritardare l'adattamento alla nuova cultura. Inoltre, non avere la stessa fluency di un parlante nativo può anche generare problemi nel futuro processo di radicamento.

La capacità del migrante di sopportare i conflitti interni e le ansie prodotte dal processo e dall'ambiente di accoglienza è fondamentale. Questa capacità sarà determinata da alcuni elementi interiori e alcuni esteriori.

A livello interiore, uno dei fattori personali che influisce è l'**identità del migrante**. Come vedremo più avanti, la propria identità influisce sul processo migratorio, come anche viceversa. Il tipo di personalità e fattori relativi all'identità, come il concetto di sé e l'autostima, sono fra le cause principali che influenzano le decisioni e la maniera di affrontare le difficoltà durante tutto il processo.

Lo **zaino del migrante** è ciò che la persona porta con sé durante il viaggio. In altre parole, quegli elementi legati alla propria persona, alla propria famiglia o al proprio luogo di origine che la persona porta con sé ovunque vada. Se questi fattori non vengono risolti e generano conflitti emotivi per l'individuo, giocheranno un ruolo molto importante nella presenza di maggiori difficoltà nel percorso di adattamento.

Anche a livello sociale esistono difficoltà importanti. A seconda del tipo di società o cultura verso cui la persona migra, possono esserci fattori di rifiuto sociale o **discriminazione o razzismo**.

A livello familiare esistono alcune problematiche delle quali non possiamo dimenticarci che sono molto presenti nella vita di tutti gli individui, compresi i migranti. Le **difficoltà familiari** tra genitori e figli generano un grande ostacolo nel processo di adattamento che già di per sé è complesso. I conflitti all'interno delle coppie sono un'altro elemento fondamentale. Questi costituiscono uno dei problemi più importanti che emergono in tutte le consultazioni psicologiche. Situazioni più gravi che portano con sé episodi di **violenza di genere** fanno sì che la vittima possa isolarsi dagli altri e influiscono sul processo di adattamento personale, non riuscendo a separare il resto dal legame tossico con il proprio partner.

Pertanto, dalla gestione di questi conflitti dipende la possibilità di raggiungere prima l'adattamento e infine la vera e propria inclusione, oppure il peggioramento della situazione, lasciando spazio ad atteggiamenti regressivi, come l'idealizzazione della terra d'origine, e il disprezzo per tutto ciò che il nuovo Paese porta con sé.

Ed è in queste circostanze che possono aumentare alcuni dei problemi che accompagnano il migrante, come il lutto migratorio o il sentimento di solitudine.

Parliamo di **lutto migratorio** quando ci riferiamo ad una perdita a livello psicologico di alcuni degli elementi di cui i migranti hanno bisogno per il loro benessere emotivo. Questi fattori possono essere relativi alla famiglia, agli amici, alla cultura d'origine, al proprio stato sociale o alla propria condizione lavorativa. Il problema nasce quando non si riesce a superare questa perdita, si dilata il tempo di processazione del lutto e se ne soffrono i sintomi in maniera permanente.

Il **sentimento di solitudine** è uno stato che può essere più o meno stabile e permanente nel corso del tempo. I processi migratori sono di solito esacerbati dalla mancanza di sostegno familiare e sociale. Il sentimento di angoscia è fortemente associato alla solitudine del migrante, il quale può sentire una forte disperazione che può portare, più passa il tempo, addirittura a stati depressivi.

Storia di Carmen

Dopo il suo arrivo a Parigi, città in cui si è trasferita dopo aver lasciato un villaggio di Valencia in cerca di opportunità come fisioterapista, non ha avuto un processo di adattamento semplice. Dopo una prima fase di alta motivazione iniziale dovuta alle sue alte aspettative nei confronti della città, sente che il ritmo frenetico le genera un forte stress a cui non è abituata. Le lunghe giornate di lavoro e il tempo per spostarsi da casa al lavoro le portano via tutte le energie. Inoltre, l'unica cosa che vorrebbe poter fare nel suo tempo libero è parlare con qualcuno nella sua lingua. Sembra che abbia cercato sostegno sociale in un gruppo di amici spagnoli della sua coinquilina, ma ritiene di non riuscire a uscire da quella cerchia. Dice di aver bisogno di parlare con la sua famiglia quasi ogni giorno per non sentirsi sola e di non essere cosciente del lutto che affronta. Come dice: "al lavoro cerco di fare amicizia con le mie colleghe ma sento che ognuno ha il proprio gruppo e visto che non parlo bene la lingua comunque non mi sento mai del tutto accolta".

1.2.4. Processo di radicamento

Se si superano i vari momenti di crisi illustrati in precedenza, si raggiunge una certa **stabilità** emotiva. La persona inizierà a sentirsi più integrata e più stabile

nel nuovo Paese, creando legami emotivi con il nuovo ambiente e costruendo così una vita nuova (Delgado et al. , 2020).

A questo punto, sarà di vitale importanza stabilire relazioni e costruire un **circolo sociale** o **rete di appoggio**. In un processo di radicamento è fondamentale creare dei legami con le altre persone. Questa sarà una delle principali difficoltà dei migranti in questa fase, dal momento che le differenze culturali rendono più difficili le relazioni con persone di altri Paesi, tutto ciò senza contare altri possibili fattori nocivi esterni, quali **razzismo** o **discriminazione**.

Così, il migrante è solito stabilire legami personali con altri migranti, soprattutto con quelli che vengono dal suo stesso Paese, è ciò può rendere ancora più difficile il processo di radicamento nella nuova cultura.

Il movimento migratorio di persone della stessa cultura genera anche instabilità nelle relazioni. O meglio, l'andirivieni di persone che arrivano in un nuovo Paese e poi tornano nel loro Paese d'origine rende difficile stabilire progetti personali comuni tra i migranti, inoltre, ciò provoca **perdite** e **lutti/dolori** riguardo alle persone conosciute nel Paese d'arrivo. Tutto ciò può provocare possibili **aneliti del luogo d'origine**, difficoltà a superare il **lutto migratorio** e **sentimento di solitudine**.

Tuttavia, non dobbiamo dimenticarci delle **possibilità che offre il processo migratorio**, le quali sono la vera causa del radicamento e dell'insediamento dei migranti.

Nell'ambito lavorativo, come succede anche nel Paese d'origine, potrà migliorare le sue condizioni, scegliendo in modo più cosciente e con più possibilità mano a mano che aumenta l'esperienza accumulata e che migliora il dominio della lingua. In questo modo, si può facilitare il processo di **sviluppo professionale**, che è fondamentale per la vita della persona. Senza questa possibilità sarà molto difficile avere la motivazione giusta per andare avanti nel nuovo Paese.

Anche a livello di relazioni sociali, avrà una maggiore stabilità, avendo così anche la possibilità di cominciare a intraprendere una relazione o a formare una famiglia. Inoltre la persona accetta meglio le contraddizioni della nuova cultura rispetto alla propria, inizia a valutare realisticamente le possibilità e gli aspetti positivi della nuova società e adatta gradualmente gli aspetti culturali della nuova cultura alla propria identità. È una fase di arricchimento e sviluppo personale.

Sarebbe la fine del processo migratorio opportunamente elaborato. Ora, non solo conosce e rispetta la nuova cultura, ma allo stesso tempo si sente uno di più tra i nuovi vicini e anche loro lo sentono uno di loro (Micolta León, 2005).

Per l'immigrato, questo implica una rinuncia a molti dei modelli culturali con cui aveva vissuto fino ad allora. Altre regole rimarranno nell'intimità della propria casa, quelle che consentono di preservare la propria identità, convivendo con le nuove consuetudini acquisite. In questo processo è grande il dolore del cambiamento, ma si acquisisce anche qualcosa di nuovo e una speranza che mitiga la sofferenza per ciò che deve essere abbandonato.

Potrebbe anche verificarsi un accomodamento, cioè, l'accettazione minima da parte del migrante della cultura del Paese di accoglienza per non entrare in conflitto con essa, ma senza il desiderio e la necessità a livello profondo, vitale, di incorporarla come sua.

Storia di Teresa

Questa donna di 35 anni, originaria di Malaga, risiede a Bruxelles ormai da 10 anni. Nonostante gli inizi siano stati difficili, con un grande shock culturale, un sentimento di solitudine e lutto migratorio non appena avuto un figlio con il suo compagno, un uomo di questa città. Inoltre è riuscita a crescere professionalmente, dedicandosi ai digital marketing e avendo alle sue dipendenze un piccolo team di 10 persone. Come lei stessa racconta: "Gli inizi sono stati molto duri, mi mancavano la mia terra e la mia casa, piangevo ed ero triste molte notti, per niente a mio agio. All'inizio frequentavo solo spagnoli, ma ben presto ho iniziato a conoscere altre persone di diverse nazionalità al lavoro. Successivamente il mio compagno mi ha fatto conoscere la sua famiglia e i suoi amici e mi sono adattata molto bene".

1.2.5. Approccio al ritorno

Molte persone, pur avendo costruito una vita all'estero, sentono che questo non è il posto in cui vorrebbero essere. C'è un momento di svolta in cui compaiono dubbi sul futuro e appare la possibilità di tornare. Il legame con il luogo di

accoglienza si fa sempre più forte, nel frattempo, la casa, il luogo di origine, è percepita come qualcosa di diffuso (Navas, 2022).

Secondo Delgado, et al.(2020), anche se la persona raggiunge stabilità emotiva e un buon adattamento, può subire piccole **ricadute**, provando di nuovo quella sensazione di **desiderio** e **malinconia** per il luogo di origine, con sentimenti negativi verso il nuovo Paese.

Nei periodi in cui si torna "a casa" come le feste e le date particolari (Natale, matrimoni, ecc.), di solito si prende coscienza di ciò che ci si è lasciati alle spalle. E, d'altra parte, di solito colpisce anche quando accade qualcosa di negativo nel Paese di origine (malattia di un familiare, morte, ecc.). Questa circostanza può causare alla persona un grande disagio dovuto principalmente alla distanza.

Le **famiglie nel luogo di origine** continuano ad essere un legame forte per la maggior parte dei migranti nonostante si siano adattati e/o si siano stabiliti nel nuovo Paese. Dipende dal tipo di legame che si mantiene con familiari e amici, eventuali partner che hanno soggiornato nel luogo di origine, ecc. Così come la scelta da migrare risulta essere fondamentale nella vita della persona, anche il ritorno è della massima importanza. Possono nascere diverse paure ed emozioni come conseguenze di questa decisione: paura del cambiamento del Paese di origine, di non potersi adattare di nuovo alla propria vita precedente, a sentimenti di inadeguatezza, di perdita, ecc.

Molti migranti, nonostante abbiano costruito una vita appagante all'estero, con lavori in cui sono riconosciuti e una vita personale soddisfacente, sentono che questo non è il posto in cui vogliono stare. Alcuni se ne vanno pensando che un giorno ritorneranno, però non vedono arrivare questo momento. Altri, pur non avendo pianificato una cosa del genere, ne sentono la necessità (Navas, 2022).

In questo momento nasce l'**approccio al ritorno**. Si tratta di un punto di svolta nel processo migratorio, in cui sorgono dubbi sul futuro a medio e lungo termine e in cui si affaccia per la prima volta la possibilità di smantellare la vita costruita all'estero di fronte all'incertezza del ritorno.

La decisione di ritornare può essere dovuta a differenti ragioni (Delgado et al., 2020):

- Aver trovato lavoro nel Paese d'origine, cosa che permette di tornare di nuovo incontro a ciò che avevano lasciato.

- L'impossibilità di stabilirsi, dovuto al fatto di non riuscire a trovare un lavoro adeguato alle proprie necessità.
- Un evento di vita che entra in conflitto con la permanenza nel Paese d'arrivo, come, ad esempio, la malattia di un familiare, l'arrivo di un figlio, etc.
- La sensazione di aver terminato una fase, di essere arrivato alla fine della propria permanenza all'estero, non vedendo il senso di rimanere oltre.

Tanto gli avvenimenti nel luogo d'origine come anche gli avvenimenti nel luogo di residenza avranno un'influenza fondamentale nel momento di prendere questa decisione. Può quindi esserci una situazione di **disincanto** del migrante nel luogo di residenza dovuto a vari motivi personali, professionali o familiari. Possono avere una certa influenza anche situazioni di **discriminazione** o **razzismo**, così come la **presa di coscienza del proprio status di migrante** nonostante i tentativi di adattamento.

Un altro dei fattori da tenere in considerazione è la possibile nuova situazione familiare. E' possibile che la persona abbia nuove relazioni sentimentali, formando così delle **coppie interculturali**. Può anche essere che abbia costruito una **nuova famiglia**, che abbia anche avuto dei **figli** durante la sua permanenza. Tutto ciò aumenterà i conflitti nel momento di dover prendere la decisione di ritornare ed emergeranno possibili paure nel momento del ritorno.

In questa fase, così come nelle fasi dell'adattamento e del radicamento, è possibile che subentri quella che conosciamo come **sindrome di Ulisse** o sindrome del migrante con stress cronico o multiplo. Si tratta di una situazione di lutto migratorio estremo, non un disturbo mentale, che si manifesta nei migranti che vivono situazioni negative (solitudine, esclusione, paura e situazioni in cui ci si sente indifesi). Questo quadro è stato descritto nel 2002 dal dottor Joseba Achotegui.

Storia di Omar

Dopo alcuni anni di lavoro a Liverpool, quest'uomo di origini boliviane non riesce a trovarsi bene nel Regno Unito. Ultimamente inizia a pensare di tornare in Spagna, dove è cresciuto dall'età di cinque anni e dove risiede attualmente la sua famiglia (genitori e fratello). Il recente divorzio con sua

moglie ha contribuito a far riemergere l'antica angoscia che sentiva all'inizio della sua permanenza, unita al sentimento di solitudine. Inoltre, non riesce a sentirsi del tutto incluso nella cultura britannica e si relaziona solo con persone ispanofone. Come dice: "ho paura che la mia famiglia e i miei amici d'infanzia mi considerino un fallito. Sento di non aver fatto dei progressi durante la mia permanenza a Liverpool e che non sono all'altezza della vita, nulla ha senso".

1.2.6. Processo di ritorno

Il processo di ritorno implica quello che molti chiamano una "seconda migrazione". Per questo motivo, anche in questo caso la persona va incontro a molte delle patologie che si sono già verificate nelle fasi precedenti e si possono quindi ripetere momenti di **ansia** e **stress**.

In questo momento, bisogna tener presente che il tempo è passato e che la situazione può essere diversa e forse più complessa di quanto non fosse prima. Si producono, come vedremo successivamente, una serie di cambiamenti sia nel luogo d'origine, sia in se stessi. Per questo, le **aspettative** e **illusioni** che la persona ha saranno fondamentali nel seguente processo di riadattamento dopo l'arrivo. Sarà necessario essere consci dei cambiamenti che ci sono stati sia in se stessi sia nell'ambiente d'origine.

In alcune occasioni, al posto di ritornare nel proprio luogo d'origine, si migra verso un terzo posto. In questo caso, non saremo di fronte a un ritorno, ma ad un nuovo processo di uscita, affrontando nuovamente i punti precedenti.

Sembra che esistano **cinque tipologie di migrazione di ritorno** ed è soprattutto per due di queste che si possono sperimentare sentimenti di frustrazione e risentimento (Delgado et al., 2020). Per capire tutto ciò con maggior chiarezza, vediamo qui di seguito le varie tipologie di ritorno esistenti:

- Il ritorno volontario e definitivo dopo una lunga permanenza. Generalmente questo tipo di ritorno si verifica quando la persona ha raggiunto gli obiettivi che si era inizialmente proposta e si tratta del caso in cui la persona ritorna nel proprio Paese d'origine. Dati bibliografici ci mostrano che si tratta di solito di

pensionati o migranti che, dopo aver guadagnato, decidono di ritornare nel proprio Paese d'origine con una miglior condizione economica.

- Il ritorno di lavoratori stagionali. Di solito si tratta di persone che migrano per un breve periodo di tempo per svolgere un lavoro precario che permette loro di poter guadagnare tanto da poter sopravvivere per il resto dell'anno.
- Il ritorno transgenerazionale. E' il ritorno di figli o nipoti di migranti
- Il ritorno forzato. Si tratta dei casi di persone che, per vari motivi, sono deportate dal Paese d'arrivo.
- Il ritorno come fallimento del processo migratorio. Diverse sono le motivazioni che possono portare le persone a prendere questa decisione, nella maggior parte dei casi però è perché le aspettative che si avevano all'inizio non si sono realizzate o non si riesce a raggiungerle. Di solito si tratta di lavoro, ma anche di non essere riusciti ad adattarsi alla cultura, alla lingua, al clima, ecc.

Una volta presa la decisione di ritornare, possiamo osservare diverse **paure** nella persona che si appresta a ritornare:

- Paura che il luogo d'origine sia cambiato: che le cose e le persone non siano più le stesse di prima, che ciò che si è lasciato non sarà più come lo si aveva lasciato.
- Paura di sentirsi fuori contesto, sentendosi straniero in quello che inizialmente era il proprio luogo d'origine, il proprio Paese.
- Paura di essere cambiati e di non riuscire ad adattarsi al luogo d'origine.
- Paura di poter essere giudicato per il proprio ritorno, che potrebbe essere visto come un fallimento ai propri occhi e a quelli degli altri.

E' nell'ultimo caso che è più probabile che possa esserci un sentimento di **frustrazione e risentimento al momento del ritorno.** Questo sentimento si svilupperà per non aver raggiunto l'obiettivo che la persona espatriata si era proposta all'inizio del suo percorso: ottenere un buon impiego, adattarsi alla nuova cultura, imparare la lingua, creare una buona rete sociale, ecc.

D'altra parte, l'individuo può anche essere influenzato dalla **rottura del vincolo con il luogo d'origine** dovuta alla lunga permanenza in un altro Paese o alla rottura dei vincoli interpersonali nel proprio Paese.

La **ricerca di lavoro nel Paese d'origine** può essere un'ulteriore causa di difficoltà, soprattutto quando questa si complica per mancanza di opportunità. Le esigenze dell'individuo in un determinato momento possono essere influenzate da processi personali o situazioni familiari e non sempre sono in linea con il momento giusto per cambiare lavoro.

Storia di Clara

Clara sta preparando tutto per tornare a Madrid, dopo diversi anni di permanenza in Svizzera. Sono molte le paure e i pensieri negativi che la tormentano. L'incertezza riguardo a come farà ad adattarsi dopo 8 anni di lontananza dal suo Paese e le aspettative riguardo al nuovo lavoro le provocano grande insicurezza. Riguardo al suo nuovo lavoro, ha paura di non essere all'altezza a causa della mancanza di opportunità in Spagna. Come dice lei stessa: "mi sento come se tutti si aspettassero che io mi sia "mangiata il mondo" in Svizzera e che io ritorni e sia perfetta. Ho paura che si accorgano che in realtà ho gli stessi dubbi di chiunque altro".

1.2.7. Riadattamento

Una volta tornato nel luogo d'origine, il migrante cerca di nuovo il proprio posto nella società e quello nella propria famiglia, se torna da essa. Molte cose non sono più le stesse di quando è partito (gli amici sono cambiati, i genitori non lo capiscono, ecc.) e tornare, lasciandosi alle spalle ciò che si è vissuto all'estero, è una perdita.

Da un lato, è importante parlare dei cambiamenti personali durante il processo, soprattutto per quanto riguarda la propria **identità**. Come abbiamo visto prima, può essere che si verifichi una rottura con la **famiglia** e con la vecchia **cultura**. A seconda del tipo di legame mantenuto con la famiglia, dei contatti con la famiglia durante il soggiorno all'estero e dei nuovi legami generati, la persona può essere cambiata o rimasta simile nel tempo senza cambiamenti apparenti.

È per tutti questi motivi che, in questo momento si può produrre uno **shock culturale inverso**. Si tratta di un insieme di emozioni e sensazioni dalle quali si produce una specie di depressione o profonda tristezza. Questo sentimento di

solito nasce dal fatto che, quando il migrante vive all'estero, tende a idealizzare e a desiderare il proprio Paese d'origine e, una volta tornato a casa, questa idealizzazione si scontra bruscamente con la realtà. Come abbiamo detto in precedenza, mentre la persona è lontana, si verificano cambiamenti nel suo modo di essere. A volte, nel luogo di origine si verificano cambiamenti paralleli nell'intero ambiente familiare, sociale e culturale.

Questa sensazione di sentirsi fuori luogo tende ad attenuarsi con il passare dei mesi. La persona in genere tende a riabituarsi alla sua nuova vita nel suo Paese d'origine. Però quando questo non succede, questa tristezza e questa sensazione di non appartenenza si prolungano eccessivamente ed è in questo momento che può subentrare la cosiddetta **sindrome dell'eterno viaggiatore**.

Il grande problema associato allo shock culturale inverso è che per molte persone è inaspettato e sconcertante. Spesso chi è lontano desidera il momento del ritorno e delega la felicità che desidera al ritorno in patria (Arroyo, 2019).

Le prime sensazioni al momento del ritorno possono pertanto essere strane o negative. E' frequente che la persona non si senta come si sentiva prima, quando viveva nel suo Paese d'origine. In fase di consulto possiamo spesso trovare pazienti che si sentono fuori luogo. Ciò di cui normalmente non sono coscienti sono i propri cambiamenti interni e i diversi legami affettivi che si sono creati con familiari e amici. Il giovane e inesperto che partì qualche anno fa torna come un uomo o una donna totalmente autonomo/a e con un ruolo più adulto.

La connessione con la famiglia e gli amici lasciati cambiano di solito in alcune sfumature. Questo nuovo adattamento richiederà un po' di tempo per assestarsi, e si verificherà nuovamente una fase di adattamento e di radicamento rispetto ai nuovi modelli personali.

In tutto ciò, l'**identità del migrante** giocherà un ruolo fondamentale. Aiutare la persona a prendere coscienza di questo sviluppo attraverso il consulto è di vitale importanza per supportare la persona a riposizionarsi nel mondo.

In breve, si tratta di adattarsi a partire dalla consapevolezza di ciò che il "nuovo sé" è diventato.

Come ultima cosa, anche il nuovo **ambiente di lavoro** sarà determinante nel processo di adattamento. Normalmente, la persona che ritorna non lo fa perché nel suo Paese d'origine ci sono migliori condizioni economiche, bensì a causa

delle difficoltà associate alla permanenza all'estero o al desiderio di vivere nella propria terra. Pertanto, l'incertezza lavorativa e le paure di non ottenere le condizioni sperate sono elementi fondamentali nella fase del ritorno.

Storia di Carlos

Carlos è ritornato a Barcellona dopo aver vissuto 8 anni in Scozia. Al suo ritorno, si è reso conto che le relazioni sociali e familiari non gli generano più gli stessi sentimenti. Qualcosa è cambiato e non sa bene che cosa sia successo. Sembra che abbia una specie di tristezza e malinconia di fondo che gli impedisce di stare bene e di far fruttare il fatto di essere tornato. Il suo ritorno non è come credeva. Improvvisamente inizia a sentire la mancanza di alcune cose della Scozia, alcune pietanze e routine che aveva mentre viveva lì. Inoltre, la relazione con i suoi genitori è diversa, non sente più il legame che sentiva prima e si sente frustrato per come lo trattano.

2. CONCETTI TEORICI BASICI DELLA MIGRAZIONE

2.1. CHI È CHI NON È UN MIGRANTE?

Come abbiamo visto prima, **migrante** è il termine più generale per riferirsi a tutte quelle persone che lasciano il proprio luogo d'origine o partono per un'altra destinazione. Il termine **emigrato** pone l'attenzione sulla persona che abbandona la sua casa, mentre **immigrato** fa riferimento alla stessa persona, ma dalla prospettiva di chi ha raggiunto una nuova destinazione con l'intenzione di radicarsi.

E' necessario tenere in conto tanto gli aspetti psicologici, quanto quelli psicosociali che hanno a che vedere con le attività quotidiane nel nuovo ambiente. Ciò implica la considerazione non solo delle realtà esterne (geografiche, sociali, culturali, politiche...), ma anche della realtà interna, che interagisce con quelle delle altre realtà (Micolta León, 2005).

Le seguenti dimensioni, assunte come criteri di definizione del fenomeno, permettono di determinare con maggiore precisione quali movimenti di popolazione possono essere considerati migrazioni e quali no:

- Dimensione spaziale: lo spostamento deve avvenire tra due confini geografici significativi (come comuni, province, regioni o Paesi).
- Dimensione temporale: lo spostamento dev'essere duraturo e non sporadico.
- Dimensione sociale: il trasferimento deve comportare un significativo cambiamento di ambiente, sia fisico che sociale.

Quindi, le migrazioni saranno considerate come spostamenti che implicano un cambiamento relativamente duraturo nell'ambiente politico, amministrativo, sociale e/o culturale per il soggetto; o altrimenti, qualsiasi cambiamento permanente di residenza che comporti la cessazione delle attività in un luogo e la loro riorganizzazione in un altro luogo.

Al contrario, non sono considerate migrazioni gli spostamenti turistici, i viaggi di lavoro o di studio, ciò per il fatto di essere transitori e perché non implicano una riorganizzazione della vita. Nemmeno i cambi di residenza all'interno dello stesso comune, perché non implicano un cambiamento dell'ambiente politico amministrativo, e non implicano necessariamente l'interruzione delle attività precedenti (Blanco, 2000).

2.2. STEREOTIPI E PREGIUDIZI

La migrazione ha contribuito molto allo sviluppo delle società umane. Lo scambiamento di conoscenze e di ricchezza materiale tra culture diverse è stato fondamentale per lo sviluppo sociale e individuale. Ha facilitato il rispetto per la diversità e ha favorito l'arricchimento delle persone.

Nel corso della storia, le migrazioni sono state parte della nostra natura, come di quella di altri esseri viventi, per motivi di adattamento. All'inizio della nostra filogenesi, sono diventate indispensabili per trovare nuove fonti di cibo o climi più adatti. Successivamente, il commercio e lo scambiamento di popolazioni hanno portato a una crescita esponenziale dello sviluppo umano. Questi eventi hanno dato luogo allo scambiamento di idee e punti di vista diversi, seme della successiva nascita della filosofia. (Delgado et al., 2020).

Con tutto ciò, la visione dell'essere umano e della realtà inizia a essere costruita come qualcosa di generale e non come qualcosa di ancorato al luogo in cui si vive. Le persone hanno imparato a conoscere la realtà e i diversi modi di concepirla, iniziando la ricerca di punti in comune che hanno poi portato a unirsi in comunità. Senza questo interscambiamento non saremmo mai arrivati a concetti universali come quello di "umanità" o "realtà".

Tuttavia, esistono anche molti pregiudizi intorno alla persona migrante. In generale, la migrazione ha provocato numerosi sentimenti negativi di rifiuto, paura, risentimento, rancore, rabbia e odio. Ciò che viene visto come sconosciuto può risvegliare le parti più "oscure" dell'essere umano.

Fin dalla cultura classica compare questo rifiuto dello straniero, che chiamava barbari coloro che erano fuori dalla cultura romana, senza valorizzare i cardini di tali culture. Il nativo del luogo presenta una visione negativa e svalutante nei confronti degli altri, al fine di sentirsi superiore o di valore di fronte all'altro. Dai tempi dei Greci e dei Romani, questo disprezzo per il diverso non è cambiato molto.

Uno **stereotipo** consiste in un insieme di credenze condivise riguardo alle caratteristiche personali che i membri di un determinato gruppo possiedono. Non esistono molti studi in Spagna riguardo al contenuto reale degli stereotipi relativi agli immigranti, o di alcuni dei sottogruppi che compongono questa categoria (Moya & Puertas, 2008).

La maggior parte delle definizioni di **pregiudizio** lo concepiscono come pensieri, comportamenti o atteggiamenti negativi nei confronti di certi gruppi e di coloro che ne fanno parte. Si tratta di una definizione più ampia di quella di stereotipo, infatti non solo include le credenze o i pensieri che si hanno nei confronti degli immigrati, ma anche gli atteggiamenti e i comportamenti che si mettono in atto nei loro confronti.

Nel processo migratorio, ciò si traduce in una migliore o peggiore accettazione da parte della società del Paese ospitante, che dipenderà spesso anche dalla classe sociale e dalla condizione economica.

Ciò genera nella persona un ventaglio di emozioni e sentimenti che possono variare dalla soddisfazione dovuta all'empatia e alla comprensione mostrate dall'ambiente di accoglienza, fino ad arrivare, all'estremo opposto, ad un sentimento di rifiuto da parte della società in cui ci si trova a vivere.

L'esperienza di essere rifiutati può lasciare alla persona un sentimento molto negativo che influisce direttamente sulla sua identità e autostima. Questo è dovuto al fatto che la persona, davanti al rifiuto, tenderà a vedersi "come se non fosse/non valesse nulla". Il tipo di attaccamento o legame che la persona ha stabilito durante la propria infanzia avrà un'influenza sui messaggi e gli stimoli che provengono dall'ambiente sociale esterno (Delgado et al., 2020).

Pertanto, non tutte le persone che attraversano queste situazioni e non tutti i migranti che soffrono di qualche tipo di rifiuto lo vivono allo stesso modo. Ci saranno persone che hanno una maggiore o minore sensibilità nei confronti di questi tipi di rifiuto.

2.3. TIPI DI MIGRAZIONE

Possiamo individuare diversi tipi di migrazione in funzione di alcuni fattori. Vediamo qui le principali classificazioni usate per categorizzare questo fenomeno.

Possiamo vedere qui una prima classificazione proposta da Tizón (1993), che viene citata in Micolta León (2005):

In base al tempo	
Stagionale	Sono le migrazioni di quegli individui, di solito lavoratori, che si trasferiscono per lavorare durante il periodo del raccolto o per altri lavori di questo genere. Si tratta di migrazioni che si svolgono solo in determinati periodi dell'anno.
Temporanee ripetute	Sono quelle migrazioni in cui alla persona in questione viene rinnovato il contratto di lavoro, in quanto l'impresa in cui sono impiegati somministra nuovi compiti, fino a che vengano completati.
Di parecchi anni	Questa è l'aspettativa più comune tra i migranti moderni. Di solito si emigra con la fantasia, spesso irrealistica, di stare lontano dal proprio Paese d'origine solo per pochi anni. In molti casi non va così e la migrazione diventa definitiva.

Indefinite	Si parte dal luogo d'origine con l'idea di non ritornarci più, se non durante le vacanze o per viaggi occasionali.
In base alle richieste e alle esigenze professionali	
In cerca di una posizione di lavoro stabile	Es el caso de los trabajadores del campo que se incorporan a la industria.
Per esigenza della propria attività professionale	È il caso dei lavoratori agricoli che entrano nell'industria.
In cerca di crescita professionale	In questo gruppo si raccolgono le migrazioni degli intellettuali, che cercano nuove opportunità formative e/o professionali fuori dai confini del proprio Paese.
In base all'età	
Infantile	<p>I minori di solito cambiano Paese insieme ai propri genitori, generalmente nel momento in cui i genitori si trasferiscono o in un periodo successivo.</p> <p>I minori soffrono doppiamente l'atto migratorio: direttamente e attraverso ciò che gli trasmettono i genitori.</p> <p>Inoltre, quando migrano dopo i genitori, lo fanno dopo aver vissuto un periodo in cui sono stati privati di loro e, probabilmente, hanno vissuto una fase di deprivazione affettiva.</p> <p>Nonostante ciò, se tale deprivazione è stata gestita correttamente dal punto di vista affettivo, alla lunga sarà per loro più facile integrarsi nel nuovo Paese, dal momento che probabilmente erano meno integrati nel Paese d'origine rispetto ai loro genitori.</p>

Da adulti	Sono coloro che a guidano il processo in base ai loro criteri e alle loro esigenze, comprese quelle che li riguardano in quanto responsabili della cura, dell'assistenza e del mantenimento di altre persone.	
Da anziani	<p>Gli anziani possono ritrovarsi costretti ad abbandonare il proprio Paese per diversi motivi: perché è ormai pressoché disabitato, per cercare altrove il benessere e una migliore qualità di vita dopo il pensionamento o perché i loro figli sono emigrati negli anni precedenti e si ritrovano soli.</p> <p>Il ricongiungimento con i figli dà loro la possibilità di ricominciare la vita con i nipoti e di completare le esperienze vissute con i figli.</p> <p>La migrazione di una persona anziana porta sempre con sé importanti difficoltà psicosociali che, se non trattate adeguatamente, rischiano di aumentare drasticamente lo scompenso psicopatologico del migrante.</p>	
In base al grado di libertà		
Volontaire	<p>La persona decide liberamente di cambiare il proprio luogo di residenza.</p> <p>Oggi questo tipo di migrazione si osserva soprattutto tra coloro che hanno come motivazione principale quella economica o affettiva.</p>	
	Gli schiavi	<p>Nell'epoca della colonizzazione molte persone furono portate via dal proprio Paese d'origine per essere sfruttate dai colonizzatori.</p> <p>Questa fu una pratica che durò per molti anni.</p>

Forzate	I deportati e gli esiliati	<p>Si tratta di coloro che vengono obbligati a lasciare il proprio Paese o la propria regione perché viene loro portata via la terra.</p> <p>Anche se soffrono tutti gli svantaggi dell'emigrazione e spesso si trovano a precipitare in uno status sociale più basso di quello che avevano precedentemente, molte volte possono essere aiutati da altri compatrioti o da organizzazioni sociali o politiche.</p>
	I rifugiati	<p>Sono coloro che hanno dovuto abbandonare il proprio Paese perché non farlo avrebbe messo in pericolo i loro mezzi di vita o addirittura la loro stessa vita. Come i precedenti, sono soliti avere maggiori difficoltà di assestamento nel nuovo Paese perché spesso sono costretti a trasferirsi in maniera precipitosa e non molto premeditata.</p>

Nota. (Tizón, 1993, come citato in Micolta León, 2005)

Altra classificazione, secondo Cristina Blanco (2000), citata nell'articolo di Micolta León (2005) sarebbe:

Secondo il limite geografico	
Interne	
Esterne o internazionali	Regolari: Quando si oltrepassano frontiere nazionali, e i movimenti sono soggetti a controllo amministrativo, molte volte da parte del Paese emittente e sempre da parte del Paese ricevente.

	Irregolari: Oltrepassamento di certi limiti non stabiliti dagli Stati, ma da unità territoriali più ampie.
Secondo la durata	
Transitorie	Quelle in cui il migrante stabilisce la sua residenza in un luogo di destinazione come tappa transitoria (caso tipico dei lavoratori temporanei).
Definitive o permanenti	Quelle in cui i migranti stabiliscono la loro residenza nel luogo di destinazione in forma definitiva o per un periodo di tempo prolungato (come può essere per la durata della sua vita lavorativa).
Secondo la decisione del migrante	
Spontanee	Il migrante decide volontariamente di abbandonare il suo luogo di origine, senza nessuna mediazione istituzionale o senza essere forzato da questa.
Dirette	Il migrante mantiene la sua volontà di emigrare, ma è affiancato da agenzie che favoriscono gli spostamenti. É il caso conosciuto del reclutamento della manodopera straniera, in alcuni Paesi europei, dopo la Seconda Guerra Mondiale.
Forzate	Il migrante non decide volontariamente il suo spostamento, neanche molte volte il suo destino (è il caso degli schiavi, reimpatriati, esiliati...).
Cause dello spostamento	
Ecologiche	Causate da catastrofi naturali o situazioni avverse dell'habitat, queste furono molto numerose in epoche primitive, quando l'essere umano ancora non disponeva dei mezzi tecnici necessari per far fronte ai disastri naturali o alle loro conseguenze.

Politiche	Provocate dall'intolleranza nazionalista, da intransigenze religiose o politiche, da situazioni sociali altamente conflittuali. Qui si includono tutti i movimenti originati da ogni tipo di conflitto bellico o da persecuzioni di carattere razziale, etnico, dando luogo alle figure degli sfollati, esiliati, isolati o rifugiati.
Economiche	Sono quelle prodotte dalle difficoltà finanziarie delle persone o delle famiglie. In questo tipo di migrazioni, gli individui sembrano prendere "in modo libero e volontario" la decisione di migrare.

Nota. (Blanco, 2000, como se citó en Micolta León, 2005)

2.4. MOTIVAZIONI DEL MIGRANTE

Come abbiamo visto anteriormente, esistono varie classificazioni per poter distinguere i diversi tipi di migrazione. Concentriamoci ora sui principali motivi di interesse psicologico e sociale.

Nel fenomeno della migrazione ci saranno molte ragioni diverse per ciascun caso: personali o circostanziali. Una ragione comune è il desiderio e la speranza di iniziare una nuova fase e riuscire a raggiungere un miglioramento nella vita personale. Se la persona credesse che ciò che l'aspetta non sarà migliore di ciò che ha nell'attualità, non prenderebbe la decisione di effettuare un cambiamento così importante (Delgado et al., 2020).

Alcuni autori come Grinberg & Grinberg (1989), differenziano tra quelli chiamati "**lavoratori stranieri**" e gli "**immigrati**" propriamente detti. I primi sono, nel senso ampio del termine, persone che lavorano temporaneamente in un Paese che non è il proprio, ma hanno il progetto certo di tornare al loro Paese di origine entro un tempo determinato. Sanno, o suppongono, che la loro separazione dal luogo di origine e dalle famiglie ha un limite temporale, che li aiuta ad affrontare le inevitabili vicende presenti nelle esperienze con il nuovo ambiente. Dall'altro lato, gli immigrati propriamente detti hanno deciso di stabilirsi definitivamente nel nuovo Paese, anche se hanno la possibilità di ritornare nel Paese dal quale

provengono. L'esperienza della perdita di tutto ciò che hanno lasciato è molto più grande, perché sentono, anche se poi può non essere così, che la rottura dei vincoli ha un carattere più definitivo. Dovranno passare attraverso periodi di lutto, sradicamento e intenti di adattamento, che possono essere elaborati con successo o scatenare sintomi psicopatologici.

Dall'altro lato, è importante parlare anche delle **migrazioni sedentarie**. Avvengono quando certi cambiamenti sociali nel luogo di origine producono la paura della perdita di valori e condizioni di vita. Le persone che realizzano questo tipo di decisioni, lo fanno per trovare delle condizioni e caratteristiche simili a quelle del luogo di origine, precedenti al cambiamento. Si cerca di evitare il nuovo o il diverso, per ricreare e mantenere senza modifiche ciò che è familiare e conosciuto. È andarsene da un posto per poter seguire a rimanere nello stesso: è andarsene per non cambiare (Grinberg & Grinberg, 1989).

Possiamo sintetizzare le motivazioni che stanno alla base delle scelte della persona che emigra, nel modo seguente:

- Motivi economici
- Motivi ideologici
- Motivi personali-familiari
- Motivi lavorativi
- Motivi politici o sociali (razzismo, persecuzione, dittature)
- Cambiamenti sociali nel Paese
- Cambiamenti sociali nel contesto personale che possono generare solitudine o instabilità.

Secondo alcuni autori importanti (Massey, 1985, come fu citato in Micolta León, 2005), la principale causa delle migrazioni sono le **disuguaglianze economiche** tra i Paesi di origine e quelli di destinazione. Così, il motore delle migrazioni, sono le disparità regionali nei livelli di reddito e il livello di impiego, oltre all' inadeguata distribuzione territoriale della forza lavoro.

Sofferamoci sull'importanza di una distinzione fondamentale. Per differenziare tutte le problematiche posteriori o gli ostacoli che si possono incontrare nel

viaggio, è fondamentale prendere in considerazione il motivo della decisione di emigrare, soprattutto quando si può distinguere tra **motivi volontari o forzati**.

I primi possono riguardare, per esempio, il desiderio di vivere nuove esperienze e di svilupparsi a livello professionale e personale. Normalmente, si avrà un miglior adattamento da parte della persona, a meno che le circostanze ambientali siano eccezionalmente ostili. Questo è dovuto fondamentalmente alla motivazione intrinseca della persona, la quale genererà risultati migliori, a lungo tempo, negli obiettivi individuali a livello lavorativo, personale e sociale.

I motivi forzati possono essere provocati da mancanza di opportunità, crisi economiche, discriminazione o altri motivi più gravi come il caso degli esiliati, rifugiati o deportati. Ci sono persone che si vedono forzate a vivere fuori dal loro Paese per motivi politici, ideologici o religiosi, e che non hanno la possibilità di ritornare al loro luogo di origine.

Questo secondo tipo di migranti presenteranno delle difficoltà aggiunte rispetto all'adattamento e al radicamento al luogo di destinazione e necessiteranno di politiche di accoglienza e integrazione individualizzate e specializzate nel Paese di arrivo. In aggiunta, vedranno indebolito il loro autocontrollo e la loro autostima, sentendosi abitualmente come "cittadini di seconda categoria".

A volte questa differenza è relativa, esistendo una linea sottile per delimitare entrambi i tipi di migrazioni. Molti dei migranti che sembrano non essere obbligati per cause esterne a lasciare il Paese lo fanno, senza dubbio, per paura del fatto che le condizioni socio politiche o economiche del loro luogo di residenza possano deteriorarsi nell'immediato futuro fino a un punto non tollerabile per i loro obiettivi, i loro livelli di vita o possibilità di sussistenza (Grinberg & Grinberg, 1989).

Esistono anche "*non-migrazioni forzate*", per leggi che limitano l'uscita o l'entrata dei migranti in determinati Paesi. Ciò dà luogo al fatto che ci siano persone che si sentono "rinchiuse" in un Paese nel quale non vorrebbero rimanere.

Dall'altro lato, esistono anche quelli che possiamo chiamare **motivi sociali** nel luogo di origine. Così, esistono casi di persone che utilizzano la migrazione come modalità di fuga. Ne sono un esempio le persone che fuggono dai loro familiari per minacce, persecuzioni o discriminazioni per le quali stanno soffrendo. E' anche il caso di persone che fuggono dal loro partner per una possibile violenza,

soprattutto nel caso di donne maltrattate per cui, in alcune occasioni, è in gioco la salvezza della vita.

Storia di Álvaro “Non ce la facevo più nel mio quartiere”

Questo ragazzo di 22 anni ha deciso di partire dalla sua terra natale, Siviglia, in seguito ad anni di persecuzione a causa dell'omosessualità. Oltre al bullismo sofferto durante gli anni di scuola, anche l'ambiente sociale attorno gli rendeva la vita difficile. Ogni volta che usciva di casa incontrava un gruppo di persone, nel suo quartiere della periferia di Siviglia, che lo insultavano e lo prendevano in giro per il suo modo di vestire e la sua immagine. Era arrivato anche a pensare di togliersi la vita. In aggiunta, i suoi genitori, lontani dall'aiutarlo, lo criticavano anche di più, dicendogli costantemente di cambiare il suo modo di essere e colpevolizzandolo della situazione. In questo momento della sua vita, in cui ha ogni volta più chiaro ciò che prova e ciò che vuole, crede di non avere altro rimedio che trasferirsi a un altro luogo, nel quale la società sia più tollerante e dove possa avere una vita normale.

2.5. CAUSE DELLE MIGRAZIONI

Esistono varie teorie che durante il ventesimo secolo, principalmente nella seconda metà, hanno cercato di spiegare le principali cause delle migrazioni (Micolta León, 2005).

La **teoria neoclassica della migrazione** spiega le migrazioni per motivi di lavoro. Nella sua decisione di emigrare, il migrante agisce razionalmente per massimizzare i vantaggi del processo. Secondo questa teoria, le migrazioni internazionali obbediscono a decisioni individuali sul costo-beneficio adottate per massimizzare il reddito. La tasso di migrazione si alza quando la disparità salariale cresce. La teoria neoclassica intende la società e l'economia capitalista come sistemi autoregolati che mantengono un equilibrio costante tra le loro parti.

Il **modello esplicativo dei fattori push-pull** è quello di maggior impatto sulla comunità scientifica. Secondo questo principio, esistono una serie di fattori che spingono (push) il migrante ad abbandonare la sua terra di origine comparandola con le condizioni più vantaggiose che esistono in altri luoghi, quelle che esercitano una forza di attrazione (pull), generando in questo modo, una dinamica di espulsione (push) e attrazione (pull).

Tra i fattori che influiscono in ognuna delle forze, troviamo:

- Fattori di espulsione (push): un'elevata pressione demografica, mancanza di accesso alla terra, salari bassi, bassi livelli di vita, mancanza di libertà politiche, repressione, etc.
- Fattori di attrazione (pull): quelli associati al potenziale luogo di destinazione, sarebbero il contrario di quelli precedentemente illustrati.

Secondo questo modello, le persone compiono un grande investimento rappresentato dai costi del viaggio e dal loro mantenimento a destinazione mentre cercano lavoro, fanno gli sforzi necessari per apprendere una nuova lingua, per adattarsi al nuovo mercato lavorativo e per reggere il dolore emotivo dato dal distacco dai loro legami affettivi e dal luogo di origine.

Nelle teorie push-pull esistono quattro grandi categorie di elementi che motivano la migrazione, sia nell'espulsione sia nell'attrazione (Manchón Campillo, 2021):

- Economiche. Le persone che si trasferiscono in altri Paesi fuggono da questioni come la sovrappopolazione, la scarsità di lavoro e i salari bassi, e con l'emigrazione, cercano impieghi migliori, migliori diritti lavorativi, e, in definitiva, la promessa di una vita migliore. Normalmente, i trasferimenti sono volontari, ma ci sono casi in cui i Paesi di accoglienza hanno favorito queste migrazioni.
 - Sociali. I fattori *push* nel Paese di origine possono essere un'elevata pressione demografica, un grande livello di povertà, uno stato di insicurezza istituzionale o l'intolleranza verso un determinato gruppo culturale. Dall'altro lato, i migranti si vedono attratti da una situazione di pace e tolleranza nel Paese di destinazione o un trattamento più favorevole verso le donne e i minori, tra gli altri elementi.
-

- Climatiche. I migranti di solito sono attratti da ambienti quali montagne, spiagge e climi caldi. Al contrario, i disastri naturali agiscono in senso contrario.
- Politiche. Le guerre civili o tra Paesi, la fragilità degli Stati o la corruzione generalizzata sono le cause di un buon numero di migrazioni. Questi migranti cercano di trasferirsi in Paesi in cui ci sia stabilità politica e assenza di repressione, così come una condizione legale e giuridica favorevole per gli stranieri.

Le migrazioni sono funzionali per contribuire all'equilibrio del sistema e redditizie tanto per i Paesi quanto per i migranti. La migrazione internazionale è concepita come una forma di investimento in capitale umano. Così, le persone effettuano un investimento in denaro che poi sperano di recuperare, scelgono di andare dove possono conseguire un lavoro in base alle proprie abilità e, in questo modo, massimizzare le entrate. Come risultato di questo movimento della popolazione, l'offerta di lavoro diminuisce e i salari aumentano in Paesi con scarso capitale, mentre nei più ricchi l'offerta aumenta e i salari scendono: ciò porta a un equilibrio.

Le critiche verso questo modello si concentrano nella sua astoricità e individualismo, così come così nel non prendere in considerazione l'ambiente sociale e politico che limita l'azione dei soggetti.

Ci sono autori che, anche se riconoscono l'utilità di queste teorie per comprendere una parte di questo comportamento, affermano che è riduttivo concentrare l'analisi solamente sulle ragioni economiche delle migrazioni, quando queste si producono per diversi motivi.

Le **teorie con prospettiva storica strutturale** di fine degli anni sessanta del secolo scorso svilupparono un insieme di teorie che, pur presentando delle divergenze tra di loro, coincidono nelle premesse di base (teoria del mercato di lavoro frammentato, teoria marxista dell'accumulazione capitalista e la teoria del sistema mondiale). Sarebbero teorie che si nutrono del pensiero neo marxista. Per queste proposte i movimenti migratori non formano parte di una tappa storica congiunturale, bensì strutturale. Alla base sta la divisione internazionale del lavoro come risultato di un regime di interscambiamento diverso tra le economie dei Paesi, in base al settore al quale appartengono - centro, semiperiferico o periferico - del sistema capitalista mondiale (Micolta León, 2005).

Ultimamente, le **teorie sulla perpetuazione dei movimenti migratori**, sostengono che, sia nella comunità di origine che in quella di destinazione, i migranti accedano ad una serie di reti sociali che influenzano nella decisione di ritornare o rimanere.

Tra le teorie più importanti possiamo trovare:

- **Teoria istituzionale.** Sottolinea il ruolo delle istituzioni pubbliche o private dedicate ad offrire appoggio a popolazioni migranti.
- **Teoria della causa cumulativa.** Si riferisce alla tendenza della migrazione internazionale a perpetuarsi nel tempo, senza tenere in considerazione le condizioni che l'hanno provocata all'inizio. Interpreta i movimenti migratori a partire da un punto di vista essenzialmente dinamico, nella quale si accumulano i processi, alcuni dei quali possono essere formulati tramite le seguenti proposte: i cambiamenti sociali, economici e culturali, prodotti dalla migrazione internazionale nei Paesi di origine e di accoglienza. La concentrazione di immigrati in certi tipi di lavori porta alla loro etichettatura sociale come lavoro da immigrati e ciò rende difficile il reclutamento di lavoratori nativi.
 - A. I cambiamenti sociali, economici e culturali, prodotti dalla migrazione internazionale nei paesi emittenti e riceventi.
 - B. A causa dei cambiamenti delle aspettative sociali.
 - C. La concentrazione degli immigrati in certi tipi di lavoro porta alla loro etichettatura sociale come lavoratori immigrati, il che rende difficile il reclutamento di lavoratori nativi.

3. L'INDIVIDUO

3.1. INTRODUZIONE

Come possiamo osservare da ciò che ci circonda, esistono numerose migrazioni di tutti i tipi e di culture diverse. Queste migrazioni possono prodursi a seguito di situazioni traumatiche e in maniera multipla e implicano numerosi cambi della realtà esterna dell'individuo, con la conseguente ripercussione nella realtà interna.

Nonostante sia soggetta a spiegazioni socio-politiche o economiche, non cessa di rappresentare un serio problema personale per ciascuno degli individui che passano attraverso questa esperienza, il che giustifica che venga studiata (Grinberg & Grinberg, 1989).

I problemi psicologici il migrante non sono esclusivamente legati al processo migratorio, ma si innescano o hanno un fenomeno catalizzatore presentando certe caratteristiche comuni nel migrante.

In questo modo, sentirsi incluso in una nuova cultura non dipende solo da quello che il migrante riceve dall'esterno, ma ha a che fare molto con la sua attitudine nei confronti di questo contesto. Avvicinarsi alla nuova cultura in maniera attiva gli faciliterà la conoscenza della stessa e evitandogli un sentimento di forte estraneità.

Non tutte le migrazioni sono uguali e non tutte le persone le vivono allo stesso modo. Le differenze individuali sono fondamentali e funzionano come ostacoli o come facilitatori, aprendo la strada all'adattamento.

Come spiega Achotegui (2009), la migrazione costituisce un fattore di rischio se l'immigrato è labile, l'ambiente è molto ostile o se si verificano entrambe le cose.

3.2. PRENDERE LE DECISIONI PER EMIGRARE

La decisione di emigrare è uno degli argomenti più complessi per la persona che realizza il viaggio. Anche se le motivazioni possono essere molto diverse in ciascun caso, di solito il motivo viene determinato per alcune circostanze vitali avverse o critiche.

Questa presa decisionale inizia con una presa di coscienza iniziale di una necessità di cambiamento. Alcune volte si può produrre in maniera lenta e progressiva. Altre, invece, proviene da un'esigenza vitale repentina che genera la necessità di agire in maniera immediata.

Per questo, come esplicitato da Delgado et al. (2020), esiste un momento per l'emigrante, quando prende coscienza della sua volontà di emigrare, che possiamo chiamare "**il momento della decisione**".

E' una presa di coscienza dei problemi che generano il malessere legati all'insoddisfazione esistenziale. Questa insoddisfazione può tradursi in

nervosismo, insicurezza, ansia oppure trascuratezza. I sintomi presenti nella persona segnalano che qualcosa nella sua vita non sta andando bene, che gli manca qualcosa o addirittura che la sua vita non ha senso.

Anche se il migrante solitamente ha una certa idea di quello che gli succede, ci vorrà un pò di tempo prima di arrivare al momento nel quale scoprirà cosa sta realmente accadendo, dandosi un momento di *insight* (comprensione o comprensione psicologica interna). È a partire da questa presa di coscienza che si genera la risposta: “ho bisogno di andarmene”.

Come abbiamo visto, la motivazione iniziale può arrivare da intenti positivi, come migliorare professionalmente grazie ad un impiego all'estero o la scelta tra due buone opportunità lavorative. Tuttavia, solitamente deriva da una **crisi vitale** a partire da situazioni negative, generalmente quando la persona entra in uno stato emotivamente negativo che dà la sensazione di dovere cambiare qualcosa perchè si sta soffrendo.

Sono queste crisi vitali quelle che generano probabilità considerevoli di malessere psicologico o di necessità terapeutica, dato che si parte da stati emozionali negativi che si cerca di migliorare con un cambiamento vitale, con l'atto di emigrazione. In questo modo possiamo incontrare diverse crisi nella persona che prende coscienza della decisione di migrare (Delgado et al., 2020):

- Crisi lavorativa: la perdita del lavoro o la mancanza dello stesso generano una forte necessità di cercare lavoro in un nuovo mercato. Questa è forse la crisi più comune nel collettivo migrante. Tuttavia, sappiamo anche che, quando si analizzano a fondo le ragioni per cui la persona decide di emigrare, solitamente appaiono molto più personali e riguardano diverse paure, complessi o angosce e il processo di migrazione viene visto come il modo per poter uscire da questo stato emozionale negativo.
 - Crisi di coppia: si produce quando c'è una crisi o rottura di coppia e si sente il bisogno di “rompere” con l'anteriore, cercando nuovi contesti.
 - Crisi nelle relazioni sociali: è la sensazione di non riuscire ad adattarsi al luogo di origine. Questo genera una visione di incompatibilità di quello che è la persona nel contesto dove esiste.
 - Crisi di identità: necessità di scoprire sé stessi, di sapere chi si è realmente, cosa che nei contesti di origine risulta difficile da realizzare.
-

Come possiamo vedere, le crisi si manifestano quando i valori o i bisogni vitali non vengono soddisfatti. In questo modo, l'emigrazione viene vista da queste persone come l'apertura di una nuova porta che permette di continuare il percorso e di poter continuare a camminare. Ciò aiuta l'individuo a dare luogo a una nuova speranza, a una nuova motivazione.

Si sottolinea la necessità di raggiungere questi "obiettivi" che la persona crede di dover realizzare per esistere e che non sta ottenendo poiché, se la ragione della migrazione è qualche elemento negativo e qualcosa che si vuole lasciare indietro, deve essere consapevole del fatto che quello che si vuole lasciare alle spalle verrà portato nella nuova destinazione. Si tratta dello "*zaino del migrante*", del quale si parlerà più avanti (Delgado et al., 2020).

Non c'è un consenso totale su uno specifico tipo di personalità che condizioni la tendenza migratoria, però si crede che ci possa essere una maggiore o minore predisposizione a migrare. Potremmo classificare gli individui in base alla loro tendenza migratoria, in due grandi categorie: quelli che hanno bisogno di essere sempre in contatto con persone e luoghi conosciuti, e quelli che sfruttano la possibilità di andare in posti sconosciuti e iniziare nuove relazioni (Grinberg & Grinberg, 1989).

Balint (1959), citato da questi autori, ha coniato due termini, quello di **ocnofilia** e di **filobatismo**, per riferirsi a due tipi opposti di attitudini: la prima, con la tendenza di aggrapparsi a qualcosa di sicuro e stabile, e la seconda orientata verso la ricerca di esperienze nuove e eccitanti, attitudini che possono applicarsi anche a situazioni e luoghi.

Anche le caratteristiche dei distinti **tipi di gruppi familiari** incidono nel migliorare o rendere più ardue le possibilità di migrazione dei suoi membri. Così, sarà difficile che emigrino individui che appartengono a gruppi familiari che si descrivono come agglutinanti, che sembrano "inghiottire" i propri membri, tra i quali si notano enormi difficoltà di separazione. Al contrario, i gruppi familiari di tipo "schizoide" sembrano "vomitare" i propri membri, che tendono all'allontanamento reciproco e alla dispersione.

Altri autori attribuiscono caratteri anche alle personalità pre-migratorie. Ad esempio, si sostiene l'idea che la tendenza a migrare è maggiore nelle personalità **schizoidi**, che sembrano non avere sentimenti di radicamento da nessuna parte. Alcuni segnalano che siano le personalità **paranoiche** e insicure a

migrare dato che, per le loro paure di persecuzione cercano ripetutamente posti che considerano più sicuri. Al contrario, c'è chi afferma che tendano a migrare solo quelli che hanno un "io" più forte e capace di affrontare pericoli.

Come abbiamo menzionato nel paragrafo precedente, i motivi che portano la persona a migrare possono essere diversi dovuti alla situazione contestuale in cui la persona vive nel luogo di destinazione. In questo modo, possiamo differenziare le **migrazioni volontarie** da quelle **forzate**.

Nelle prime, la persona decide liberamente di ricorrere all'emigrazione per migliorare la propria vita e l'assunzione di decisioni è influenzata da aspetti quali **la scelta del luogo di destinazione, l'analisi e la riflessione sulle migliori opzioni, i dubbi a proposito delle proprie necessità** e soprattutto **dubbi riguardanti il voler portare a termine il viaggio migratorio**.

Invece, le persone che si vedono forzate a migrare (razzismo, persecuzione o fuga dalle dittature), possono avere meno opzioni per decidere dove può essere il loro futuro, anche se sono quelle che incontreranno maggiori paure e difficoltà nel loro viaggio.

Per ultimo, è importante parlare anche delle migrazioni che avvengono quando certi cambiamenti sociali che si producono nel luogo di origine generano il timore di perdere valori e condizioni di vita. Queste persone cercano condizioni e caratteristiche simili a quelle del luogo di origine, prima del cambiamento, dovuto al fatto che la loro casa si è modificata e ora non possono più ottenere quello di cui hanno bisogno. Stiamo parlando delle cosiddette migrazioni sedentarie. In queste migrazioni si cerca di evitare il nuovo o il diverso, per ricreare e mantenere senza modifiche ciò che è familiare e conosciuto. È lasciare un posto per poter continuare a rimanere nello stesso ambiente: significa andare via per non cambiare (Grinberg & Grinberg, 1989).

Storia di Amparo

Dopo aver concluso la sua relazione di coppia a 27 anni, questa ragazza spagnola si sente persa, non sa cosa fare nella sua vita. Sente di aver dato molta importanza nella sua relazione e si è resa conto che, in realtà, si era un pò dimenticata di se stessa. Inoltre, non trova lavoro e pensa sia un buon momento per mettersi in gioco in un altro Paese, dove poter fare esperienza e imparare una nuova lingua.

Storia di Amira

Ha dovuto lasciare la Siria scappando dalla guerra che metteva a rischio la sua famiglia. Portando con sé i suoi due figli, si è messa in viaggio mentre il suo villaggio veniva attaccato. Non ha avuto tempo di pensare, agiva solo per sopravvivere. Ora, dopo mesi, in un campo di rifugiati deve decidere qual è la migliore opzione per il suo futuro e per quello dei suoi figli.

3.3. LE PAURE DEL MIGRANTE

Come abbiamo visto, la decisione di emigrare ha una ripercussione fortissima sull'individuo. È una decisione fondamentale perché si tratta di un cambiamento nel contesto esistenziale della persona, cambia tutto ciò che fino ad allora la circondava. Quando si pensa ad iniziare una nuova vita, possono sorgere dei dubbi e una grande sensazione di insicurezza. Questo perché la persona percepisce che si affaccia sull'ignoto, a ciò che sfugge al suo controllo, cosa che potrebbe generare la sensazione di cadere in un **abisso emozionale**.

L'essere umano in generale ha la sensazione che ci sia qualcosa che rimane costante in lui, nonostante avvengano dei cambiamenti intorno a lui. Tuttavia, esistono delle circostanze nelle quali il soggetto può non tollerare questi cambiamenti. Ciò può dar luogo a quello che Grinberg & Grinberg (1989) denominano **angoscia di fronte al cambiamento**, cosa che determina la necessità di assicurarsi che tutto rimanga uguale. Inesorabilmente, questo provoca sentimenti di **ansia** e **depressione** per la necessità di aderire a ciò che è già noto.

Se la persona non è forte emotivamente, se non ha la maturità sufficiente, si produrrà un indebolimento. È in questo momento che appaiono i sintomi di paura e malessere che bloccano e rendono difficile la presa di decisioni, come l'adattamento al Paese destinatario.

Dall'altro lato, come abbiamo visto in precedenza, il tipo di migrazione o il motivo per il quale la persona vuole iniziare un viaggio possono essere diversi. Per questa ragione, le paure varieranno. Ad esempio, nei casi più estremi, avremo **paure associate alla sopravvivenza** relativamente al cambiamento di residenza e

all'incertezza nel nuovo Paese. Nel caso in cui si realizzi un viaggio a tappe è comune che intervengano all'origine o durante il viaggio altri fattori come minacce o pericoli.

Possiamo raggruppare i tipi di paure in due grandi categorie (Delgado et al., 2020):

- Paure per l'esperienza diretta: si verificheranno quando la persona sperimenta una certa esperienza in relazione all'oggetto temuto. Si produce un danno, una sofferenza, che si attribuisce a questo oggetto esterno: "mi può", "mi colpisce", "mi influenza". In questo modo la persona si dissolve davanti all'oggetto e sente una grande perdita di controllo; quando c'è una forte paura, si acuisce questa sensazione di perdita.
- Paure per esperienza indiretta: possono essere dovute ai messaggi che persone di riferimento (progenitori o persone che hanno avuto influenza nella educazione) mandano alla persona e spingendola a credere in queste paure. In questo modo, l'oggetto esterno ricopre un'importanza vitale di fronte alla persona. In altri casi speciali, i messaggi possono riferirsi alla propria persona, cosa che le genera una paura per quello che può fare o può essere. In questo caso ci riferiamo alla paura di essere cattivo, incapace, invalido, etc. Queste forme indirette hanno a che fare con stili educativi in cui la paura è uno strumento formativo.

La persona che migra realizza un cambiamento radicale nel suo ambito e si imbarca in un processo il cui obiettivo è stabilirsi in un'altro luogo, raggiungendo una stabilità lavorativa, sociale e personale. Ne risultano diversi **elementi che il migrante può temere** (Delgado et al., 2020)

- Paura di ciò che è sconosciuto. È la paura dell'incertezza. La persona sente insicurezza dovuta al fatto che perde il suo contesto di riferimento e si visualizza in un ambiente sconosciuto. Questa perdita si scontrerà con alcuni schemi di controllo che ha per poter esistere in modo sicuro. Questo è un tipo di paura generale che è relazionata con le altre paure che vedremo più avanti. In base alla maturità emozionale, autonoma e alla fiducia in se stessi, si può provare più o meno paura dato che, quando la persona è capace di essere più cosciente di se stessa e delle sue facoltà adattive, le possibili domande esterne avranno un peso minore.
-

- Paura del fallimento. È la paura principale di tutte le persone che intraprendono il cammino della migrazione. Se l'obiettivo è raggiungere una condizione di vita positiva, con una posizione economica sufficiente per sostenersi o un lavoro in cui potersi evolvere, la persona può iniziare a temere di non riuscire a raggiungerlo, non raggiungere questi obiettivi che vengono stabiliti all'inizio del processo. In questo modo l'individuo può arrivare a generare diversi sintomi come l'ansia, la depressione, la frustrazione quando non riesce a raggiungere la stabilità lavorativa desiderata, cosa che lo farà entrare in un vortice emotivo negativo.
 - Paura al rifiuto sociale. Nel processo migratorio, la persona deve iniziare quasi da zero nelle relazioni sociali, dovendo costruire nuovamente una rete sociale. Oltre alla costruzione di queste nuove relazioni sociali, c'è una circostanza che caratterizza l'esperienza della migrazione: relazionarsi con persone di altre culture. In questo amalgama di nuove persone, la cosa più probabile è che in alcuni momenti ci possano essere delle attitudini negative verso il migrante, che percepisce la mancanza di empatia o di volontà di relazionarsi. Durante la vita è normale vivere dei rifiuti, ma il momento particolare che vive l'espatriato lo rende più sensibile a questo tipo di esclusione.
 - Paura alla solitudine. La paura della solitudine ha a che fare con una solitudine sociale, in cui la persona non si trova in compagnia. In questo caso, si possono verificare più momenti di solitudine dato che le relazioni sociali abituali non sono possibili e c'è bisogno di generare nuove relazioni. Così, ci saranno più momenti nei quali la persona si troverà sola, facendo un paragone con la sua vita precedente, e per questo, se non accetta questi momenti, inizierà ad avere paura di questi momenti di solitudine. Inoltre, se il migrante si focalizza sull'esistenza nelle relazioni sociali, li vivrà come una mancanza di esistenza, una sensazione di isolamento dall'esterno.
 - Paura di disconnettersi con il luogo di origine. Molti migranti hanno paura che familiari e amici si dimentichino di loro, qualcosa che può sembrare irrealistico ma che si considera come possibilità, perché hanno la percezione che si smetta di essere importanti per qualcuno in quanto non si è presenti nel contesto sociale. In questo modo, sono costantemente connessi con il luogo di origine per non perdere il legame, cosa che può pregiudicare la loro stabilità nel nuovo ambiente.
-

- Paura del cambiamento della propria identità. Tutti quei concetti che la persona ha associato alla sua definizione di essere, in maniera cosciente o incosciente, hanno un'importanza vitale dato che determinano quella che è la sua identità. In questo modo, quando la persona si rende conto che avrà bisogno di adattarsi a un'altra cultura e "farla sua", può temere di lasciare indietro quello che lo definisce e gli dà sicurezza.

Una pratica comune che può aiutare a far sì che queste insicurezze vengano ridotte è parlare con persone che hanno vissuto lo stesso processo e che conoscono il contesto. Questo, oltre che aiutare a mitigare le paure per quello che può succedere, permette di avere una visione più realistica di quello che si può incontrare.

Gli individui di solito superano queste paure, che sono normali di fronte ai grandi cambiamenti, e poco a poco si vedranno nella loro nuova vita in modo soddisfacente, radicandosi nel luogo di destinazione. Però se le cose non vanno come si sperava all'inizio, sono diversi i sentimenti negativi che possono comparire, arrivando addirittura a soffrire della "sindrome di Ulisse", concetto che vedremo più avanti.

In generale, la persona avrà più paura quanto più sarà grande l'importanza che attribuisce al mondo, all'esterno, per la sua esistenza e avrà meno paura quanto maggiore l'importanza che conferirà a se stesso. È quella che solitamente viene definita come "maturità emozionale" (Delgado et al., 2020).

Una persona che è **matura emotivamente** e possiede una forte **autostima** e **fiducia in sé stessa**, genererà una barriera alle paure, superando gli aspetti esterni. Una persona che si sente di dipendere molto dal mondo, sarà più propensa a essere interessata da timori e paure, dato che avrà una grande necessità di controllo verso l'esterno, per verificare l'esistenza di elementi che si considerano fondamentali.

Altro caso è quello delle **migrazioni temporanee**, che hanno un "ritorno atteso" fin dall'inizio, come i borsisti, i visiting professor, i rappresentanti d'azienda, ecc. La migrazione provoca inevitabili angosce dovute alla perdita di tutto ciò che si conosce e alla paura di fallire negli obiettivi prefissati. Ma sapendo che il ritorno non è solo possibile ma sicuro, il soggetto può essere lontano dal suo Paese e dai suoi cari e parenti ma non si sente sradicato (Grinberg & Grinberg, 1989).

Infine, possiamo riferirci ad alcune delle fobie dell'emigrante come un altro aspetto da tenere in considerazione. Hanno a che fare con elementi che sono abituali nella sua vita. Come evidenziato da Delgado et al. (2020), due delle fobie più frequenti durante i consulti sono la fobia del volo e la fobia sociale.

Fobia del volo. La cosa più normale è che l'espatriato debba viaggiare in aereo per colmare le lunghe distanze tra il luogo di origine e il Paese ospitante.

I viaggi per le vacanze, per le festività, per eventi speciali (il matrimonio di un familiare o di amici), possono diventare qualcosa di complicato quando si provano sentimenti di paura per questo tipo di trasporto. In questo modo il migrante è "costretto" a viaggiare in aereo, poichè per altro la paura sarebbe più costoso in termini di tempo e persino di denaro. Questo sentimento contraddittorio di bisogno di viaggiare in aereo e di una forte paura del trasporto aereo genera una moltitudine di emozioni come ansia, angoscia o panico, prima, durante e dopo il viaggio in aereo.

Fobia sociale. È l'altra "grande fobia" che solitamente si verifica nel migrante. L'esperienza del rifiuto a causa dell'essere immigrato, delle differenze tra le due culture (quella di origine e quella del paese ospitante), dei malintesi o delle difficoltà di comunicazione può generare nella persona una difficoltà nel relazionarsi socialmente, qualcosa di cui ha bisogno se vuole ottenere un'integrazione e una stabilità socio-lavorativa nel nuovo paese. In questo modo, molte persone si sentono obbligate a relazionarsi quando in realtà vogliono restare nascoste, non uscire di casa per evitare di dover parlare con nessuno.

Storia di Gabriel

Questo argentino ha appena ottenuto una borsa di studio per fare un dottorato presso l'Università di Manchester (Regno Unito). Quello che inizialmente era una grande gioia per lui e la sua famiglia si sta trasformando in un'ansia costante. Ciò è dovuto alla grande paura che ha nei confronti del fallimento. Pensieri negativi lo assalgono costantemente, si immagina di fallire nel suo compito e di deludere la sua famiglia e i suoi amici. Ha passato giorni insonni, incapace di dormire. Questioni che prima non lo preoccupavano così tanto e che viveva come una grande speranza

hanno iniziato a tormentarlo. Ora ha paura di non trovarsi bene con i suoi coinquilini o di non riuscire a fare amicizie. Inoltre, si chiede se riuscirà davvero a capirsi con gli inglesi e ha la sensazione che forse non potrà essere accolto bene, rischiando addirittura discriminazioni.

3.4. ADDIO DEL MIGRANTE

Possiamo affermare che ciò che muove l'essere umano e lo porta a una decisione nella sua vita sono i bisogni e i valori. Sono molti i valori che definiranno il motivo essenziale dell'emigrazione:

- Il bisogno di evolvere.
- Il valore della famiglia.
- Il valore della sicurezza (materiale e psicologica).
- Il valore di essere riconosciuto.
- Il valore del riconoscimento di sé.
- Il valore dell'esperienza.
- Il valore della coppia.

Pertanto la persona parte da valori che ritiene importanti e che ritiene necessario soddisfare nella sua vita. Quando non riesce, si può generare una crisi esistenziale che causerà una ricerca di soddisfazione, stabilendo un cambiamento nel suo contesto di vita e sperando che questo cambiamento produca un beneficio.

Una volta presa la decisione di emigrare in un altro Paese, quando è il momento di partire, è il momento dei saluti. Questo atto non ha a che fare solo con la famiglia o gli amici che rimangono nel luogo di origine, ma con tutto ciò che ha fatto parte della vita della persona che se ne va.

Nasce quindi la sfida di compiere i passi appropriati e trasformare questa nuova fase della vita in un evento importante e positivo. Dobbiamo tenere conto del fatto che ogni fase di questo processo deve essere risolta in modo soddisfacente

in modo che non ci siano complicazioni nel suo sviluppo, raggiungendo una vita piena nel Paese in cui si emigra (Delgado et al.,2020).

A seconda del motivo per cui la persona migra e tenendo conto del suo contesto nel luogo di origine, il tipo di addio sarà diverso per ogni individuo. Normalmente, quando la persona emigra per **motivi volontari** e come propria decisione di migliorare la propria vita, è importante che svolga una buona preparazione all'addio, per iniziare al meglio la nuova tappa. Sarà per questi migranti un momento in cui fermarsi e rivedere tutta la loro vita fino a quel momento. Per altre tipologie di migranti che si trovano soli, senza famiglia o amici, il tipo di addio avrà più a che fare con il legame con il luogo di origine. Possono esserci anche seconde migrazioni in cui la persona non si sente troppo radicata nel luogo che lascia.

Nel caso delle **migrazione forzate**, questo addio avverrà in modo traumatico perchè le persone molte volte potrebbero non essere consapevoli di averlo fatto. Il dolore in questo caso sarà più difficile da elaborare e ci sarà maggior probabilità di soffrire.

L'abbandono del contesto di vita precedente segna la fine di un momento evolutivo, la fine di una tappa della vita di chi migra e l'inizio di un'altra. Si conclude un ciclo e ne inizia uno nuovo. Qualsiasi cambiamento evolutivo implica una crisi, dal momento che bisogna iniziare da un nuovo punto di appoggio esistenziale, da un nuovo contesto di vita. Per compiere questo passo la persona deve essere cosciente di ciò che si sta lasciando alle spalle e di ciò a cui andrà incontro. Questa è la **perdita di ciò che il migrante si lascia alle spalle**.

Sarà in questa fase che potrà iniziare l'assimilazione del lutto, che spiegheremo più avanti, anche se, nei rifugiati o nelle persone che scappano da situazioni di guerra, di solito questa assimilazione viene un po' ritardata.

In questo momento tutte le possibili paure, quelle viste anteriormente, sono molto presenti nella persona sia coscientemente che a livello di inconscio.

In molte occasioni, il migrante concepisce il trasferimento come un periodo di tempo determinato, e pensa che ritornerà. Questa convinzione spesso facilita la decisione di partire.

Il passaggio alla nuova vita può essere accompagnato da rituali sociali e personali che aiutano a comprendere il significato di questo cambiamento. In tutte le

società umane ci sono cerimonie che segnano un cambiamento di status: si tratta dei cosiddetti “**riti di passaggio**”.

Come dicono Delgado et al. (2020), questi riti sono celebrazioni nelle quali si segna l'inizio o la fine di una tappa di vita. Uno dei più importanti è il **rito dell'addio davanti alla famiglia e agli amici**. Non si tratta solamente di un atto simbolico, ma anche di un processo di preparazione psicologica in cui si diventa coscienti di ciò che ci si lascia alle spalle, di che cosa significa questa perdita e di che cosa comporta questa nuova fase della vita.

In questo momento di abbandono, una delle cose che più possono aiutare la persona a non cadere in uno stato di malinconia e depressione è pianificare i **propositi/obiettivi per la nuova tappa** nel Paese d'arrivo. Ciò aiuterà ad avere un lutto più adattivo, in cui la tristezza provata sarà naturale e non impedirà di andare avanti con motivazione.

L'addio è un atto rituale che serve a proteggere il migrante. La partenza per un viaggio divide lo stato di unione da quello di separazione tra chi parte e chi resta, tra presenza e assenza. In questo “confine” si crea improvvisamente la tensione tra la fiducia di “rivedersi” e la paura di “non rivedersi più”. Il **viaggiatore che se ne va senza dire addio** sarà in uno stato di forte impazienza e apprensione. Molte volte, durante il viaggio, cercherà di compensare la mancanza di un addio attraverso le chiamate, per calmare la propria ansia (Sanchez Ferlosio, 1983, citato da Grinberg & Grinberg, 1989).

In conclusione, quando avviene la migrazione, l'addio è la prima cosa a cui il migrante si aggrappa per comprendere e accettare la nuova situazione. Agli **esiliati**, per esempio, manca generalmente questo rito protettore dell'addio. Nella maggior parte dei casi devono partire in modo brusco e precipitoso e, a tutta la loro angoscia si aggiunge quella causata dalla mancanza dell'addio. Inoltre, sono spesso impossibilitati a tornare in patria, sperimentando l'impossibilità di partire e l'impossibilità di tornare. Questa circostanza produrrà una grande quantità di sintomatologia nel migrante.

Storia di Elsa

Questa donna messicana da un mese si ritrova a vivere negli Stati Uniti. Da qualche giorno ha iniziato a provare paura e riferisce un pensiero negativo

che non riesce a scacciare. Sente di non aver detto addio ai suoi cari e sente di aver compiuto il suo viaggio verso il nuovo paese senza essere cosciente del cambiamento al quale stava andando incontro e senza aver davvero elaborato il processo di abbandono. Ciò le genera una grande preoccupazione. Costantemente le viene la paura che la sua famiglia d'origine e i suoi amici pensino che lei non sia così essenziale per loro e che alla fine la dimenticheranno. Quando pensa al motivo per cui non ha salutato tutti, o se lo ha fatto è stato in modo superficiale, giunge alla conclusione che aveva paura di affrontare il cambiamento e che questo era il suo modo di minimizzare il grande stravolgimento al quale la sua vita sarebbe andata incontro.

Storia di Zaida

Questa donna ha dovuto scappare dal Sahara Occidentale a causa di una lotta nel suo paese che l'ha portata in un campo profughi in Algeria. Sembra che il luogo in cui viveva sia stato raso al suolo e il suo paese e la sua cultura al momento sono perseguitati. Zaida non ha potuto salutare i suoi famigliari e amici, molti dei quali vivono come rifugiati in altri paesi. E' in uno stato di shock e non ha ancora ben realizzato tutto ciò che le sta succedendo. Si sente come se fosse immersa in un incubo e fa fatica a prendere sonno. Quando ci riesce continua ad avere incubi e si sveglia nel mezzo della notte. Zaida è ancora lontana dall'assimilare il lutto e dall'essere cosciente di tutto ciò che le sta succedendo e del fatto che, probabilmente, non rivedrà molti dei suoi cari.

3.5. MOTIVAZIONE INIZIALE

L'arrivo è un momento in cui si possono provare una serie di emozioni spesso contrastanti. Come abbiamo visto, la persona deve far fronte a vari nuovi scenari e ciò genera paure e incertezze. Da questo momento, le diverse aspettative e motivazioni causano una risposta più o meno adattiva.

Possiamo stabilire 4 momenti fondamentali del processo di adattamento del migrante (Delgado et al., 2020):

1. I primi momenti: Lo stress di iniziare.
2. La fase di innamoramento: sentimenti di libertà e del “tutto è possibile”.
3. Le fasi del disincanto.
4. Le possibili crisi.

In questa sezione ci concentreremo sui primi due momenti.

Inizialmente, quando il migrante raggiunge il luogo di accoglienza, è solito percepire lo **stress di iniziare**. L'arrivo a un nuovo contesto di vita psicologicamente solleva una moltitudine di questioni complesse per l'individuo, lo porta a far fronte a **nuove sfide** probabilmente sconosciute. Quindi, l'abitazione, il lavoro, le nuove relazioni sociali o la lingua sono alcune delle sfide fondamentali. Inoltre, a seconda della persona e delle esigenze della vita, il migrante può persino impegnarsi in un'attività frenetica per raggiungere tutti questi obiettivi.

Possiamo riassumere alcune di queste sfide iniziali nella seguente classificazione (Delgado et al., 2020):

- Trovare un lavoro o adattarsi a quello che si ha già.
- Trovare un'abitazione adeguata.
- Conoscere persone per intraprendere nuove relazioni sociali.
- Comprendere gli aspetti più importanti della nuova cultura: gli usi, la lingua, “pensare” con la nuova moneta, etc.
- Conoscere la città: i suoi mezzi di trasporto, i luoghi, le caratteristiche, incluso anche elementi basilari come le norme del traffico.
- Svolgimento delle formalità amministrative e burocratiche.

Come abbiamo visto, un fenomeno psicologico tipico che può sorgere all'inizio è lo **stress del migrante**. Con la presenza di tanti nuovi stimoli e una vita frenetica che sembra non avere fine, è normale che nelle prime settimane ci siano molte difficoltà fisiche e psicologiche. Poco a poco si recupereranno le energie una

volta che queste sfide vengono affrontate. Ora vediamo un po' più nel dettaglio com'è questo tipo di stress.

Lo stress è correlato a uno stato di allerta (dovuto alle molteplici novità e alle nuove sfide che si devono affrontare) e di attivazione del corpo che deve essere in grado di agire in modo "rapido" e di rispondere alle richieste. In questo caso la "richiesta" principale è riuscire a integrarsi e a vivere quotidianamente nel nuovo contesto. Quando lo stress è alto, si entra in uno stato d'ansia e nervosismo che, in molti casi, impedisce di agire in modo adeguato, producendo così un circolo di ansia-errori-preoccupazione-ansia. La sua funzione può essere inizialmente adattiva, in quanto facilita la capacità di effettuare cambiamenti importanti come il riadattamento alla nuova città. Tuttavia, può trasformarsi in una risposta disadattiva agli eventi esterni.

Questo stress disfunzionale si manifesta di fronte alla paura di dover rispondere in modo adeguato e alla previsione di non essere in grado di farlo, producendo così i sintomi più caratteristici che alcune persone sperimentano in questi primi momenti di adattamento, come ansia, problemi digestivi, insonnia, irritabilità, vertigini e tachicardia. (Delgado et al., 2020).

Successivamente allo stress iniziale che segue l'arrivo nel nuovo Paese, di solito segue quella che si può chiamare **fase di innamoramento**. È forse la prima fase logica, mentre iniziamo una nuova vita in un contesto culturale e sociale totalmente nuovo. In questo momento la persona mostra sentimenti di libertà e l'idea del "tutto è possibile". Tutto risulta appassionante e emozionante, tutto risveglia curiosità e interesse, come se stesse scoprendo un nuovo mondo.

In questa tappa si visualizzano i sogni e i desideri più profondi, come se ci fosse una nuova opportunità di vita, come se ricominciando si potesse cancellare tutto ciò che fino a quel momento è parso negativo.

Tuttavia, non tutte le migrazioni sono uguali. Come abbiamo visto, esistono diversi tipi di migrazione e, anche se la maggioranza è spinta dalla speranza di una vita migliore, altre volte il fatto di migrare viene visto come qualcosa di negativo e senza speranza. Per molti di questi migranti, questa fase di innamoramento non esiste e ciò che cercano è semplicemente il raggiungimento della sopravvivenza.

Le **aspettative** giocheranno un ruolo chiave nei primi momenti di adattamento nel luogo di accoglienza. Possiamo differenziare tra persone con delle aspettative

più **realistiche**, le quali di solito presentano attitudini più adattive soffrendo meno problematiche emotive. Dall'altro lato, le persone più **idealiste** possono vedersi frustrate per la differenza tra la situazione reale e la situazione ideale che vorrebbero che si producesse. Questo darà luogo a maggiore impotenza, ansia, ossessione e bassa autostima.

Secondo quanto citato da Delgado et al. (2020) nella **teoria della motivazione** proposta da Abraham Maslow (1954), l'essere umano necessita di soddisfare diverse esigenze con l'obiettivo di raggiungere una sicurezza esistenziale. Queste necessità partono dalle più basiche, come le necessità fisiologiche, alle più complete come il riconoscimento o la autorealizzazione, proponendo una gerarchia in forma di piramide. La persona si sente motivata a soddisfare le proprie necessità raggiungendo livelli successivi.

Se basiamo, per esempio, l'emigrazione spagnola attuale dentro agli stadi di necessità, potremmo dire che si troverebbe nei più alti. La società ha cercato di soddisfare i livelli più basilari di necessità e, quelli che emigrano attualmente, possiedono una preparazione, formazione e conoscenza che li motiva a una evoluzione professionale che non possono soddisfare nel loro Paese.

Tuttavia, un altro tipo di migrazione, come può essere quella causata da conflitti bellici, persecuzioni politiche o religiose, da crisi di fame o povertà, sarebbe concentrata nel soddisfare le necessità fisiologiche e di sicurezza più basiche.

Analizzando il modo di essere della persona, ci troviamo con una grande varietà per ciò che si riferisce alla personalità del gruppo migrante, probabilmente uguale e variabile a quello dell'umanità in generale. In questo caso non possiamo dire che esiste una personalità comune ma, piuttosto, valori esistenziali comuni che si ritrovano abitualmente.

Quando parliamo di **confronto psicologico** ci riferiamo a qualsiasi attività che l'individuo può mettere in marcia, tanto di tipo cognitivo quanto di tipo comportamentale, con il fine di confrontarsi a una determinata situazione. Si potrà realizzare in forma più attiva o passiva, differenziando il confronto più **focalizzato sul ridurre le emozioni** dal confronto **focalizzato sul cambiare la situazione** (Garcés, 2018). Così, la persona capace di concentrarsi nel cambiare la sua situazione, avendo delle aspettative realistiche, potrà adattarsi meglio rispetto alla persona idealista che cerca semplicemente di ridurre le proprie

emozioni negative senza porsi domande sulle stesse. Aiutare in questo processo è ciò che si realizza nella terapia dei migranti.

Il tipo di confronto personale sarà determinato dai tratti personali di ogni migrante. L'adattamento che può avere ogni persona cambierà in funzione delle circostanze personali così come le circostanze di vita.

Possiamo stabilire alcuni esempi di motivi personali attraverso i seguenti racconti:

- Laura (*Spagna, 32 anni*), trova necessario **continuare ad apprendere** nel suo ambito lavorativo (l'informatica). Ciò che le piace e che ha chiaro è che si può realizzare in un Paese come l'Irlanda dove le multinazionali sono molto presenti.
- Darío (*Argentina, 27 anni*) ha come principale preoccupazione la sua **famiglia**. In questi momenti non sta attraversando una buona situazione economica e vuole aiutarla trovando lavoro all'estero, inviando tutti i mesi ciò che può.
- Francisco (*Spagna, 29 anni*) si trasferisce a Francoforte dove risiede la sua **partner** da un anno perchè ha deciso di fare un passo in più nella relazione.
- Víctor (*Colombia, 28 anni*). Ha studiato imprenditorialità e dice di essere sempre stato ambizioso, di volere raggiungere **obiettivi nella vita** e che la sua città risulta essere troppo piccola. Decide di emigrare a Londra dato che è dove "si muove tutto il trambusto".

3.6. LUTTO MIGRATORIO

Il lutto è una delle questioni più importanti del ciclo di vita, è un momento cruciale e richiede uno sforzo consistente per attraversarlo. Comporta un cambiamento in tutti gli aspetti della vita degli esseri umani.

Si può dire che continuiamo a guadagnare e perdere cose, quindi siamo sempre in lutto. La morte di una persona cara è una delle perdite più dolorose, anche se ci sono molte altre perdite che ci fanno soffrire, la perdita di un lavoro, la rottura di una relazione, etc.

Nel linguaggio comune il lutto è associato alla morte, però in psicologia il lutto è relazionato alla perdita (Arroyo, 2019). Pertanto, qualsiasi perdita deve passare per un processo psicologico. Gli stati psicologici negativi che seguono la perdita tendono, in maniera naturale, a portare, alla fine, all'accettazione di quanto successo e al riadattamento dell'individuo alla nuova realtà (Delgado et al., 2020).

Il malessere che segue una perdita si deve al fatto che i cambiamenti a livello esistenziale produrranno squilibri a livello emotivo. Ci possono essere pessimismo, scoraggiamento o un sentimento di tristezza perchè si vede modificata la propria esistenza in modo drastico.

Il lutto è un processo normale e adattivo che si produce di fronte alla perdita di qualcuno a noi caro o di qualcosa di importante. Nel caso di chi emigra, questo lutto ha a che vedere con la **perdita di ciò che compone il contesto di vita della persona** (la sua rete sociale e il suo luogo di residenza). Come dicono Grinberg & Grinberg (1989), il conforto di avere qualcosa di positivo all'estero è per il migrante qualcosa di molto precario di fronte alla perdita massiva di tutte le sue cose, la sua casa, il suo posto, la sua terra, etc.

Il problema sorge quando non si produce un superamento della perdita, allungando nel tempo il processo di lutto e soffrendo in modo permanente i sintomi precedentemente esposti.

La definizione di ciò che è un **lutto migratorio** non è semplice, dato che intervengono diversi fattori rendendolo un concetto complesso da spiegare. Si tratta di un tipo di elaborazione che inizia quando la persona migra e può essere descritto come il processo di elaborazione delle perdite associate all'esperienza migratoria. Sarebbe il processo di assimilazione delle perdite associate al processo migratorio.

Possiamo elencare le perdite più importanti associate alla migrazione. Secondo Arroyo (2019), le più importanti sarebbero:

- La perdita della lingua. Implica la frustrazione di non potere esprimersi come a uno piacerebbe in un'altra lingua, ciò che spesso porta sentimenti di insicurezza e vergogna. Incluso nel caso di quelli che dominano la lingua, ci sono alcuni aspetti come il senso dell'umorismo o l'uso del linguaggio, che si perdono nella lingua straniera.

-
- La perdita della famiglia e degli amici. Non averli vicini implica di per sé una sofferenza. In aggiunta, il migrante si espone a certi rischi come la solitudine, lo stress o una maggiore vulnerabilità per quanto concerne la violenza di genere.
 - La perdita del gruppo di appartenenza/riferimento. In qualche momento dell'esperienza migratoria, l'individuo si rende conto del fatto che per quanto sia incluso nella società, sarà sempre straniero, sempre diverso e questo sentimento lo fa soffrire.
 - La perdita della cultura. Chi se ne va perde i riferimenti culturali, il che implica norme di condotta, suoni, odori, sapori, un modo di pensare e di sentire collettivo che lo ha accompagnato durante la maggior parte della vita.
 - La perdita dello status. In molti casi chi emigra comincia a svolgere lavori di con qualifiche inferiori rispetto ai nativi. In aggiunta, anche qualora non si verifici questa circostanza, essendo straniero, la mancanza di conoscenza della lingua o la presenza di un lavoro sottopagato, sono solite portare a una perdita di status.
 - La perdita della terra. Il lutto per la terra è il lutto per i paesaggi e per il clima.

Come abbiamo detto precedentemente, il lutto di per sé non è una malattia, non è una patologia, solo in certe circostanze le persone necessitano di un appoggio psicologico per affrontarlo. Tuttavia, presenta difficoltà importanti che dobbiamo tenere in conto. Di seguito, descriviamo alcune delle difficoltà più comuni associate al lutto migratorio in forma di segni e/ o sintomi:

- I segnali più importanti che si possono apprezzare sono i sentimenti di **ansia, irritabilità e/o tristezza** che hanno luogo anche nei momenti in cui la persona ha conseguito le mete che cercava nel Paese di accoglienza.
 - Possono anche sorgere **somatizzazioni** come la sensazione di avere qualcosa incastrato in gola, dolori di stomaco, di schiena o di testa.
 - **Difficoltà associate all'identità e all'autostima.** Quando il migrante arriva al Paese di accoglienza, è frequente che non presti molta attenzione ai sentimenti di tristezza per le perdite legate al fatto di vivere fuori dal suo Paese, o che anche le neghi. È comune che idealizzi la cultura di accoglienza e sminuisca il luogo di origine. La ragione è semplice: è più facile adattarsi a un nuovo Paese se si pensa che questo sia meraviglioso e lasciare il proprio se ci
-

si convince del fatto che non abbia niente da offrire. Ci sono anche persone che si vergognano della propria origine e ciò, a lungo andare, può costituire un problema per la propria autostima.

- Può prodursi anche **una paralisi del progetto di vita e difficoltà nell'assumere decisioni**. Di fronte alla scelta tra rimanere o ritornare indietro, molte persone ritardano alcune decisioni come quella di impegnarsi con un partner, avere figli o svilupparsi professionalmente.
- La **sensazione di essere bloccato all'estero** è un altro sentimento associato. Questo può essere dovuto all'impossibilità di tornare, con la disperazione che questo sentimento porta.
- Appaiono anche o si aggravano i **sentimenti di colpa** per le persone che si sono lasciate indietro, la preoccupazione di aver abbandonato i genitori e rispetto al loro futuro nel caso in cui non si faccia ritorno.

Il lutto migratorio è un lutto complesso e, in alcuni momenti, difficile, soprattutto se le circostanze personali o sociali dell'immigrato sono problematiche, fino al punto di poter arrivare a destabilizzare il soggetto (Achotegui, 2009).

Noi esseri umani possediamo le capacità per migrare ed elaborare questi lutti. Discendiamo da esseri che sono migrati con successo molte volte durante il processo evolutivo e, da questa prospettiva, si considera che la migrazione non sia, in sé stessa una causa di disturbo mentale, ma un **fattore di rischio**. Possiamo riassumere tre situazioni necessarie per far sì che il lutto si trasformi in questo fattore di rischio:

- Se esiste vulnerabilità: il migrante non è in salute o presenta delle disabilità.
- Se il livello di stress è molto alto: il Paese di accoglienza è ostile.
- Se si presentano entrambe le condizioni.

Secondo Achotegui (2009), lo stress e il lutto migratorio possiedono caratteristiche specifiche che lo differenziano da altri lutti, fondamentalmente la morte di una persona cara, e che analizzeremo in seguito. Per questo autore esistono una serie di fattori determinanti che lo definiscono.

[Il lutto migratorio è un lutto parziale](#)

C'è un fattore chiave che differenzia il lutto migratorio dal lutto per la perdita di un essere caro, il riferimento classico del concetto di lutto. Nel caso della migrazione, l'oggetto (il Paese di origine e tutto ciò che rappresenta) non sparisce, non si perde propriamente per il soggetto, poiché rimane dove stava e si presenta la possibilità di contattarlo. È in più, si presenta la possibilità di ritornare un giorno, definitivamente, al luogo di origine.

É un lutto ricorrente

Nel caso della migrazione, l'andare e venire emotivo in relazione al Paese di origine da luogo al fatto che i processi di elaborazione della separazione funzionino in modo ricorrente. Così, è molto frequente trovarci con il fatto che un viaggio al Paese di origine, una chiamata al telefono o l'informazione che arriva al migrante gli ravvivano i legami con il Paese di provenienza. Per questo, questi legami continuano ad essere attivi durante tutta la vita del soggetto, a volte in modo più cosciente, a volte in modo più incosciente.

É un lutto vincolato ad aspetti infantili molto radicati

A differenza dell'età adulta, nell'infanzia non solo si vivono gli eventi in cui la persona si trova immersa, ma questi stessi eventi condizionano il modo in cui si costruisce la personalità, formano parte, per così dire, dei materiali con i quali si costruisce l'edificio della personalità. Ovvero, l'infanzia ci modella.

Nell'età adulta, la struttura della personalità si trova già formata, e gli eventi che si stanno vivendo agiscono su qualcosa di già costruito, che può essere modificato solo in parte. In modo che, quando la persona emigra, è già condizionata da ciò che ha vissuto nell'infanzia e, logicamente, avrà difficoltà ad adattarsi pienamente alla nuova situazione.

Il lutto migratorio è un lutto doppio

Il lutto migratorio è un lutto parziale, tuttavia, per essere parziale, è a sua volta ricorrente e continua ad essere attivo durante la vita del soggetto. Abbiamo anche visto che il lutto migratorio si trova intimamente legato a vicende infantili e per questo è vincolato ad aspetti psicologici difficili da elaborare. Oltre a quello già menzionato, il lutto migratorio è un lutto per molte cose, è un lutto doppio. Possibilmente nessuna altra situazione della vita di una persona, incluso la perdita di un essere caro, presuppone tanti cambiamenti come la migrazione.

Tutto ciò che c'è intorno alla persona cambia, tanto di più, quanto più lontana e distante culturalmente è la migrazione.

Per Achotegui (2009), questi sono i sette **lutti nella migrazione**:

- La famiglia e gli amici.
- La lingua.
- La cultura: costumi, religione, valori.
- La terra: paesaggio, colori, odori, energia.
- Lo status sociale: ruoli, lavoro, casa, possibilità di ascesa sociale.
- Il contatto con il gruppo etnico: pregiudizi, xenofobia, razzismo.
- I rischi per l'integrità fisica: viaggi pericolosi, rischio di espulsione, vulnerabilità.

Il lutto migratorio influisce sull'identità

Siccome non poteva essere altrimenti, la molteplicità di aspetti che comporta l'elaborazione del lutto migratorio (famiglia, lingua, cultura o status, tra gli altri) dà luogo a profondi cambiamenti nella personalità del migrante, fino al punto che, come vedremo più avanti, modificano la sua identità.

Nel bene o nel male, la migrazione cambia il soggetto. Se va bene, favorirà il sorgere di una persona matura. Se va male, può destrutturare il soggetto sul piano psicosociale e psicologico.

Il lutto migratorio comporta una regressione psicologica

Nel dover affrontare tanti cambiamenti in una volta sola, il migrante tende con frequenza a sentirsi sopraffatto e insicuro, e adotta attitudini regressive.

Con il concetto di regressione si intende la retrocessione della persona verso attitudini più infantili, meno autonome.

Le tre espressioni più basiche di questa regressione infantile nella migrazione, sarebbero:

- Le condotte di dipendenza: il migrante tende a comportarsi a volte in modo sottomesso di fronte alle figure di autorità; agisce come il bambino di fronte alle figure paterne.
- Il lamento infantile, la 'scenata': altra attitudine tipicamente regressiva di fronte alla frustrazione e al dolore è la protesta, la 'scenata'.
- La sopravvalutazione dei leader. Come segnala la psicologia sociale, quando c'è una situazione di pericolo, gli esseri umani tendono a agire con una tendenza alla gerarchizzazione.

L'elaborazione del lutto migratorio ha luogo in una serie di tappe

Selye (1954), identifica tre le tappe di risposta fisiologica allo stress:

1. Allarme: l'organismo reagisce con grande intensità di fronte allo stimolo stressante.
2. Resistenza: si mettono in atto risposte più organizzate e sostenute.
3. Stanchezza: legata alla malattia.

Posteriormente (J. Bowlby ,1985), nella *prospettiva dell'elaborazione psicologica dei processi di lutto*, fa riferimento a **quattro tappe** che, applicate alla **migrazione**, potrebbero esprimersi nella seguente modalità:

1. Negazione: non si può accettare la realtà del cambiamento, e l'individuo non la vuole vedere.
 2. Resistenza: c'è una protesta e ci si lamenta di fronte allo sforzo che suppone l'adattamento. Di fronte alle difficoltà e le sfide che il migrante deve affrontare, sorge il lamento, tale come segnalato nel paragrafo precedente.
 3. Accettazione: la persona si adatta alla nuova situazione (nel caso della migrazione, nel Paese di accoglienza).
 4. Restituzione: è la riconciliazione affettiva con ciò che si è lasciato dietro e con la nuova situazione (nel caso della migrazione, con il Paese di origine e il Paese di accoglienza). Si accetta il buono e il meno buono o brutto, tanto del Paese di origine come del Paese di accoglienza.
-

L'elaborazione del lutto migratorio utilizza una serie di difese psicologiche e di errori nell'elaborazione dell'informazione

I meccanismi di difesa, in quanto a meccanismi psicologici di maneggio delle emozioni e i conflitti psicologici, sono presenti nell'elaborazione del lutto migratorio. Questi meccanismi non sono inadeguati in sè stessi, ma solo quando sono massivi perché distorcono radicalmente la visione della realtà per renderla meno frustrante, più gratificante e, in questo modo, impediscono l'adattamento, che è l'obiettivo evolutivo del funzionamento mentale.

Dalla prospettiva di risposta, Beck (1983), segnala vari **errori nell'elaborazione dell'informazione**:

- L'**inferenza arbitraria**: la generalizzazione eccessiva quando si elabora una regola generale, o una conclusione, a partire da uno o vari fatti isolati.
- La **massimizzazione e minimizzazione**: si distorsiona la realtà modificando la grandezza degli eventi.
- La **personalizzazione**: tendenza ad attribuire fenomeni esterni ingiustificatamente.
- Il **pensiero assolutista o dicotomico**: tendenza a classificare tutte le esperienze seguendo categorie estreme.

L'ambivalenza verso il Paese di origine e il Paese di accoglienza

Il migrante prova, a volte, amore verso il suo Paese di origine, per i legami che ha stabilito, ma anche sentimenti di rabbia, perché ha dovuto andarsene dalla sua terra, che non gli ha fornito tutto ciò di cui aveva bisogno.

Queste situazioni favoriscono la rabbia e, in questo modo, si mescolano le emozioni di amore e di odio verso il Paese di origine. Dall'altro lato, ha sentimenti di affetto verso il Paese di accoglienza, per i legami che ha stabilito, ma ha anche rabbia, per lo sforzo che presuppone l'adattamento, per quello c'è anche ambivalenza verso il Paese di accoglienza.

Il lutto migratorio ha un impatto anche sui nativi e su coloro che rimangono nei Paesi di origine

La migrazione è un processo che provoca cambiamenti nella vita non solo di chi emigra, ma anche di chi accoglie i migranti e dei parenti che rimangono nel

Paese di origine. È come muovere un pezzo su una scacchiera: tutti gli altri pezzi ne risentono, il gioco è cambiato. La migrazione è un fatto sociale e, come ogni fatto sociale, si ripercuote su tutta la società.

Il ritorno del migrante è una nuova migrazione

Il ritorno del migrante è, a sua volta, una nuova migrazione. Durante il periodo in cui ha vissuto fuori dal suo Paese d'origine, sono avvenuti molti cambiamenti, sia nella sua personalità sia nella società da cui un giorno è partito. Al ritorno, nel Paese di origine giunge una persona molto diversa da quella che un giorno era partita e arriva in un Paese anch'esso diverso.

Il lutto migratorio è transgenerazionale

L'elaborazione di questo lungo elenco di esperienze che abbiamo descritto nei paragrafi precedenti logicamente non si esaurisce nella persona del migrante, ma continua anche nei suoi figli e potrebbe continuare nelle generazioni successive se non diventeranno cittadini a pieno titolo nella società ospitante.

Forse l'esempio più chiaro di questa situazione è il caso degli afroamericani in Nord America. Dei 100 milioni che furono trasportati come schiavi, 60 morirono durante i viaggi o furono vittime dello sfruttamento. Coloro che sono rimasti portano già decine di generazioni negli Stati Uniti e continuano, in parte, a non essere integrati nella società americana.

Infine, date queste dodici caratteristiche distintive del lutto migratorio, possiamo anche differenziare i diversi tipi di lutto in termini di intensità. Facendo una classificazione semplificata, vediamo che la migrazione attuata in buone condizioni (lutto semplice) non è la stessa cosa che emigrare in situazioni estreme (lutto estremo) quando le condizioni sono così difficili che non ci sono possibilità di lutto e la persona entra in una situazione di crisi permanente, questo tipo di lutto migratorio è caratteristico della sindrome di Ulisse, che descriveremo in seguito.

Storia di Patricia

Patricia è un'immigrata spagnola in Germania. Dopo un primo periodo di adattamento dopo il suo arrivo, lavora da qualche mese e si può dire che si è più o meno affermata. Tuttavia, non finisce di superare il conflitto

emotivo che sente dentro. Si sente costantemente arrabbiata con il suo paese d'origine per aver dovuto andarsene. Sente che la situazione lo ha portato a migrare per cercare un futuro migliore e non riesce a toglierselo dalla testa. Quando parla con le altre persone non smette mai di lamentarsi ed è alla continua ricerca di qualcuno che la sostenga, per sentirsi ascoltata e non sentirsi sola. Tuttavia, sembra trasmettere negatività verso ciò che lo circonda. Quando va al consulto e inizia a farsi carico delle proprie emozioni, scoppia in lacrime e trasmette tutta la tristezza e la disperazione che ha dentro, frutto di tutto ciò che in realtà butta via tutto ciò che si è lasciata alle spalle.

Storia di Iryna

Questa rifugiata ucraina è arrivata in Polonia a causa della guerra che sta affliggendo il suo paese. Da quando è arrivata, ha un nodo nello stomaco e continui mal di testa. Ancora non sembra assimilare quello che le è successo e sente che l'unico scopo della sua vita è sopravvivere ogni giorno. È sopraffatta dalla costante sensazione di essere intrappolata in un posto in cui non vuole essere e vede come impossibile uscirne. Inoltre, si sente in colpa per le persone che sono state lasciate indietro, tra cui un amico che ha dovuto restare a difendere il suo Paese dalla guerra per imposizione. Sembra che sia in una fase in cui non ha ancora cominciato ad elaborare il lutto migratorio. Gli psicologi della ONG che si prendono cura di lei cercano di farle vedere poco a poco qual è la sua nuova situazione, la incoraggiano a esprimere le sue emozioni e a piangere se ne ha bisogno per poter elaborare il lutto e pensare al futuro.

3.7. LO ZAINO DEL MIGRANTE

Migrare può essere un'esperienza arricchente per la persona, ma anche un momento di crisi personale, che porta alla luce aspetti che fino ad allora non erano stati vissuti (Delgado et al., 2020).

La perdita di quanto sopra fa entrare in quella crisi esistenziale, che può servire a crescere (acquisire maggiore autonomia e maturazione) o può indebolire (avere perso il sostegno esterno). Questo dipenderà da come si affronta il cambiamento e, a tal proposito, la persona dovrà tener conto della situazione personale da cui parte.

Se si affronta la migrazione portando con sé elementi emotivi irrisolti (paure, legami affettivi immaturi, conflitti psicologici, sensi di colpa), quel carico emotivo peserà molto nell'affrontare la nuova realtà. Pertanto, si può dire che ogni persona porti con sé "uno zaino psicologico" in cui peseranno tutte le esperienze vissute fino a quel momento e che in alcuni casi rendono difficile l'adattamento a nuove circostanze.

In una condizione naturale e sana, l'essere umano si trova in uno stato di benessere, che gli permette di riconoscersi nella propria esistenza. Ma ci sono una serie di aspetti che sono specifici della migrazione e che possono ostacolare uno sviluppo ottimale. Quando il peso esistenziale è difficile da sopportare, quando compare il "sovrappeso", quando la persona non si vede capace di sopportare ciò che la vita le sta consegnando, sente che sta sprofondando, che si sta indebolendo, che sta perdendo forza.

Quando si parla di "**zaino del migrante**" ci si riferisce a tutto quel fardello psicologico che la persona si porta dietro ovunque vada. È una difficoltà aggiunta al proprio carico esistenziale, a ciò che di per sé è naturale sostenere, che fa parte della vita. Lo "zaino" è quel peso in eccesso che negli anni si è stato sulla schiena della persona e che in certi momenti sembra tirarla giù.

Nel migrante, questo sovrappeso ha a che fare con il suo status di straniero e con ciò che questo significa a **livello personale, familiare e anche sociale** (Delgado et al., 2020). Analizzeremo di seguito i tre carichi più comuni che la persona porta solitamente nel suo zaino.

Il carico personale

A livello personale, ci possono essere alcuni carichi emotivi che non sono stati risolti prima di lasciare il contesto di origine. È ciò che non si è chiuso nel processo evolutivo della persona che forse cerca di dimenticarlo o di eluderlo. Ma che nel nuovo contesto prima o poi riemergerà.

Ogni persona, a seconda del proprio modo di essere e del proprio apprendimento nella vita, avrà carichi diversi sulle proprie spalle:

- Ci sono persone che fanno fatica a **non avere un partner**, hanno paura della solitudine, e nel processo migratorio si ritrovano senza quella compagnia.
- Altri si vergognano di non avere **risorse monetarie** sufficienti, vedendosi senza protezione a causa della mancanza di denaro che di solito si verifica all'inizio della migrazione.
- Altre persone **dipendono dalla famiglia**, soprattutto dalle figure paterne, sentendosi impotenti per il fatto di non avere questo sostegno.
- Possiamo trovare anche chi fuoriesce dal proprio contesto di origine fuggendo dai **conflitti o dai problemi** che sta avendo, con la voglia di ricominciare.
- Come ultimo esempio, ci saranno persone che hanno **paura di fallire** in questo nuovo progetto, un timore che hanno sempre avuto, ma che diventa più acuto nel processo migratorio, provando sempre ansia e nervosismo, temendo che le cose non andranno come previsto.

Pertanto, questo peso personale può rendere difficile l'adattamento al nuovo contesto, quindi prima o poi la persona dovrà affrontare questa sfida per rafforzarsi e crescere, superando ciò che impedisce di andare avanti, lasciando le pietre che pesano troppo sul bordo della strada.

Il carico familiare

A livello familiare, la persona può assumere alcuni oneri che hanno a che fare con la cultura e i valori familiari, con quei messaggi che si trasmettono da una generazione all'altra o con il rapporto che si ha con i membri più stretti, come genitori o fratelli.

Nei momenti difficili, chi emigra può essere la speranza della famiglia, quella persona che può aiutare a sostenere l'economia familiare e, quindi, può essere una guida o un modello di riferimento.

Ci sono alcuni aspetti che di solito si ripetono:

- Messaggi familiari o convinzioni per cui l'errore, il fallimento o il non ottenimento di ciò che si desidera è qualcosa di molto negativo. La persona
-

sente di non poter deludere, di non poter "fallire" nel suo nuovo progetto di vita e che in lei vengono riposte certe speranze.

- In relazione a quanto sopra, si potrebbe sentire di dover sempre dimostrare che si sta bene, che non si hanno problemi nella nuova vita. La persona sente di **non poter esprimere aspetti negativi della sua nuova vita** poiché ha paura di disturbare, allarmare. Così nasconde in certi momenti quegli aspetti che non ritiene "giusti" e non esprime come si sente.
- Si può avere **la sensazione di aver in qualche modo abbandonato la famiglia** o addirittura la sensazione di essere scappati, soprattutto quando all'interno del nucleo di origine ci sono problemi e conflitti che non si risolvono o non possono essere risolti.

In relazione a questi punti, il migrante, ogni volta che ritorna nel suo contesto di origine, quando visita familiari e amici, si può sentire su din un banco di prova, come se fosse una valutazione di come sta andando e di nuovo può sentirsi obbligato non deludere, non esprimere aspetti negativi durante quel soggiorno. Insomma, mostrare un volto positivo in quei brevi momenti che trascorre ancora con la sua famiglia.

Onere sociale

A livello sociale ci sono alcuni **pregiudizi nei confronti** dei migranti, sia nel Paese da cui emigrano sia nel Paese di accoglienza. Sono giudizi negativi che la persona può fare propri, qualcosa che la ferisce nell'autostima e nell'identità.

Alcuni di questi pregiudizi negativi hanno a che fare con **etichette sociali** che vengono attribuite in senso peggiorativo a coloro che emigrano, distorcendo la realtà della loro identità e autostima.

Dati i principali carichi che il migrante può portare nello zaino, è importante individuarli per risolvere quelli che sono stati portati per tutta la vita in modo da non viaggiare con loro. Se ciò non accade, una volta a destinazione, si possono manifestare sotto forma di sintomi come **ansia o depressione**.

Maggiori sono **l'individuazione, l'autonomia e la maturazione psicologica** rispetto alla famiglia, ai parenti e al contesto di vita, maggiore è la capacità della persona di elaborare il lutto per la perdita nel processo migratorio. L'individuazione si riferisce al riconoscimento dell'altro come qualcosa di

separato e indipendente. Quando non c'è una visione della persona come autonoma, ci sarà una maggiore paura della separazione e della perdita.

Pertanto, nella migrazione, questa perdita può essere ipotizzata se i migranti si vedono psicologicamente più indipendenti e autonomi dal contesto che si lasciano alle spalle (Delgado et al., 2020).

Storia di Anand

A 25 anni ha potuto accedere ad una borsa di studio presso l'Università di Bristol (Regno Unito), dove svolgerà il dottorato, grazie al conseguimento di un curriculum accademico esemplare presso l'Università di New Delhi. Dopo le tipiche insicurezze iniziali, si ritrova installato nel suo nuovo appartamento, condiviso con altri studenti. A poco a poco, si sente integrato nella nuova cultura e comincia a socializzare con i suoi nuovi amici. Tuttavia, c'è qualcosa che lo preoccupa costantemente quando si tratta dei suoi studi. Ultimamente ha cominciato a sentirsi ansioso, arrivando a sentire una forte pressione al petto. Sembra che non si dia il diritto di vivere nuove esperienze in un altro paese, di conoscere la sua cultura e di vivere esperienze con altre persone. I suoi pensieri sono costantemente concentrati sul completamento di tutto ciò che deve fare nella sua tesi di dottorato e su ciò che la sua famiglia penserà di ciò che fa. I suoi amici hanno iniziato a dirgli che gli manca condividere più momenti con loro ed essere più spontaneo. Questo genera un doppio peso e pressione su di lui, perchè sente di non poter soddisfare le aspettative di tutti.

3.8. SOLITUDINE DEL MIGRANTE

Nonostante l'era della globalizzazione e di questa nuova "grande comunicazione" grazie alla tecnologia e ai social network, la solitudine è molto presente nella nostra società. Ciò è dovuto sia a motivi personali (immaturità emotiva, bisogno di attaccamento, difficoltà sociali, fobie, ecc.) sia a circostanze ambientali (mancanza di sostegno sociale, difficoltà familiari, discriminazioni o circostanze eccezionali).

Tutto ciò, applicato al migrante, può diventare un fattore di rischio. Questo renderà la sensazione di solitudine molto presente durante il viaggio dalla patria alla nuova destinazione. Questa sensazione può far sì che i migranti **sentano isolamento esistenziale, vuoto emotivo e indebolimento** nel mondo.

Una delle caratteristiche della realtà del migrante è l'inizio di una nuova esistenza in assenza del contesto familiare o di persone vicine come amici o partner. Sebbene possa capitare che la persona sia accompagnata dal proprio partner o nucleo familiare, la situazione più comune nella migrazione è l'inizio di un progetto personale in cui si parte da soli, lasciandosi alle spalle il luogo di origine.

La sensazione di solitudine è uno stato dell'essere umano che può essere più o meno stabile e permanente nel tempo. Come abbiamo detto, nei processi

Il sentimento di angoscia è fortemente associato alla solitudine del migrante, che può provare disperazione raggiungendo, se perdura nel tempo, anche stati depressivi. Questa sensazione farà sì che la persona blocchi le sue funzioni, rendendo difficile lo svolgimento delle attività quotidiane.

L'angoscia è un sentimento che può essere adattivo in alcune situazioni estreme in cui l'esistenza della persona è in pericolo. Tuttavia, associato a momenti in cui non ci sarebbe pericolo per la vita dell'individuo, genererà conflitti e disagi emotivi dai quali non è possibile uscire se non se ne ha consapevolezza. Questo perché, in quei momenti, l'unica cosa che la persona cerca è uscire da questo stato per "stare bene".

L'essere umano ha bisogno di relazioni sociali e legami forti per avere una vita piena. Senza di essi, sentirà sempre una mancanza che porterà alla loro ricerca. Pertanto, in situazioni estreme, in cui la persona è sola a dover affrontare numerose difficoltà nel proprio ambiente (mancanza di lavoro, discriminazione, incertezza, ecc.), la mancanza di sostegno sociale rende difficile per l'individuo sviluppare pienamente il proprio potenziale umano.

Detto questo, l'angoscia è disfunzionale perché impedisce alla persona di poter andare avanti nella propria vita alla ricerca di una soluzione o di una costruzione. In circostanze di solitudine, la cosa naturale per il migrante è accettare certe carenze sociali e provare tristezza, anche piangere. Ma, d'altra parte, è necessario che la persona veda in sé le capacità che ha da adulto per poter esistere e fare piccoli passi per migliorare la propria situazione.

Una delle risposte abitualmente generate dal migrante che presenta questa sensazione di solitudine e l'angoscia ad essa associata, è quella dell'**isolamento**. Ciò è dovuto all'immagine negativa che la persona ha di sé a causa della situazione che sta vivendo, entrando in un circolo dal quale è difficile uscire.

La separazione è vissuta da alcune persone come una rottura dei legami difficile da sopportare perchè sentono un vuoto interiore. In questo modo, una mancanza dovuta alla mancanza di legami con persone vicine che avevano il ruolo di sostegno può portare il migrante a sentire quella forte solitudine, che viene vissuta in modo diverso.

molto negativo, attraversando quei sentimenti di **ansia e angoscia** e arrivando persino alla **depressione** (Delgado et al., 2020).

Se, oltre a questo, c'è il rifiuto da parte del nuovo contesto di vita, la persona può vedere aumentare di per sé questi problemi di isolamento e reclusione, che produrranno più sintomi.

Analizzando le cause personali di questo sentimento, possiamo approfondire la **dipendenza emotiva**. In questo atteggiamento oggettuale l'altro è necessario, l'altro è atteso e l'altro è richiesto per dare all'individuo la sensazione dell'esistenza, che produrrà tranquillità, pace e sicurezza. Se questa situazione non si verifica, questa mancanza di riconoscimento psicologico provocherà nella persona ansia, angoscia, alterazione, in definitiva la sensazione di vuoto.

La dipendenza emotiva di solito genera una ricerca di stimoli nelle relazioni sociali per tentativo di ridurre il vuoto con la compagnia di altre persone, e questo a sua volta genera la paura di una persona di essere rifiutata, abbandonata o di perdita e separazione, entrando in un circolo vizioso di ansia, temendo quei momenti di solitudine.

La peculiarità di questo sentimento di solitudine, che è **senso di isolamento**, è che non dipende dalla solitudine sociale o dal non stare con altre persone, ma da chi non si sente presente nella propria esistenza. È la persona stessa nella propria vita, nella propria esistenza che sente la solitudine. ci si sente scomparire nel mondo e si ha bisogno dell'altro per sentirsi esistere di nuovo, per sentirsi preziosi.

Come affermano Grinberg & Grinberg (1989), la capacità di stare da soli è uno dei tratti più importanti della maturità nello sviluppo emotivo, citando gli studi di

Winnicott (1958). L'individuo la acquisisce nell'infanzia in base alla sua capacità di gestire i propri sentimenti nel rapporto in primis con la madre e, una volta instaurato il rapporto triangolare, con entrambi i genitori.

Il possesso di un legame con un "oggetto interno buono e ben stabilito" dà al bambino la capacità di tollerare e lavorare attraverso questi cambiamenti esterni ed interni, e persino di arricchirsi con essi. Questo legame è quello che viene chiamato **attaccamento sicuro**.

Le persone con un attaccamento sicuro tendono ad essere più affettuose, più stabili e hanno relazioni intime più soddisfacenti e, nel dominio intrapersonale, tendono ad essere più positivi, integrati e con prospettive coerenti di se stessi. La rottura del contesto, i cambiamenti nella struttura familiare o i contesti di violenza organizzata sono fattori disturbanti dell'attaccamento. Nell'immigrazione avviene una rottura totale del contesto, in cui i codici e i riferimenti cambiano, non permettendo di dare senso alla vita che ci circonda e, in particolare, alle interazioni sociali (Pereda & Pereira, 2006).

La rottura violenta del contesto, come nel caso dell'esilio, può essere brutale, comportando una totale perdita di riferimenti, con gravi conseguenze sia per gli adulti che per i bambini e per i rispettivi attaccamenti.

Nell'esperienza migratoria, l'individuo che ha acquisito questa capacità è in una condizione migliore per affrontare sia la perdita degli oggetti familiari, sia l'esclusione che subirà nei primi giorni del suo inserimento nel nuovo ambiente.

Le persone nelle quali il sentimento di solitudine si manifesta con marcata intensità (coloro che non hanno raggiunto la maturità emotiva), avranno problemi che si aggraveranno nelle loro esperienze migratorie, perché queste accentuano **l'esperienza della "non appartenenza"**. Non si appartiene più al mondo che si lascia, e non si appartiene ancora al mondo in cui si arriva.

Per questo motivo, la possibilità di sviluppare un **sentimento di appartenenza** sembra essere un requisito essenziale per integrarsi con successo in un nuovo Paese, oltre che per mantenere il sentimento della propria identità.

Come si può dedurre da quanto sopra, la solitudine può essere vissuta in modo positivo, come parte della vita, come situazioni in cui la persona è con se stessa, svolgendo qualsiasi attività di cui possa godere, o in modo negativo, sentendosi

isolata dal mondo esterno. Questo vuoto e isolamento produrranno i sintomi negativi di cui si è parlato.

Oltre a rimuovere i pensieri negativi su di sé, è necessario cercare persone affini che capiscano ed empatizzino con la situazione vissuta. Di solito è molto utile andare in associazioni e formare reti sociali di persone che hanno qualcosa in comune.

Quindi, svolgere attività che piacciono o con cui si è in confidenza, incontrare persone attraverso la comunicazione e l'espressione di ciò che si è (e non per dipendenza emotiva), raggiungere una maggiore autonomia o raggiungere una maggiore

La conoscenza di sé e lo sviluppo personale sono le vere vie per uscire dalla sensazione di solitudine e vuoto, rispetto ad altre vie pseudo-esistenziali come la stimolazione sociale o altri tipi di stimolazione artificiale come l'uso di droghe, i comportamenti compulsivi in riferimento al cibo, il sesso o l'eccessiva spesa di denaro. In sintesi, possiamo affermare che "il vuoto non si riempie di qualcosa di estraneo a se stessi, ma si riempie di se stessi" (Delgado et al., 2020).

Infine, il pericolo nel cercare una relazione per uscire da questo vuoto è che i migranti possano trovarsi con persone che approfittano di questo senso di isolamento. Sono **relazioni tossiche** che si verificano quando si crea un legame con individui con una personalità molto negativa che usano l'angoscia dell'altra persona per non essere sole. In questo caso, chi ha paura del rifiuto, dell'isolamento o della solitudine accetterà relazioni con individui che possono influenzarli psicologicamente, senza potersene separare, ma vivendo anche situazioni dannose. Nel caso delle donne, questa esposizione aumenterà il rischio di subire violenze di genere.

In conclusione, le persone hanno bisogno di stabilire relazioni sociali (amicizia, partner, creazione di nuove famiglie). Tuttavia, la solitudine sembra avere molto più a che fare con come si sente una persona piuttosto che da chi è circondata. Sarà fondamentale cercare l'apertura sociale tramite l'autonomia emotiva, connettendosi con i propri interessi e quelli degli altri e seguendo il bisogno fondamentale di amare e donare agli altri.

Storia di Paloma “Ho costantemente bisogno di stare con le persone per non sentirmi sola”

Proviene da un piccolo villaggio della Galizia, nella provincia di La Coruña. Ha studiato psicologia a Santiago de Compostela, uno dei suoi periodi migliori secondo quanto racconta, e ha deciso di “cercarsi una vita” a Dublino, città che la ha sempre attratta. Si definisce “iper-socievole”, sempre circondata da persone, fa amicizia ovunque vada. L'unica cosa è che, negli ultimi tempi, dopo un anno e mezzo in questa nuova città, per quanto vi resti o vi sia legata, prova una specie di angoscia che si fa più acuta soprattutto quando è sola, soprattutto di notte. L'ultima relazione di coppia risale a 6 mesi fa e, sebbene non abbia voglia di ricominciare con qualcuno, a volte si sente “tentata” di sentirsi accompagnata ma non perché adesso le piaccia davvero qualcuno. Pensa che tutto sia iniziato quando due delle sue migliori amiche che ha conosciuto in Irlanda sono tornate in Spagna un mese fa, hanno trovato lavoro e prova molta nostalgia per il suo soggiorno a Dublino quando erano lì. Al momento non può tornare in Spagna, ma non si trova bene neanche in Irlanda. Ora continua a uscire e incontrare persone, ma sente che “non è la stessa cosa”.

3.9. MIGRAZIONE E IDENTITÀ

Possiamo definire **l'identità** come un insieme di tratti di un individuo o di una comunità che li caratterizza rispetto agli altri. È anche la consapevolezza che una persona o una comunità ha di essere se stessa come qualcosa di distinto dagli altri (R.A.E., n.d.).

Internamente, l'identità sarà uno dei fattori personali più importanti durante il viaggio migratorio. A questo proposito si può dire sia che l'identità modula il processo migratorio sia viceversa. Pertanto, la persona adatterà gli aspetti culturali del nuovo ambiente alla propria identità. In linea di principio, è una fase di arricchimento e sviluppo personale, poiché ci si sente uno di più tra i nuovi vicini (Micolta León, 2005).

Questo, però, implica anche una rinuncia a molti dei modelli culturali con cui fino ad allora si aveva convissuto. Altre regole rimarranno nell'intimità della propria casa, quelle che consentono di preservare la propria identità, convivendo con le nuove consuetudini acquisite. In questo processo è grande il dolore del cambiamento, ma si acquisisce anche qualcosa di nuovo e una speranza che mitiga la sofferenza per ciò che deve essere abbandonato.

Si può verificare anche un **accomodamento**, cioè l'accettazione minima da parte del migrante della cultura del Paese ospitante per non entrare in conflitto con essa, ma senza il desiderio e la necessità a livello profondo, vitale, di incorporarla come proprio. Differisce dal disadattamento in quanto ha lo scopo di rendere meno evidente il conflitto con la comunità di accoglienza, sia per essa che per l'immigrato. Come riflette Terrén (2007), l'identità è uno dei fenomeni psicosociali più colpiti dai processi migratori.

L'identità è la risposta alla domanda "Chi sono io?" La formazione dell'identità è un processo di osservazione e riflessione, un processo in cui l'individuo si giudica alla luce di ciò che nota nel modo in cui gli altri lo giudicano (Terrén, 2007). La costruzione dell'identità ha a che fare con il **concetto di sé**, cioè con l'idea che la persona ha di sé. Questo sarà cementato nella fase dell'infanzia e sarà correlato all'autostima e alla visione di sé rispetto agli altri.

Il **legame sociale** del sentimento di identità è il più manifestamente colpito dalla migrazione, poiché i maggiori cambiamenti avvengono proprio in relazione all'ambiente. Il migrante ha perso molti dei ruoli che ricopriva nella propria comunità, sia come membro di un gruppo familiare (figlio, padre, fratello, ecc.), sia come gruppo lavorativo o professionale, come gruppo di amici o come gruppo di attività politica. Quando non ti senti in nessuno di questi possibili ruoli sentirai che nel nuovo Paese "non sarai nessuno". Ciò dà origine a esperienze di "non appartenenza" a nessun gruppo umano che confermi l'esistenza (Grinberg & Grinberg, 1989).

Pertanto, quando il migrante si trova in un ambiente così diverso dal proprio, appare il **conflitto di identità culturale**. Così, in assenza degli oggetti e delle persone che hanno definito e rafforzato la sua identità, il migrante si trova con la libertà e/o la pressione di dover decidere quale atteggiamento assumere nei confronti della nuova cultura; se mantenere la propria o diventare parte integrante della società (Rossy Parés, 2017).

La possibilità di sviluppare un **sentimento di appartenenza** sembra essere un requisito essenziale per integrarsi con successo in un nuovo Paese, così come per mantenere il sentimento della propria identità (Grinberg & Grinberg, 1989).

In questo processo, “fare proprio il nuovo luogo” è ciò che costa tanto al migrante e può essere motivo di soddisfazione, realizzazione, crescita, sviluppo personale ma anche debilitazione ontologica ed esistenziale, problemi psicologici, senso di fallimento, ecc. . (Delgado et al., 2020).

Quando il migrante arriva nel Paese ospitante, spesso non presta molta attenzione ai sentimenti di tristezza associati alle perdite, o addirittura li nega. È comune idealizzare la cultura ospitante e sottovalutare il loro luogo di origine. Il motivo è semplice, è più facile adattarsi a un nuovo Paese se lo ritieni meraviglioso e lasciare il tuo se ti accorgi che non ha nulla da offrire. Ci sono anche persone che si vergognano della propria origine e ciò alla lunga rappresenterà un problema per la loro autostima perché, che lo vogliano o no, sono e continueranno ad essere cittadini di quel Paese.

Col passare del tempo questi sentimenti evolvono verso posizioni ambivalenti sia nei confronti del Paese di origine che di quello ospitante, che molti descrivono vivere in una sorta di “limbo identitario”.

Secondo Achotegui (2009), intendiamo questa identità come "l'insieme di auto-rappresentazioni che consentono al soggetto di sentirsi, da un lato, simile e appartenente a determinate comunità che condividono determinati valori o idee e, dall'altro d'altra parte, diverso e non appartenente ad altri". Fare riferimento all'identità di una persona significa fare riferimento a un gioco di somiglianze e differenze, potremmo dirlo: a un gioco di specchi.

Il modo in cui il migrante affronta queste sfide è direttamente correlato alle caratteristiche individuali. **La personalità del migrante** è una variabile che influenza significativamente l'esperienza del processo. Sono pochi gli studi che mettono in relazione la personalità con la migrazione, tuttavia, come abbiamo visto, la presenza di alcuni tratti della personalità o il loro corretto adattamento rendono più sopportabili processi emotivamente intensi come quelli coinvolti nella migrazione. Pertanto, se il carattere e la personalità si sono formati in modo sano prima della migrazione, la persona probabilmente sperimenta meglio i cambiamenti.

Inoltre, molte volte i migranti sono giovani ancora in piena ricerca e formazione della propria identità. Il bagaglio di vita che portano con sé, la propria storia personale, oltre all'aiuto che ricevono dall'estero, sia esso attraverso legami sani o sostegno psicologico, li renderà più o meno capaci di integrare adeguatamente nella loro personalità le vicende che vivono.

Possiamo vedere che alcuni indicatori di **nevroticismo** (come ansia, depressione, bassa autostima, stress, irrazionalità, timidezza, eccitazione) sono generalmente correlati negativamente con l'integrazione e l'assimilazione e positivamente con la segregazione. I tratti di **estroversione** (come socievolezza, vivacità, attività, assertività, ricerca di sensazioni, dominio) sono correlati positivamente con l'integrazione, ma correlati negativamente con l'assimilazione e la segregazione. Le tendenze **psicotiche** (come aggressività, freddezza, egoismo, atteggiamento impersonale, impulsività, tratti antisociali, mancanza di empatia, creatività e forza di carattere) sono correlate negativamente con l'integrazione e positivamente correlate con la segregazione. Queste correlazioni sono molto rilevanti nelle implicazioni legate all'adattamento dei migranti alla società di accoglienza e negli interventi realizzati con questo gruppo (Schmitz, 1994, citato da Ferrer et al., 2014).

Nel sistema di credenze di ogni essere umano coesistono i valori, gli atteggiamenti, le convinzioni, le tendenze e i presupposti che guidano le nostre azioni. **Le convinzioni facilitative** aumentano il numero di opzioni per la risoluzione dei problemi, la guarigione e la crescita (Walsh, 2004, citato da Pereda & Pereira, 2006).

Altri fattori legati a queste convinzioni facilitanti e all'identità saranno il **concetto di sé e l'autostima**, che sono correlati al modo in cui l'individuo affronta qualsiasi processo.

Come abbiamo visto in precedenza, si parla di **concetto di sé** quando ci si riferisce alla propria immagine o concetto che si ha di sé. Da parte sua, **l'autostima** è la valutazione soggettiva di se stessi. La differenza tra i diversi migranti in termini di autostima avrà grande influenza sulle difficoltà di adattamento di cui potrebbero soffrire. Così, il migrante con una scarsa visione di sé, sentirà maggiormente l'influenza dei fattori esterni e meno delle proprie capacità.

In relazione a questi concetti, possiamo parlare del termine **resilienza**, che è stata definita come la capacità di rimbalzare o tornare allo stato iniziale dopo essere stati allungati o pressati, o la capacità di recuperare la forza iniziale. È un concetto preso dalla fisica per cui la resilienza è l'elasticità di un materiale, la sua tendenza a resistere alla rottura per urto. (Pereda & Pereira, 2006).

Si può vedere più chiaramente quanto sia importante e necessaria questa abilità per le persone che diventano migranti. I migranti devono affrontare circostanze difficili da gestire ed emotivamente cariche.

Ciò richiede loro di sviluppare strategie interne per superarle. La resilienza sarà una risorsa che, se ben sviluppata, renderà la migrazione un'esperienza di crescita e arricchimento personale (Rossy Parés, 2017). Persone resilienti saranno capaci di dare un senso nuovo e personale alla migrazione, perché non sia vissuta come qualcosa di incontrollabile e impersonale, ma piuttosto come esperienza di crescita personale e vitale.

Come abbiamo visto, a seconda del tipo di persona, ci possono essere diverse difficoltà quando si tratta della fase di adattamento. Descriviamo di seguito alcuni di questi problemi legati all'identità e che sono più frequentemente presenti nel processo migratorio:

- Paura della perdita di identità. Lasciandosi alle spalle il contesto di origine e cercando di integrarsi in quello nuovo, la persona può temere di smettere di essere se stessa, come se l'adattamento alla nuova cultura ne cancellasse la personalità. A questo proposito, piuttosto che perdere parte della personalità, ciò che questa integrazione culturale fa in realtà è ampliare aspetti personali e sviluppare aspetti che facilitano la crescita come esseri umani.
 - Colpevolezza. Alcune persone sentono che, se si integrano o si adattano alla nuova cultura, stanno abbandonando il proprio ambiente originario, come se stessero tradendo ciò che si sono lasciati alle spalle. In questo senso, è necessario che la migrazione non sia vista come una competizione tra il contesto originario e quello nuovo. In realtà si tratta di una collaborazione, in cui entrambi i contesti contribuiscono agli aspetti migratori che aiuteranno l'individuo a sviluppare e ad accrescere i suoi spazi esistenziali. È l'addizione di entrambi i contesti, non la sottrazione.
 - Sensazione di vergogna. La vergogna è un'emozione che dà a una persona la sensazione che ci sia qualcosa di negativo in lei che deve essere cambiato. È
-

strettamente correlata a concetti come insicurezza e bassa autostima. È un'emozione che può colpire alcune aree della persona, generando una sensazione di diversità e carenza. Alcune situazioni tendono a riattivare quelle prime esperienze di la vergogna, producendo grande sofferenza e provocando la rottura di quei meccanismi; una di queste situazioni è la migrazione. La vergogna si forgia e si riattiva in un contesto di confronto con gli altri, di ciò che "gli altri sono capaci di fare e io no", o che "gli altri fanno meglio di me" (Arroyo, 2018).

- Sensazione di perdere la libertà. Il migrante si sente obbligato a questo adattamento, come se l'ambiente gli imponesse certi comportamenti o addirittura dovesse imparare la nuova lingua. Da questa posizione, la persona fa l'opposto di ciò che l'ambiente dovrebbe "richiedere" per sentirsi libero da quella pressione. In realtà niente e nessuno li obbliga, è la decisione della persona di integrare queste nuove conoscenze nel proprio bagaglio personale.

Come possibili soluzioni ai problemi precedentemente esposti, forse il primo passo è risolvere i conflitti o problemi emotivi che sono in sospeso: anche se lasciano i loro contesti di origine, anche se cambiano il loro posto esistenziale, ciò che non è stato risolto psicologicamente andrà loro con loro. Prima o poi emergerà di nuovo.

Per quanto riguarda la **perdita di identità**, possiamo dire che, più che una perdita, può essere vista come una nuova possibilità. Molte volte ci sono ruoli familiari e di amicizia nei luoghi di origine a cui la persona può sentirsi legata. È quindi un buon momento per "liberarsi" e iniziare a essere ciò che si vuole essere. Si continua ad essere essenzialmente la stessa persona, ma con la possibilità di fare un salto di qualità e avvicinarsi a chi si vuole veramente essere (Delgado et al., 2020).

Per favorire questo **cambiamento di identità**, è bene che il migrante possa essere aperto all'apprendimento sia della nuova lingua sia del modo di vivere. Adattarsi e immergersi nella nuova cultura non significa davvero dover cambiare la propria identità, è un elemento aggiuntivo.

L'identità etnica o culturale è un fattore molto importante per l'esperienza personale della migrazione e dell'adattamento alla nuova cultura. Questo concetto si riferisce all'atteggiamento personale, positivo e all'attaccamento a un

gruppo con cui la persona crede di condividere caratteristiche socioculturali e linguistiche. Quanto più positiva e rafforzata è l'identità etnica del migrante, tanto meglio gestirà i livelli di stress nel processo di adattamento (Pereda & Pereira, 2006).

Il processo migratorio e l'acculturazione interrogano e provocano questa identità. La persona è privata di quegli elementi esterni che la definivano e le fornivano sicurezza nell'immagine di sé e nel concetto di sé. Per questo motivo, un migrante che ha un'identità culturale poco definita o che è fortemente dipendente dall'ambiente esterno corre il rischio di subire un conflitto interno maggiore. Se l'autostima collettiva è adeguata, il processo di integrazione durante l'acculturazione sarà più facile e, quindi, il migrante soffrirà meno, poiché inizialmente avrà meno complessi riguardo al mantenimento della propria identità culturale. Una bassa autostima collettiva renderà difficile per i migranti socializzare con i nativi, così come un atteggiamento etnocentrico, caratterizzato dal pensare che la propria cultura sia migliore e superiore alle altre (Martín, 2017, citato da Rossy Parés, 2017).

In sintesi, abbiamo riscontrato un gran numero di fattori legati a variabili interne al soggetto e che favoriscono lo sviluppo della resilienza.

I più importanti sarebbero: autonomia, autoefficacia, creatività, senso dell'umorismo, auto-direzione, autostima, soddisfazione personale, aspettative realistiche, pragmatismo, capacità di trascendenza, capacità di creare legami sani, attaccamento sicuro, fiducia in se stessi, apertura all'esperienza (Rossy Parés, 2017).

Purtroppo, in molte situazioni migratorie ci sono circostanze estreme in cui l'ambiente in cui vive la persona gioca un ruolo fondamentale. Si tratta di adattamenti migratori in cui la persona parte da circostanze devastanti e incontrollabili (miseria, carestia, guerre, espropri) ed entra in un'avventura in cui non avrà alcun grado di dominio o controllo. Le persone possono sfuggire alla tirannia dei loro Paesi di origine o al giogo della povertà e affidarsi alla tirannia delle mafie. Molti si rassegnano ad essere, per il bene della sopravvivenza, merce apolide, senza identità né volto.

Il sequel morale e psicologico per coloro che sopravvivono a situazioni così estreme è la **depressione** e il senso di **colpa**. L'identità finisce per essere distrutta o spenta, anche quando in molti casi la formula di espressione è l'indifferenza

emotiva, lo stupore, lo shock o l'anestesia della volontà. Si parla allora di sopravvivenza fisica e **morte psichica**.

Secondo Sánchez Sánchez (2020), questo tipo di migrante ha sviluppato alcune risposte traumatiche legate all'identità: non credendosi meritevole di quella vita dotata, o credendosi usurpatori delle opportunità che altri colleghi non hanno avuto, valutandosi come ingiusti beneficiari di la possibilità che altri abbiano divorato o giudicato persone peggiori di quelle che hanno ceduto nel tentativo sono alcune delle manifestazioni di questa sindrome. Il prezzo per sopravvivere è per molti rinunciare alla propria identità, diventare invisibili, rinunciare all'integrazione, essere un'ombra, essere nessuno.

Come riferisce Frankl (1946/1987), citato da Sánchez Sánchez (2020): "Sopravvivere è trovare un significato nella sofferenza e trovare una certa dignità in mezzo alla sofferenza". Ha coniato il concetto di **psicologia del liberato**, le cui caratteristiche si sovrappongono a quelle della **sindrome del migrante sopravvissuto**:

- Incredulità e sfiducia nei confronti della nuova situazione.
- Sensazione di essere degli intrusi in un mondo libero.
- Esperienza di "deformità morale": insensibilità, egoismo, dissolutezza.
- Identificazione con l'aggressore, passando da oppressi a vendicatori.
- Dimenticanza delle emozioni di base (intorpidimento emotivo): fiducia, gioia, speranza.
- Sensazione dissociativa di irrealtà ("non sono io che ci sto capitando", "questo è un sogno e mi sveglierò", "lo vivrò da spettatore per raccontarlo dopo").
- Depersonalizzazione (si percepiscono come bestiame, come una massa anonima, priva di soggettività).
- Incapacità di comprendere e rispondere alle nuove condizioni di rispetto, dignità, attenzione, trattamento umano, non credendosi destinatari di aiuto e sollievo.

La scissione **dell'io** sarebbe la principale conseguenza nei migranti sopravvissuti a situazioni estreme. Una parte dell'io continua a vivere mentalmente nel luogo dell'esperienza limite, mentre un'altra parte dell'io si sforza di adattarsi alla nuova

realtà, comportandosi come se fosse capace di amare, lavorare, avere progetti, ecc. Vengono così messi in atto tentativi arcaici di controllo.

Pertanto, questa **dissociazione adattiva** "disconnette" la mente dalla realtà quando la persona si trova di fronte a una situazione estrema che supera le sue risorse psicologiche di coping. È una "distanza di sicurezza" che riduce l'impatto emotivo, la tensione, la paura e il dolore del momento.

I disturbi dissociativi sono disturbi mentali che implicano una disconnessione e una mancanza di continuità tra pensieri, ricordi, ambienti, azioni e identità. Una persona che soffre di disturbi dissociativi fugge dalla realtà in modi non intenzionali e malsani, con problemi legati al funzionamento quotidiano (Mayo Clinic, n.d.). I disturbi dissociativi di solito si verificano in reazione al trauma e aiutano a tenere sotto controllo i ricordi difficili.

Così, l'io tormentato costruisce un'identità marginale di natura emotiva e patologica che agisce solo saltuariamente, il che rende possibile la sussistenza e il comando di un'identità apparentemente adattata. Il risultato probabile sarà che, mentre una personalità agisce con piena efficienza svolgendo le sue funzioni con correttezza e successo, la parte dissociata esegue in modo alienato e alternato una serie di atti o risposte in cui non si riconosce. Le persone con un forte carico traumatico che vivono fuori dal tempo sono fuori luogo, sono preda di flashback e immagini congelate che ne fermano l'evoluzione. A volte sviluppano un'indifferenza per la loro sofferenza, che riconoscono, ma sono negligenti e passivi, come se ciò che accade loro non fosse una loro preoccupazione (Sánchez Sánchez, 2020).

Spesso, questi sopravvissuti migranti, subiranno **gravi colpe persecutorie**, poiché da un lato il nuovo Paese rappresenta la vita, i diritti, la dignità e il futuro, la non morte, la non miseria, la non guerra, ma nel mezzo termine vi è una mancanza di certezza sul fatto che potranno risiedervi o saranno invece riportati al loro luogo di origine.

D'altra parte, spesso i migranti rifugiati o con altri problemi nei loro Paesi di origine sono aiutati da Stati e organizzazioni che forniscono loro le risorse necessarie per sopravvivere per un certo periodo. Come affermano Grinberg & Grinberg (1989), non è sempre facile per il nuovo arrivato accettare questo aiuto. È doloroso ammettere un tale bisogno. Per alcuni è intollerabile accettare la propria regressione, che vivono come un'umiliante infantilizzazione, e avvalersi di

quella "moratoria" che la società può concedere loro prima di funzionare pienamente nelle nuove condizioni.

Storia di Abdoul

Questo migrante proviene dalla Libia ed è stato diverse settimane alla deriva nel Mediterraneo a bordo di un'imbarcazione, cercando di raggiungere le coste italiane. Quando viene assistito dai psicologi dell'ONG che lo assistono, si accorgono che presenta sintomi di dissociazione nell'identità.

Sembra che abbia visto morire molte persone che viaggiavano con lui durante il tragitto. Gli è difficile mostrare emozioni e, quando gli viene chiesto cosa sia successo, lo racconta come se fosse un film. Una settimana dopo, quando viene nuovamente visitato dalla psicologa, riferisce ansia e tachicardia. Afferma di non essere riuscito a dormire a causa della colpa che lo corrode dall'interno. Pensa che sarebbe dovuto essere lui a morire lungo il percorso, che è egoista per essere sopravvissuto.

Storia di Carmen

Quest'adolescente, figlia di migranti messicani, sta cercando di adattarsi alla sua nuova vita a Chicago. Ha molte difficoltà a scuola a causa della sua bassa autostima. Sembra che le sia molto difficile relazionarsi con gli altri. I suoi genitori dicono che è sempre stata timida, ma sembra che abbia una vera paura di mostrarsi agli altri. Lo psicologo della scuola che la valuta dice ai genitori che sembra avere un ritardo nello sviluppo dovuto alla mancanza di abilità sociali e autostima. Inoltre, l'adolescente trascorre tutto il suo tempo libero nella sua stanza guardando serie e film per sfuggire alla realtà che le è toccata vivere.

3.10. COSTITUZIONE / STABILITÀ

Come abbiamo visto, superato il processo di adattamento del migrante al luogo di destinazione, arriva la fase di insediamento o radicamento.

Dopo un periodo di iniziale adattamento nel nuovo Paese di destinazione e aver trovato un luogo di residenza, di lavoro, i primi rapporti sociali e aver realizzato una necessaria collocazione psicologica, in cui la persona ha dovuto far fronte a diversi fattori di stress e sollecitazioni esterne, il migrante un periodo di stabilità dovrebbe iniziare la fase di integrazione nel “nuovo mondo”. In questa fase si potrà finalmente sentire come proprio il luogo in cui si vive o, al contrario, inizierà a provare nostalgia per il contesto lasciato alle spalle (Delgado et al., 2020).

La persona avrà bisogno di tempo per vedere la sua esistenza sotto una luce diversa a causa della perdita della situazione precedente e per potersi adattare a questa nuova realtà (processo di lutto). Dovrà riorganizzare la sua vita, trovando nuovi contesti e nuove relazioni dove dovrà utilizzare le sue risorse e capacità per continuare ad esistere in modo ottimale e positivo.

Ma quando il lutto non è stato pienamente elaborato, e la perdita non è assunta come qualcosa di naturale nel processo migratorio, la persona vivrà tra il vecchio e il nuovo, non avendo chiuso la tappa precedente, senza essersi pienamente adattata al nuovo. È quello che si chiamerebbe “vivere tra due mondi”.

Come abbiamo visto in precedenza, **il lutto migratorio** e la **sensazione di solitudine** sono due dei segni più importanti che possono verificarsi nel processo di adattamento quando non viene svolto in modo ottimale o adattivo, a causa di problemi individuali e/o sociali. A seconda del tipo di migrazione che la persona deve affrontare, potrebbero esserci anche altri problemi più gravi come la **sindrome di Ulisse** o addirittura la **perdita di identità**.

Perché ci sia un buon adattamento e il migrante si stabilizzi, è necessario che attraversi un periodo di adattamento al nuovo contesto. Possiamo descrivere alcuni dei processi psicologici coinvolti nel sentimento di integrazione nella nuova cultura (Delgado et al., 2020):

1. Identificazione con il nuovo contesto di vita. Ha a che fare con l'identificazione che si fa con quel contesto. È un processo psicologico attraverso il quale la persona riconosce i propri aspetti all'esterno, in ciò che è fuori e, a sua volta, riconosce aspetti dell'esterno in se stessa.

2. Conoscere e comprendere il contesto. Conoscenza, apprendimento e comprensione di ciò che circonda il migrante. Più si conosce il contesto, più si conosce la nuova cultura in cui ci si trova, più è probabile individuare aspetti con cui identificarsi. Per questo motivo, una raccomandazione è quella di "assorbire" nei primi momenti qualsiasi informazione che aiuti a conoscere la nuova cultura: la sua storia, la sua lingua, le tradizioni, la gastronomia, ecc. Va notato che la lingua è forse uno degli strumenti più importanti per l'integrazione della persona.
3. "Ovunque tu vada, fai quello che vedi". Dopo aver conosciuto aspetti della nuova cultura, continuando ad apprendere la lingua o interiorizzando alcuni aspetti sociali del nuovo ambiente, è necessario compiere il passo di "eseguire" ciò che si conosce, cioè eseguire rituali e partecipare a eventi culturali che appartengono alla nuova cultura. Agire secondo le tradizioni o le consuetudini del luogo in cui si vive significa arricchire la propria esistenza, cosa che permette anche di vivere più comodamente e facilita l'accettazione.

Come citato da Grinberg & Grinberg (1989), Menges (1959) definisce il concetto di "**migrabilità**" come la capacità potenziale del migrante di acquisire nel nuovo ambiente, gradualmente e relativamente rapidamente, un certo equilibrio interno (purché il nuovo ambiente lo renda ragionevolmente possibile) e, allo stesso tempo, di integrarsi nel nuovo contesto senza costituire un elemento di disturbo.

L'acculturazione è un processo di risocializzazione che coinvolge caratteristiche psicologiche come i cambiamenti negli atteggiamenti e nei valori, l'acquisizione di nuove abilità e norme sociali, nonché cambiamenti in riferimento all'affiliazione con un gruppo o l'adattamento a un ambiente diverso (Berry et al., 2006, citato da Ferrer et al., 2014).

Secondo questo autore, quattro sono i possibili percorsi di adattamento a seconda dell'intensità dell'identificazione dell'immigrato con la società di accoglienza, da un lato, e con la società di origine, dall'altro:

- **L'assimilazione** si verifica quando l'immigrato abbandona la propria identità di origine e acquisisce o predilige quella del gruppo maggioritario.
- Se c'è una forte identificazione con entrambe le società, o le loro culture, si parla di integrazione o **biculturalism**: l'immigrato conserva le caratteristiche

della propria cultura e partecipa o condivide allo stesso tempo la cultura del gruppo maggioritario.

- Si parla di **segregazione** quando l'immigrato non cerca di stabilire relazioni con il gruppo maggioritario e cerca, piuttosto, di rafforzare la propria identità etnica autoctona opponendosi a qualsiasi commistione con il gruppo dominante o con gli altri gruppi etnici nella società.
- La prossima e ultima opzione è **l'emarginazione**, in cui l'immigrato perde la sua identità culturale autoctona, e inoltre non vuole o non ha il diritto di partecipare alla cultura del gruppo dominante.

Una recente rassegna di studi sul processo di acculturazione postula che il fatto che i migranti scelgano l'opzione di acculturazione promossa dalla società sia un fattore protettivo (Martín, 2017, citato da Rossy Parés, 2017). Così, l'integrazione sembra essere più favorevole all'adattamento del migrante nel Paese ospitante, seguita dall'assimilazione, dalla separazione e, infine, dalla più sfavorevole, dall'emarginazione.

Pertanto, gli integrati sono quelli che presentano minori difficoltà psicologiche, forse perché sviluppano una maggiore flessibilità nei loro rapporti sociali e nel mantenimento dei costumi, mostrando l'esistenza di un equilibrio tra i valori originari e i nuovi valori.

E' quindi importante sottolineare come il migrante integri il progetto migratorio all'interno della propria storia, poiché è ciò che riunisce tutte quelle motivazioni, aspettative, desideri, sogni e illusioni che lo hanno portato a lasciare la propria casa e ad avventurarsi all'estero. Ciò implica dare costantemente senso all'esperienza che il migrante vive, anche nei momenti di difficoltà (Rossy Parés, 2017).

Per questo è necessario che la persona si riconcili con il proprio passato. Così come non si può comprendere il presente senza conoscere il passato, così non si può comprendere l'esperienza migratoria se non si tiene conto di ciò che il migrante ha vissuto prima di partire, di ciò che ha lasciato e del perché.

La storia di Silvia "Non posso stare più di due anni in un posto, ho bisogno di cambiare continuamente"

Silvia ha studiato belle arti e ha fatto il suo Erasmus a Firenze. Da quel primo soggiorno all'estero, ha cambiato il suo luogo di residenza in un totale di sette paesi diversi. Afferma di non poter stare più di due anni di fila nello stesso posto. Quando questo tempo passa, inizia a sentirsi "in trappola", come se l'obbligo di essere nel posto la pressasse e il bisogno e il desiderio di andare in un altro posto la spingessero nella direzione opposta. È in quel momento che sente una forte noia per quello che fa, quando tutto le sembra poco, quando si stanca del lavoro che fa, quando tutto intorno a lei perde valore, e pensa che solo il cambiamento possa rendere emozionanti. Nel momento in cui inizia a pianificare di vivere in un posto nuovo, le sembra di vivere di nuovo.

Ma nelle ultime due volte che questo è successo, il processo di "risveglio" non è avvenuto come era accaduto in precedenza: non prova più quel ritorno a stare bene come prima, non prova più quella sensazione di pienezza, ma sente un vuoto continuo che fino a quel momento aveva riempito viaggiando. Inoltre ora sente di volere qualcosa di più stabile, per sistemarsi da qualche parte, ma la sua tendenza glielo impedisce e si rimprovera di "non essere come gli altri". "Sono un disastro", dice durante il consulto.

3.11. MALINCONIA E NOSTALGIA

Una volta avvenuto lo stabilimento nel luogo di origine, non sempre si sono risolti tutti i problemi che la persona porta con sé. Per questo sono frequenti le situazioni in cui il migrante continua a soffrire di malinconia o nostalgia in modo più o meno adattivo.

Avere una certa nostalgia per il Paese di origine, la famiglia o gli amici può essere una risposta naturale al legame personale che si ha con quel contesto e all'amore o all'affetto che si prova verso i propri cari. Tuttavia, quando questo genera un altro tipo di sintomatologia disadattativa per lo sviluppo, avrà a che fare con altri problemi interni alla persona.

Il processo migratorio può essere visto come un profondo cambiamento esistenziale e anche come cambiamento del proprio essere. Sono queste debolezze esistenziali che potremmo chiamare una **seconda crisi di vita**. Pertanto, una volta stabilitosi nel Paese di accoglienza, il migrante può avvertire diversi sintomi negativi (Delgado et al., 2020). In altre parole, ci sono momenti in cui è difficile accettare la realtà che si sta vivendo, come ad esempio quando si hanno difficoltà ad adattarsi a nuove situazioni o cambiamenti, come il rientro al lavoro o l'uscita dal Paese di origine. In questo momento la mente di solito "mette in guardia" attraverso emozioni negative come **ansia, tristezza o frustrazione**.

I migranti ricorrono spesso al ricordo del loro luogo di origine, della loro famiglia o degli amici e tutto ciò che hanno lasciato, soprattutto quando incontrano circostanze complicate nel loro adattamento. Questo genera **malinconia e nostalgia**, poiché la situazione negativa attuale viene confrontata con tutto ciò che è positivo (quasi sempre in modo idealizzato) del luogo di origine.

Secondo Grinberg & Grinberg (1989), l'individuo ha urgente bisogno di un'altra persona o gruppo nel nuovo ambiente che assuma funzioni di "maternità" e "continenza" che gli permettano di sopravvivere emotivamente e di riorganizzarsi. Questo ha a che fare con l'attaccamento che si sviluppa nella fase infantile e che lo lega in modo molto potente a un ambiente.

Pertanto, quando la persona non ha raggiunto la maturità emotiva e alcune dipendenze dall'ambiente rimangono ancora nel suo inconscio, sarà più difficile per lei non attraversare fasi di desiderio e ciò può persino portare a una possibile depressione.

Ci sono indicazioni e controindicazioni all'emigrazione, basate sulla capacità di dominare o superare la **nostalgia** di casa. Il pericolo di cadere vittima della nostalgia aumenta se l'individuo ha avuto scarso successo nel suo sviluppo mentale verso l'individuazione. Coloro che soccombono alla nostalgia hanno spesso problemi infantili irrisolti (Menges, 1959, citato da Grinberg & Grinberg, 1989).

Pertanto, per mitigare quel sentimento di nostalgia, è necessario non essere tra due mondi, il vecchio e il nuovo. L'importante è vedere gli aspetti positivi della nuova "casa" e, anche se non si perde il contatto con la prima, un eccessivo focus

cognitivo ed emotivo rispetto a ciò che è rimasto non aiuta ad adattarsi alla nuova situazione.

Il processo di integrazione della persona in una cultura, da un lato, è la conoscenza di ciò che quella cultura implica e, dall'altro, il riconoscimento o l'accettazione dell'ambiente nei confronti del nuovo membro.

È comune che ci sia un'idealizzazione della destinazione che inizia prima di partire e che può portare a uno scontro con la realtà e generare delusione. Ciò premesso, molte volte il migrante si disillude e smette di trovare senso nel progetto migratorio, dando luogo ad un'ambivalenza sia affettiva che cognitiva tra la vita precedente e quella presente. Comincia a provare nostalgia per la propria cultura, la propria terra, per i costumi, lo stile di vita, sente la mancanza delle persone del suo Paese di origine, ecc. (Rossy Parés, 2017).

Allo stesso tempo, compaiono sentimenti di rabbia nei confronti del Paese di destinazione, un Paese che era stato idealizzato in precedenza, poiché non ha soddisfatto le aspettative. È allora che i migranti valutano la possibilità di tornare nel Paese di origine.

Secondo Grinberg & Grinberg (1989), coloro che emigrano per motivi ideologici sono meno dipendenti dalle circostanze esterne che li attendono a destinazione e presenteranno meno sentimenti di nostalgia. Al contrario, per coloro che presentano problemi personali e familiari, con scarsa riconoscimento nelle loro mansioni lavorative, o coloro che hanno accentuati disturbi psichici (come nel caso di personalità schizoidi per difficoltà di integrazione, paranoici o profondamente depressi), sarebbe controindicato affrontare l'impatto di una migrazione.

Parliamo ora di un caso particolare, come la **sindrome da post vacanza**. Nelle date successive alle feste, come il Natale o la stagione estiva, ci sono due situazioni fondamentali che ogni migrante vive. Da un lato ritornano al lavoro, ai compiti, alle responsabilità e alla routine quotidiana che sono stati lasciati alle spalle durante il periodo di vacanza e, dall'altro, tornano nel Paese ospitante dopo aver trascorso un periodo di tempo con la famiglia e i propri cari. Due processi che la persona dovrà affrontare e che possono rendere difficile la sua vita quotidiana se per un motivo o per l'altro non è in grado di riprendere la sua vita normale (Delgado et al., 2020). La sindrome post-vacanza è in realtà un disturbo dell'adattamento al ritorno all'attività lavorativa quotidiana dopo un periodo di

vacanza. Questa difficoltà di adattamento alla nuova situazione può provocare nella persona **ansia, irritabilità, tristezza o scoraggiamento, spossatezza, disinteresse per le attività** o momenti di **evasione**. Questa difficoltà di adattamento al posto di lavoro si verifica solitamente in persone che vivono durante l'orario di lavoro momenti di ansia o insoddisfazione, momenti in cui sentono una forte costrizione legata all'attività lavorativa.

Ogni persona è un mondo e ogni mente affronta in modo diverso i cambiamenti che avvengono nel proprio contesto esistenziale. Non ci si riferisce a piccoli fastidi che sono normali per i periodi di adattamento al lavoro, come una maggiore stanchezza per alzarsi presto, ma stati d'animo molto negativi (soprattutto ansia e depressione) per un lungo periodo di tempo (più di tre mesi continuativamente) che impediscono alla persona di avere una vita soddisfacente e che se persistono nel tempo rendono necessario il consulto con un professionista.

La storia di Pietro: La fine delle vacanze. “Ogni volta che torno a casa vado in crisi”.

Pedro è un ingegnere industriale nel ramo automobilistico in una piccola città vicino a Francoforte. Vive in una città dormitorio dove non si trova molto bene, ma è quello che può permettersi, visto che in centro città i prezzi sono proibitivi.

All'inizio si è adattato al suo lavoro, voleva fare esperienza in questo settore ed è stata un'opportunità, ma piano piano ha perso motivazione e ha iniziato ad avere periodi di riluttanza.

Non capiva perché, ma tutto è peggiorato quando è tornato per qualche giorno nel suo luogo di origine, dalla famiglia e gli amici. Al suo ritorno ha avvertito una forte malinconia, che lo ha bloccato durante i primi giorni di lavoro, e poi si è messo a lavorare come se fosse una macchina, senza pensarci molto, ma sapendo di non stare bene, in uno stato di sconforto e pianificando solo la prossima vacanza. È consapevole che non può continuare così mentre è all'estero, e prende in considerazione il fatto di non tornare in Spagna in vacanza per non soffrire così tanto, cosa che lo angoscia quando ci pensa. Questo conflitto lo ha bloccato ancora di più e non sa più come risolverlo”

3.12. LA SINDROME DI ULISSE

Quando una persona arriva nel luogo di destinazione ha bisogno di adattarsi rapidamente alla nuova situazione. Come abbiamo visto, ciò può provocare “stress” perchè causa stato di allerta e attivazione del corpo per poter realizzare un’attività in maniera “rapida”. Quando però questo fenomeno psicologico si verifica in dosi elevate, si entra in uno stato di ansia e nervosismo che, in molti casi, impedisce di realizzare le attività in maniera adeguata.

È in questo momento che si genera la spirale ansia-errori-preoccupazione-ansia. Questo è uno degli aspetti negativi che comportano le migrazioni dato che, se se avanti per un largo periodo di tempo, appariranno altri sintomi come la **depressione, la colpevolezza o il sentimento di solitudine** di fronte alle situazioni da cui ci si sente sopraffatti.

È allora che possiamo parlare di una sindrome che si chiama come quell’eroe greco che ha sofferto molte difficoltà nel suo viaggio di ritorno verso casa: **la sindrome di Ulisse** (Achutegui (2004), citato da Delgado et al., 2020).

La sindrome di Ulisse prende il suo nome dal protagonista dell’*Illiade*, il poema di Omero che narra il lunghissimo viaggio intrapreso da Ulisse dopo la Guerra di Troia. Il suo viaggio fino ad Itaca, luogo in cui lo aspettava la sua famiglia, durò 10 anni ed fu afflitto da disavventure e sofferenze (Martín, 2021). La sindrome di Ulisse o **sindrome dell’emigrante con stress cronico e multiplo** è un quadro di lutto migratorio estremo. È necessario distinguerlo da un disturbo mentale in sé.

Nonostante sia più comune in collettivi di migranti che hanno sofferto di stress post traumatico dopo aver sperimentato viaggi conflittuali o pericolosi (come i migranti illegali o i rifugiati), può anche esistere in altri tipi di migrazione in cui l’individuo ha sofferto esperienze stressanti o problematiche.

La sindrome di Ulisse presenta diversi sintomi che solitamente si manifestano nell’emigrante (Delgado et al., 2020):

- Sentimento di solitudine. La separazione dalle persone amate può provocare nei momenti più difficili un sentimento di isolamento. La persona può sentire un vuoto affettivo che gli è difficile da sopportare.
- Tristezza. La nostalgia è di solito uno dei sentimenti più vivi in queste circostanze e, insieme al sentimento di vuoto, alle paure e alle preoccupazioni,

provoca idee di incapacità e di mancanza di valore (causando così una perdita di autostima).

- Colpevolezza. la persona può sentirsi colpevole per aver fatto male le cose, per aver “abbandonato” i suoi cari oppure si sente la causa del proprio fallimento. Può esserci una autorecriminazione per la situazione attuale e un pentimento per la decisione presa. A questo proposito influisce molto la situazione lavorativa, se l'individuo non ha trovato un lavoro o un lavoro che lo soddisfi, dato che è uno dei motivi principali che portano ad emigrare.
- Delusione. Può vedere il luogo in cui è arrivato come molto diverso rispetto a quello che si pensava. Le idee o le speranze che aveva riposto potrebbero essere frustrate e può provare un certo risentimento per il posto in cui vive, entrando in una spirale di sentimenti negativi
- Disturbi psicosomatici. questi sintomi psicologici solitamente si accompagnano di sintomi psicosomatici come l'insonnia (impossibilità di addormentarsi a causa della preoccupazione per la situazione attuale), mal di testa e di mal di stomaco, mancanza di appetito o assunzione eccessiva di alimenti, mancanza di concentrazione o estrema fatica.

Questi sintomi si manifestano quando la persona si sente sopraffatta dalla situazione e non ha le risorse necessarie o la capacità di affrontare ciò che accade. Ci troviamo davanti a una crisi esistenziale, che è stata causata dal modo in cui è stata affrontata la nuova situazione e che ha molto a che fare con il modo d'essere della persona, come reagisce alle circostanze. Questo è il momento di andare verso nuovi modi di vedere se stessi e quello che ci circonda.

Secondo Achotegui (2009), l'esperienza così tanto prolungata di situazioni di stress, colpisce profondamente la personalità del soggetto e la sua omeostasi. Secondo questo autore, esiste una influenza sull'asse ipotalamo-ipofisi-midollo surrenale, sul sistema ormonale o muscolare, tra gli altri.

Questo dà luogo a un'ampia sintomatologia:

- **Despressione**: fondamentalmente tristezza e pianto.
 - **Ansia**: tensione, insonnia, pensieri ricorrenti e intrusivi, irritabilità.
 - **Somatizzazione**: fatica, disturbi osteoarticolari, cefalea, emicrania.
-

- Confusione: si può relazionare all'aumento di cortisolo può essere erroneamente diagnosticati come disturbi psicotici.

In molte situazioni, a questa sintomatologia si aggiunge una interpretazione del basata sulla cultura personale del soggetto. Di fatto in determinate culture è frequente sentire dire cose come: *“non può essere che ho così tanta sfortuna”*, *“di sicuro mi hanno fatto il malocchio”*, *“mi hanno fatto una stregoneria”*, etc.

Dall'altro lato, possiamo trovare alcuni fattori di stress che predispongono a questa sindrome, specialmente in persone vulnerabili (Achotegui, 2009):

- La **separazione forzata dai propri cari**, che comporta una rottura dell'istinto di attaccamento.
- Il **sentimento di disperazione** per il fallimento del progetto migratorio e l'assenza di opportunità.
- La **lotta per la sopravvivenza** (dove mangiare, dove trovare un tetto per dormire).
- **La paura, il terrore** che vivono nei viaggi di migrazione (i barconi, nascondersi nei camion), le minacce delle mafie, della detenzione o dell'espulsione, o l'impotenza per mancanza di diritti.

Inoltre, questi fattori di stress rilevanti che vanno aldilà dello stress dell'acculturamento, sono incrementati da tutta una serie di fattori che li potenziano, quali:

- La **molteplicità**. Più sono i fattori di stress, maggiore è il rischio. I fattori di stress si rafforzano a vicenda
- La **cronicità**. Queste situazioni possono colpire il migrante per mesi o addirittura anni
- **Impotenza appresa**. Sensazione per cui, qualsiasi cosa si faccia, non si può modificare la situazione
- Scarsa auto-efficacia
- Forti deficit nelle reti di sostegno sociale

Come se questi problemi non bastassero, consideriamo che purtroppo con frequenza il sistema sanitario e assistenziale non si occupa in modo adeguato di

questa sindrome (Achotegui, 2009). Questo può essere dovuto alla presenza di professionisti che minimizzano questa problematica (per mancata conoscenza, per insensibilità, anche per razzismo) o perché questo quadro non viene correttamente diagnosticato come un quadro reattivo di stress, e questi migranti vengono trattati come malati di depressione, psichici o somatici. In questo modo, il sistema sanitario si comporta come un nuovo fattore di stress per gli immigrati.

Secondo Achotegui (2009), la sindrome di Ulisse si trova nell'area della prevenzione sanitaria e psicosociale piuttosto che nell'area del trattamento, e l'intervento deve essere fondamentalmente di tipo psicoeducativo e di contenimento emotivo. Il lavoro sulla sindrome, quindi, non riguarda solo psicologi, medici o psichiatri, ma anche lavoratori sociali, infermieri, educatori sociali e altri operatori sanitari.

Inoltre, secondo l'autore, è necessario evitare che le persone affette da questa sindrome siano erroneamente diagnosticate:

- Come malati **depressi**. Perché, oltre a non avere apatia, sono proattivi. Non solo non hanno idee di morte, ma sono pieni di progetti e sogni.
- Come **disturbi adattivi**. Perché la loro reazione è totalmente proporzionata ai fattori di stress di cui soffrono.
- Come disturbi da stress post traumatico. Perché non hanno comportamenti evitabili, né pensieri intrusivi in relazione a situazioni traumatiche.

A partire dal modello di valutazione cognitiva (Lazarus e Folkman, 1986 citati da Ferrer et al., 2014), si afferma l'idea che la capacità di coping si attiva quando l'ambiente viene percepito come minaccia. Questi autori definiscono il **coping** come l'insieme degli sforzi comportamentali che si sviluppano per gestire le richieste che superano le risorse dell'individuo con lo scopo di evitare o ridurre le conseguenze negative di una situazione di minaccia o sfida, e concordano nel determinare tre domini di strategie, a seconda che siano rivolte alla cognizione, al comportamento o all'affetto:

1. La valutazione: coping cognitivo. Si tratta di un tentativo di trovare un significato all'evento e valutarlo in modo tale che risulti meno minaccioso o sgradevole. Le persone che affrontano la migrazione a partire dalla cognizione hanno più possibilità di razionalizzare le difficoltà del processo di

acculturazione e ciò permette loro di vedere le esperienze come sfide o nuove opportunità offerte dalla società ricevente.

2. Il problema: coping comportamentale. È il comportamento volto a affrontare la realtà, gestendo le sue conseguenze. A partire dalla soluzione del problema, la migrazione presuppone una riorganizzazione interna caratterizzata dalla ricerca di un equilibrio tra l'assimilazione del nuovo e la ricollocazione di quello che si è lasciato indietro. Così anche l'affrontare situazioni quotidiane che implicano la presa di decisioni dalle più semplici alle più complesse. È proprio qui che le teorie del confronto assumono la loro importanza, nel senso che attraverso loro il migrante può sviluppare alternative che superano le emozioni negative e agire in maniera proattiva nel prendere decisioni, ciò faciliterà il suo processo di adattamento e adeguamento nella nuova società.
3. L'emozione: coping affettivo. Regolazione degli aspetti emotivi e con l'intento di mantenere l'equilibrio affettivo. Dal punto di vista emotivo, il migrante affronta un processo critico e complesso di elaborazione del dolore, di resistenza, di discriminazione, non esente da dolore e sofferenza; così si prolungano le incertezze affiora l'insicurezza, la nostalgia, accompagnata da tristezza, sensi di colpa, idee di morte, disordini psicosomatici o ansioso-depressivi. E' importante dare spazio a strategie di coping emozionale e non di evitamento, il quale influenza le abilità di coping positivo o più concentrato nel problema.

Storia di Karim

Questo migrante algerino ha attraversato molti ostacoli per arrivare in Francia e riunirsi con alcuni amici emigrati in precedenza. L'ansia e l'agitazione che provava all'inizio non se ne sono mai andate e, dopo due anni, continua a provare disagio, difficoltà a dormire e ansia costante. Nonostante provi ad adattarsi al suo lavoro e alla sua quotidianità, non si sente bene e non capisce del tutto quello che succede. Sembra che a livello razionale si sia dimenticato di tutte le circostanze avverse che ha sofferto per arrivare fin dove si trova ora e si sente colpevole del suo malessere, sentendosi inefficace nella quotidianità e negligente nelle sue relazioni sociali.

3.13. DISILLUSIONE. PRESA DI COSCIENZA DELLO STATUS DI MIGRANTE

Come abbiamo visto, superata la fase di innamoramento verso il nuovo luogo di destinazione, si passa ad una più realistica e, in alcuni casi, più pessimista. Quella euforia iniziale può dar luogo a diversi processi emozionali a partire dallo **shock culturale, sociale e personale** così come le diverse **frustrazioni** che si possono verificare **a livello lavorativo, di alloggio o di relazioni sociali**.

In questa **fase di disillusione** si verifica nella persona una delusione per la nuova situazione che è del tutto inaspettata. Infatti, sia gli aspetti individuali che quelli sociali possono influenzare la nascita di questo sentimento e la presa di coscienza dello status di migrante.

L'assunzione di questo status è soggettiva e dipende dalla persona o dal gruppo. Sentirsi immigrato in un posto dipenderà dal **tipo di personalità o di credenze** dell'individuo, il che provocherà in lui delle necessità che saranno più o meno influenzate dalle condizioni avverse. Dall'altro lato, esistono delle situazioni come il **razzismo** o la **xenofobia** che possono verificarsi in un Paese nei confronti di un determinato gruppo culturale, rendendo più difficile per il migrante il sentirsi un residente in quel luogo.

La parola straniero ha la sua radice comune nella parola "strano", concetto che indica qualcosa di estraneo a ciò che si è. Quando c'è integrazione, significa che lo strano diventa proprio, in questo caso, del contesto in cui si trova. Però se questo non succede, l'individuo lo vivrà come un rifiuto (Delgado et al., 2020).

Questo **rifiuto** nei confronti della persona che migra provocherà un sentimento negativo. Parliamo di una delle paure (insieme a quella per la morte) più profonde dell'essere umano. Sentirsi importante, valorizzati nella propria identità è importante per la salute mentale. Dopo questo rifiuto, la persona può passare a sentirsi "di meno" o "nulla". Questo produce un vuoto e una desolazione che renderà difficile l'esistenza del soggetto nel nuovo Paese. Non tutti passano attraverso questa fase e non tutti i migranti che soffrono il rifiuto lo vivono allo stesso modo. Ci saranno persone più o meno sensibili.

Dall'altro lato, secondo quanto propongono Delgado et al. (2020), alcune delle possibili risposte di fronte al rigetto possono essere:

- Difesa della propria identità e valore, con svalutazione del Paese destinatario. Si entra in conflitto e, per difendere la propria identità, si svaluta l'esterno (prima di sentirmi rifiutato, rifiuto io). Questo mette il migrante in una situazione di conflitto dato che, se c'è un rifiuto generale nei confronti del Paese destinatario e ancora vive in esso, si sentirà a disagio, disgustato e arrabbiato in questo contesto
- Isolamento con connazionali creando un contesto proprio dove sentirsi integrato e al sicuro. Se la persona non si sente esistere e non si sente riconosciuta in contesti che si identificano con la cultura e la società del Paese in cui ha emigrato, ha bisogno di riprodurre un contesto simile a quello del suo Paese di origine. Per questo motivo, cercherà persone, luoghi, eventi che riproducono quello che ha lasciato indietro.
- Rifiuto della propria identità per raggiungerne una nel Paese ospitante. Alcune volte quando l'obiettivo è l'integrazione sociale, il migrante dimentica l'individuo, la persona, quello che è. Lascia da parte l'idiosincrasia dell'individuo per amalgamarsi nel gruppo sociale, e addirittura rifiuta l'identità del proprio Paese di origine.
- Accettazione del rifiuto. Si verifica quando la persona si vede come la causa di questo rifiuto, credendo che lei stessa sia la ragione del comportamento dell'altro. Questa è forse la risposta che più blocca la persona, che entra in uno stato di depressione e ansia, fino a perdere l'autostima

Come abbiamo visto precedentemente, una delle conseguenze dell'accettazione del rifiuto nel migrante è la **perdita di autostima**. Nel perdere questa coscienza di essere "qualcuno", la persona avrà più che mai bisogno dello sguardo altrui, entrando in un circolo vizioso di bisogno dell'ambiente per riconoscerlo.

In questo modo, il migrante cercherà attivamente di essere riconosciuto, accettato, integrato nel contesto, però se ritorna ad essere ignorato o rifiutato, sprofonderà di nuovo. Quando iniziano a verificarsi questi sentimenti, si possono verificare i seguenti sintomi:

- Sentimento di insicurezza, paura o timore.
 - Vivere le relazioni personali con intolleranza al rifiuto.
 - Forte necessità di essere riconosciuto o visto positivamente da chi lo circonda.
-

- Problemi di identità, senza saper bene chi si è.
- Impossibilità di affermazione di se stessi davanti all'altro, cioè paura di esistere, di mostrare ciò che si è, di "farsi vedere".
- Ossessione, ansia, angoscia e rischio di attacchi di panico nelle interazioni personali.
- Reazione di difesa, accomodamento o dipendenza dal contesto.
- Blocchi nel comportamento a causa del conflitto di fronte all'altro perchè si vuole essere accettati con una forte paura di essere respinti.
- Sentimento di rancore, aggressione e frustrazione di fronte al rifiuto

Di fronte a questi elementi, una delle risposte può essere quella di svalutare quell'ambiente, togliergli importanza e vederlo come sgradevole. È quella che possiamo definire **difesa psicologica** quando si vive un rifiuto dell'ambiente. In questo modo, se si svaluta il contesto del quale si sente rifiutato da un lato si sentirà meglio perché questo rifiuto perde importanza. Dall'altro lato però gli sarà molto difficile identificarsi con l'ambiente in cui risiede, vedendosi al di fuori da questo contesto.

Tutto questo rappresenta un punto di svolta in cui emergono i dubbi riguardanti il futuro. È in questo momento che abitualmente appare il pensiero di un possibile ritorno al luogo di origine.

La storia di Claudia: chiusa in casa per paura di relazionarsi

Claudia ha vissuto tutta la sua vita in un piccolo paese vicino alla città di Cadice. Ha studiato infermieristica presso l'università della stessa città ed è stata quasi l'unica esperienza fuori dal suo paese, oltre ad alcune vacanze, nella quale ha dovuto relazionarsi con persone nuove, finché non ha deciso di andare in Inghilterra, dato che lì si cercavano infermieri e ha visto un'opportunità per sviluppare la propria carriera professionale. È sempre stata timida, anche se quando conosceva le persone e prendeva confidenza, le risultava più facile relazionarsi. Però nella sua nuova vita vicino a Londra, in alcuni momenti è stata derisa per il suo modo di parlare inglese e la difficoltà di comunicazione non solo con le persone inglesi, ma

anche con gli immigrati di altri paesi, e l'ultima cosa che "l'ha sopraffatta" è stata una situazione di molestie a causa della sua condizione di straniera da parte di un gruppo di giovani che hanno iniziato a insultarla quando stava uscendo da un supermercato. A causa della sua personalità, queste esperienze negative hanno generato in lei un forte rifiuto verso ogni tipo di relazione con sconosciuti e soprattutto quando deve parlare in inglese. Non vuole avere relazioni sociali, anche se è costretta dal suo lavoro, il che le provoca molti momenti di tensione e ansia. Ora la sua vita consiste nel lasciare il lavoro e rimanere "chiusa" nella sua stanza, non vuole nemmeno relazionarsi con i suoi coinquilini, anche loro immigrati di altre nazionalità, e si sente a suo agio solo quando parla con la sua famiglia. Durante le sessioni che svolge, è consapevole dell'importanza che dà all'opinione degli altri su di sé e pensa sempre che "avranno un'opinione negativa di lei", qualcosa che sentiva anche prima di arrivare in Inghilterra, ma che si è acuito con tutto ciò che ha vissuto. Poco a poco sta guadagnando fiducia e sta togliendo "potere" all'opinione degli altri.

3.14. RICADUTE

Nonostante il periodo di adattamento e di radicamento, nel processo migratorio possono verificarsi alti e bassi e possibili ricadute.

Tutta l'evoluzione psicologica non è lineare e normalmente è interessata da progressi e regressioni. Se questo non avviene in maniera cosciente nella persona, ci possono essere delle risposte disadattive come **ansia, pensieri ossessivi, giudizi negativi verso la propria identità, disperazione o depressione.**

Ci sono aspetti concreti che una persona migrante può attraversare sia a livello emotivo che psicologico durante il processo. Si può verificare quella che abbiamo definito la **Sindrome di Ulisse**, così come altri aspetti collegati come la **malinconia**, la **nostalgia** per il luogo di origine, i **sentimenti di rifiuto** e diverse **paure** (della solitudine, delle perdite, etc.) e il **lutto migratorio.**

In questo caso, anche se la persona pensa di aver risolto alcuni di questi problemi, questi possono tornare perchè in realtà non sono stati risolti del tutto. Forse, la prima cosa da fare, sarebbe quella di risolvere i conflitti o i problemi emotivi in sospeso dato che prima o poi ritorneranno sul cammino della persona. (Delgado et al., 2020).

Solitamente si dice che non si può capire il presente senza conoscere il passato. Usando questo paragone, si potrebbe dire che non si può capire l'esperienza migratoria e quello che accade nel Paese di destinazione se perdiamo di vista ciò che è successo nel Paese di origine, così come tutto quello che si è lasciato lì, perché tutto ciò dà un senso alla decisione di migrare, allo sradicamento vissuto e influenza direttamente l'esperienza migratoria (Pereda & Pereira, 2006).

Stando all'estero e avendo a che fare con le sfide che si incontrano, come il cambiamento culturale, la difficoltà di integrarsi socialmente, la precarietà, la difficoltà di ascendere professionalmente ed economicamente, il livello educativo, l'assenza di familiari e amici, etc., il migrante tende a provare nostalgia e a sentire la mancanza della vita che conduceva nel suo Paese prima di migrare. Questo fa sì che inizi a sentirsi deluso del progetto migratorio e a provare rabbia e addirittura odio per il Paese straniero e tutto quello che aveva sognato, svanisce e si trasforma in un altro sogno. Ora, ciò che più desidera il migrante è tornare alla sua vita anteriore, recuperare ciò che ha perso, ritornare a casa (Rossy Parés, 2017).

Inoltre, quando la persona osserva dall'esterno le proprie azioni in termini di vittorie e sconfitte in base a ciò che riesce a ottenere, vedrà che si tratterà di una perdita se si sforza di integrarsi nel nuovo contesto dato che nel futuro perderà questa integrazione. In questo modo, alla persona migrante delle volte si pone **la necessità di ritorno.**

Durante la migrazione, le persone hanno sofferto molto, ma hanno vissuto anche molti momenti positivi e stabilito legami di amicizia con persone all'estero. Tutto ciò che di positivo i migranti hanno acquisito durante la loro permanenza nel Paese di destinazione, genera in loro un sentimento di perdita e nostalgia, che apparirà soprattutto nei momenti più difficili una volta tornati a casa. Questo farà sì che gli manchi la vita che avevano lì prima, iniziando così un secondo lutto migratorio (Rossy Parés, 2017).

L'esperienza del **"secondo lutto"** dipenderà da come la persona ha vissuto il primo. Se nel primo non ha sviluppato nessuna sintomatologia, significa che il migrante ha avuto risorse che lo hanno aiutato a superarlo. In occasione del secondo lutto migratorio il migrante saprà già come affrontare alcune delle difficoltà che tornerà a sperimentare e vivrà meglio il lutto rispetto ad una persona che non è riuscita a superare del tutto il primo. Allo stesso modo del primo lutto però, più grande è la percezione della perdita di ciò che si lascia all'estero e meno piacevoli sono le condizioni del ritorno e dell'atteggiamento di accoglienza da parte degli altri, peggio sarà vissuto il lutto.

Abbiamo visto l'importanza all'interno della storia personale del migrante rispetto al progetto migratorio. È necessario che il migrante abbia un'attitudine proattiva. Anche se ci dovessero essere delle situazioni che non può controllare, è importante che le viva con coraggio, perseveranza, speranza, ottimismo e dominio attivo (Rossy Parés, 2017).

A volte è necessario che il migrante dia un nuovo significato alla sua esperienza. Ad esempio, nei casi in cui il suo obiettivo fosse quello di crescere economicamente e alla fine non sia riuscito a raggiungerlo, un meccanismo resiliente è quello di reinterpretare l'esperienza all'estero da un'altra prospettiva che non sia puramente economica, ad esempio, relativa alla crescita personale, alla conoscenza di nuove persone, di nuove culture, all'educazione dei suoi figli, etc.

In relazione al grado di pianificazione, possiamo vedere che le migrazioni che sono state ben pianificate e i cui progetti sono stati ben elaborati, porteranno ad un grado di stress minore rispetto a quelle organizzate male o che sorgono repentinamente. Per questo stesso motivo, il fatto di dovere abbandonare il luogo di origine in modo inaspettato, involontario o precipitosamente come nel caso dei rifugiati, comporterebbe un grado maggiore di aggressione psichica (Pereda & Pereira, 2006).

Storia di Alba. "Dopo essermi stabilita in Australia, sento di nuovo che la mia vita non ha senso"

Questa donna di Barcellona, residente a Sydney da 5 anni, torna alla consulenza riferendo di avere molta ansia e un senso di vuoto. Sembra

che, dopo un primo anno difficile, sia riuscita a stabilirsi in Australia, in parte grazie a una stabilità lavorativa ottenuta dopo alcuni mesi. Tuttavia, dopo un periodo in cui si sentiva tranquilla, si è improvvisamente sentita di nuovo depressa. Afferma di provare sentimenti di solitudine e pensa che nulla di ciò che sta facendo abbia senso. Molti dei suoi amici se ne sono andati dopo un po' di tempo e non riesce a connettersi pienamente con la società australiana. Inoltre, la fine della sua relazione sentimentale ha aggiunto disagio alla sua già delicata situazione. Secondo quanto racconta: "da quando ho terminato la mia relazione, tutto è cambiato, sembra che tutta la stabilità che sentivo si sia dissolta, mi sento sola, ho sempre meno sostegno sociale e quando vado in Spagna, la gente ha costruito la loro vita e quasi tutti hanno una famiglia. Pensavo che i miei problemi si sarebbero risolti con il lavoro, ma ora che ho stabilità e buone condizioni economiche, mi sento di nuovo vuota".

3.15. PAURE PRIMA DEL RITORNO

Gli studi sulla migrazione hanno come pioniere Ravenstein (1885 y 1889). Da lui fino ad oggi, esiste una bibliografia dedicata al fenomeno migratorio. Tuttavia, messa a confronto con questa, l'investigazione che riguarda il ritorno è più recente (appena mezzo secolo di esistenza) ed ha ricevuto meno attenzione (Fernández Guzmán, 2011, citato da Rossy Parés, 2017). Dall'altro lato, tra le discipline sociali, la psicologia è una di quelle che ha trattato meno la tematica migratoria, nonostante sia un enorme campo di studio.

Forse uno dei passi più difficili della persona migrante è la decisione di ritornare al suo Paese dopo un soggiorno nel Paese di accoglienza. Questa decisione può avere diverse cause (Delgado et al., 2020):

- L'aver trovato lavoro nel Paese di origine, cosa che gli permette di tornare a ciò che aveva lasciato allora.
- L'impossibilità di stabilirsi, per non aver trovato un lavoro adeguato alle sue necessità

- Un avvenimento della vita che entra in conflitto con la sua permanenza, come la malattia di un familiare, l'arrivo di un figlio, etc.
- La sensazione di aver terminato una fase, che la sua permanenza all'estero sia arrivata alla sua fase finale e che non abbia senso rimanere più a lungo.

La decisione di tornare non è facile, sia per quelli che sono emigrati volontariamente sia per quelli che hanno sofferto l'esilio. Quando il cambiamento delle circostanze li porta a affrontare la possibilità di ritorno e il poter rendere concreto il sogno di reintegrarsi, sono in molti quelli che hanno dubbi e vacillano (Grinberg & Grinberg, 1989).

La paura al ritorno ha a che fare con il luogo di origine, con ciò che si può trovare: i cambiamenti, le difficoltà che incontrerà nel momento in cui dovrà reintegrarsi di nuovo, il cambiamento personale e gli scontri che può avere con l'esterno per questo cambiamento, etc. In questo modo può vivere con insicurezza il ritorno a quella che era la sua vita prima, soprattutto per non sapere se riuscirà di nuovo ad adattarsi a quello che aveva lasciato.

Possiamo illustrare diverse paure per chi ritorna (Delgado et al., 2020):

- Paura che il luogo di origine sia cambiato: che le cose e le persone non siano più come prima, che quello che si ha lasciato non sia più come prima.
- Paura di sentirsi fuori luogo, percependosi come estraneo/a a quello che una volta era il luogo di origine, vedendosi di nuovo straniero/a nel proprio Paese.
- Paura di essere cambiati e di non adattarsi al luogo di origine.
- Paura di poter essere giudicati per questo ritorno, temendo di essere considerati in maniera negativa perchè può essere ritenuto un fallimento ai propri occhi e a quelli degli altri.

La cosa naturale sarebbe che, di fronte alla paura del cambiamento del luogo di origine, dopo alcuni mesi dal ritorno, la persona inizi a rendersi conto che l'essenziale non è cambiato, che le cose continuano per la loro strada e tranne alcuni cambiamenti quali l'assenza di alcune persone, la vita continua nello stesso modo. Così, potrà tornare a vivere in modo simile a quello di prima, arrabbiandosi addirittura con sé stessi vedendo che ripetono quegli aspetti che li infastidivano prima della loro partenza.

Il cambiamento della persona che è tornata può arricchire la sua nuova esperienza nel luogo di origine e può darsi che, se per alcuni aspetti faccia fatica ad adattarsi per altri riesca a vivere in maniera più piena e completa. Quando questo non succede, le paure possono trasformarsi in **ansia**, sentimento di **disperazione**, **comportamenti evitabili** o **problemi di identità**, tra gli altri sintomi.

In altre occasioni, il timore di queste paure supera la realtà e, al suo ritorno e dopo un periodo di adattamento al luogo di origine, la persona potrà finire per dire: "che non erano così importanti". Tuttavia, rimarrà una paura non superata, come la sensazione di un possibile fallimento, di essere giudicato in maniera negativa dal contesto di origine al suo ritorno, quel "cosa diranno se torno".

Anche la paura di avere assunto una decisione sbagliata è molto comune. Ha molto a che vedere con personalità che presentano una particolare **paura di commettere errori**, come possiamo vedere nelle personalità più ossessive e paranoiche. Questo tipo di persone presentano meccanismi di controllo comportamentale ben consolidati nel loro modo di essere. Hanno delle credenze disadattive di controllo di situazioni e hanno una bassa tolleranza all'insicurezza. Molte volte questo tipo di pazienti è incapace di prendere decisioni perché non può prevedere ciò che succederà. La paura di tornare e pentirsi è presente in loro come un allarme difficile da mettere a tacere.

Tornare al proprio Paese senza essere riusciti a trovare un lavoro con il quale mantenersi può essere percepito come un **fallimento**. Normalmente, ciò ha a che fare con il pensiero di "quello che diranno".

"Far proprio il nuovo luogo" sarà importante per far sì che si produca un buon riadattamento. Che la persona si senta come il soggetto principale del viaggio del ritorno e visualizzi le proprie capacità diventa fondamentale. Così, queste paure che possono essere legate all'ambiente, saranno ridotte a favore di una maggiore presa di coscienza del proprio processo e della motivazione a migliorare le proprie condizioni.

Storia di Esteban. "E se tutto è cambiato?"

Esteban sta pensando di tornare al suo paese d'origine. Sente che la sua fase all'estero è conclusa. Ha partecipato a diverse offerte di lavoro nel suo

luogo di origine ed è stato scelto per una di quelle. Non è esattamente quello che cercava, però ha l'opportunità di tornare dove è nato ed è qualcosa che ha avuto in mente da quando è andato via 5 anni fa. E' in dubbio tra il continuare un lavoro a Liverpool che gli piace o tornare e riprendersi la vita che ha lasciato per un'esperienza lavorativa. Però questo conflitto diventa più acuto a causa un'emozione che lo perseguita da quando ha saputo che se voleva poteva tornare: è la paura che sia cambiato tutto quello che conosceva. I suoi amici hanno iniziato ad avere dei figli, ci sono coppie che si sono separate e altre che hanno iniziato una relazione, i suoi genitori sono in pensione e ora la loro vita la passano nel loro Paesino di origine, suo fratello non vive più nella stessa città e altre cose che, possono sembrare qualcosa di banale, lo preoccupano, come il fatto che i locali in cui andava abitualmente siano chiusi e che il suo quartiere non sia lo stesso, etc. In realtà non ha vissuto questi cambiamenti in prima persona, ma li ha appresi a distanza. Se dovesse tornare non sa come potrebbe reagire. Ma la più grande paura è sua stessa reazione di fronte ai propri cambiamenti. Si vede molto cambiato rispetto al ragazzo appena laureato che cercava esperienze. Ha avuto una relazione molto importante che è finita ma che l'ha influenzato nel modo di vedere la vita. Ha avuto esperienze che lo hanno fatto sentire maturato e anche i suoi interessi ormai non sono gli stessi. Teme di non riuscire ad adattarsi all' "io cambiato" al "anche il luogo è cambiato"

3.16. ASPETTATIVE E ILLUSIONI PRIMA DEL RITORNO

Possiamo definire il ritorno migratorio come uno spostamento di un migrante che implica necessariamente il ritorno al suo Paese o punto di origine dopo aver soggiornato all'estero durante un periodo di tempo significativo (Ascencio & Pizarro, 2015).

Inizialmente, esistono due tipi di migranti nel momento della partenza dal Paese di origine:

- Quello che ha già iniziato il conto alla rovescia per il ritorno e il cui unico obiettivo è tornare. Questo tipo di migrante cercherà maggiormente esperienze temporanee
- Quello che, nel momento in cui arriva alla sua destinazione stabilisce in maniera decisa di non tornare mai più. Questi opta per la definitività e lo stabilimento nel luogo di destinazione.

Successivamente, durante il soggiorno nel luogo di accoglienza, esistono quelle che possiamo chiamare “fantasie di ritorno”. Queste si presentano in quasi tutte le migrazioni e possono avere diversi epiloghi (Grinberg & Grinberg, 1989):

- Possono rimanere come progetti rimandati per il futuro che però, nel mentre, sono fonte di segreto, piacere e compensano le esperienze di sradicamento che sussistono.
- Possono realizzarsi parzialmente attraverso viaggi sporadici, di visita.
- Possono concretizzarsi in un ritorno più permanente

Ognuna di queste possibilità è piena di possibili implicazioni e può dar luogo a sentimenti molto complessi e vari.

Dall'altro lato, possiamo dire che la realtà del migrante può cambiare e, anche se le decisioni primarie segnano nella pratica gli sforzi e i sacrifici della vita quotidiana del migrante, questo può essere modificato successivamente. Ad esempio, quando vengono spezzati i legami che si avevano con il luogo di origine, può perdere interesse a tornare, quindi smette di mantenere qualsiasi tipo di contatto. In altri casi non vengono interrotte le relazioni personali ma si spezza il legame con il Paese.

Spesso, le mete degli emigrati sono temporanee, non definitive, i periodi sono relativamente corti, normalmente di due o tre anni, anche se poi possono diventare venti o trenta. Sono pochi i migranti che alla partenza rompono i loro legami con il Paese di origine (Durand, 2004). Per questo, il pensiero di ritorno è presente nella maggior parte dei casi nei migranti.

Inoltre, bisogna tenere in conto dell'attaccamento al luogo di origine, dato che, più esso è basso, più bassa sarà la propensione al ritorno definitivo, mentre quanto più si sentirà questo attaccamento alla propria terra e cultura, più si ha la

probabilità di voler tornare definitivamente (Orrego e Martínez Pizarro, 2015, citati da Rossy Parés, 2017).

Possiamo stabilire cinque tipi di migrazioni di ritorno e soprattutto per due di queste si possono sperimentare frustrazione e risentimento. Per capirlo meglio, vediamo di seguito i ritorni esistenti (Delgado et al., 2020):

1. Il ritorno volontario e definitivo dopo una lunga permanenza. Generalmente si verifica perché si sono raggiunte le mete che ci si era prefissati all'inizio. La bibliografia ci mostra che normalmente si tratta di pensionati o emigranti che, dopo aver risparmiato, tornano nella propria terra con una situazione economica migliore. Altri tornano in età intermedie quando le opportunità economiche migliorano nel Paese di origine. Si tratta anche del caso di molti esiliati politici o rifugiati, molti di loro professionisti, che tornano alla terra di origine quando cambiano le condizioni politiche.
2. Il ritorno di lavoratori temporanei. Solitamente sono persone che emigrano per un breve periodo di tempo per ricoprire lavori che permettano loro di generare un reddito che gli permetta di sopravvivere durante l'anno. Una buona porzione di migranti temporanei si converte in definitivi, per diversi motivi, però questo non impedisce che molti ritornino (Durand, 2004).
3. Il ritorno transgenerazionale. Si tratta del ritorno, non del migrante ma della sua discendenza: figli, nipoti, pronipoti, un fenomeno sempre più rilevante e che inizia ad essere studiato.
4. Il ritorno forzato. Si chiamano così le persone che per diversi motivi vengono deportate dal Paese di accoglienza. Molte di loro, provano un'altra volta a ricominciare il processo, soprattutto se si tratta di migrazione tra Paesi vicini o confinanti, mentre per altri la deportazione rappresenta la fine del percorso migratorio.
5. Il ritorno come fallimento del processo migratorio. Diversi sono i motivi che portano le persone a prendere questa decisione, normalmente, però, si verifica perché le aspettative create all'inizio non si realizzano o non si raggiungono. Solitamente riguarda l'ambito lavorativo, ma anche il fatto di non essere riusciti ad adattarsi alla cultura, lingua, clima, etc. In molte occasioni anche il razzismo e la discriminazione sembrano essere motivi più che sufficienti per ritornare.

Dei diversi tipi di migrazione di ritorno analizzati, alcuni di essi si spiegano da soli. Per esempio, il migrante temporaneo torna perché gli è finito il contratto, il migrante transgenerazionale ritorna nel Paese dei suoi genitori o nonni perché ha il vantaggio comparativo di avere il capitale sociale per inserirsi e il capitale umano per ottenere la nazionalità o il visto. Dall'altro lato, il migrante deportato può attribuire quanto accaduto alla cattiva sorte, ma sono le leggi del Paese di accoglienza quelle che spiegano il suo caso. Infine, il ritorno del fallito si spiega per la sua stessa condizione di disoccupato, disadattato o a causa dell'esperienza fallita. L'unico caso che non si spiega da solo è il ritorno volontario. Possiamo vederlo, ad esempio, nei casi di migranti di lunga durata, molti dei quali hanno avuto successo e che sono in possesso dei documenti e persino della cittadinanza del Paese di destinazione.

L'altro tipo di migrazione dell'anziano è una ri-migrazione alla sua terra natale se ha vissuto lontano da essa. In questo caso di solito è volontaria: è tornare per morire. È lasciare quello che ha fatto in un altro luogo, quello che ha vissuto, per riunirsi con le proprie origini. Anche in questo caso il ritorno è come un preludio e un'accettazione della propria morte (Grinberg & Grinberg, 1989).

Che sia per una ragione o per l'altra, questo fa sì che compaiano aspettative e illusioni sul futuro di fronte alla possibilità di tornare. Quelli che tornano, si trovano in una prima fase di euforia causata dal ritorno a casa, alle proprie radici, stato che dura meno della tappa euforica della prima migrazione, perché può variare da poche ore a circa un mese. In seguito compare una fase di depressione causata dal sentimento di estraneità che provano nel momento in cui si rendono conto del fatto che le cose non sono più come prima (Rossy Parés, 2017).

Quando incontra la realtà, il migrante entra in una crisi nella quale dovrà liberarsi delle aspettative iniziali, accettare la realtà e sviluppare strategie per adattarsi e lottare per il suo obiettivo.

Per ultimo, non dobbiamo dimenticare che, a fronte di un divario salariale più ampio tra il Paese d'origine e quello di destinazione, vi sono maggiori possibilità di raggiungere gli obiettivi previsti e, di conseguenza, una maggiore possibilità di rimpatrio.

La storia di Matías. “Voglio tornare in Argentina per stare con le mie persone”

Questo migrante vuole tornare al suo paese dopo un soggiorno di 5 anni in Spagna. Si trova in un momento di ottimismo.

Sente che al suo ritorno potrà stare con la sua famiglia e quegli amici di cui tanto ha sentito la mancanza durante questi anni. Si sente abbastanza male con sé stesso perché non ha trovato le opportunità che si aspettava. Nel suo Paese lo aspetta un lavoro in un'azienda che sembra aver dato valore alla sua esperienza in Spagna. Il suo sogno europeo sparisce e se ne va con una cattiva immagine del vecchio continente e pieno di speranze nel suo Paese.

3.17. ANSIA E STRESS PRIMA DEL RITORNO

Quando torna nel suo Paese il migrante arriva, a volte, speranzoso, con grandi aspettative. Pur sapendo che non è possibile, spera di trovare tutto, persone e oggetti, nello stesso stato in cui erano quando si è separato da loro. Però la realtà che affronta solitamente è diversa (Grinberg & Grinberg, 1989).

Il processo di ritorno implica quella che molti chiamano una “seconda migrazione”. La verifica dei cambiamenti nelle persone e nelle cose, le abitudini e le mode, le case e le strade, le relazioni e gli affetti, lo faranno sentire un estraneo. Ormai neanche la lingua gli sembrerà la stessa. Altre volte, quello che predomina in colui che torna è l'ansia per il cambiamento che lo aspetta. Il grande disagio e paura di fronte all'incontro/scontro.

Come abbiamo visto prima, esistono vari motivi per i quali il migrante può voler o dover tornare al suo Paese di origine. Molte persone, nonostante abbiano costruito una vita all'estero, sentono che quello non è il luogo in cui vogliono stare. Altre volte, la persona può tornare senza aver raggiunto i suoi obiettivi quindi con un senso di fallimento e di colpa. Possiamo vedere anche esempi di migrazioni nelle quali i soggetti sono obbligati a tornare al proprio Paese di origine, ad esempio vengono espulsi e deportati. In questi ultimi casi, si produrrà una maggiore difficoltà di ri-adattamento al Paese di origine. Per le persone che

tornano in maniera volontaria, si può generare stress nelle prime fasi del ritorno, ma poi si adatteranno molto meglio rispetto a quando il ritorno è forzato.

La valutazione di un evento stressante e delle risorse disponibili per affrontare questa sfida ha una grande influenza sulla nostra risposta. Gli avvenimenti della vita ci affliggono di più quando sentiamo che non esercitiamo nessun controllo su di essi o quando rappresentano una grande minaccia all'autocomprensione attuale e il senso della vita (Pereda & Pereira, 2006).

Il ritorno è il grande elemento dimenticato nel viaggio del migrante, però può dar luogo a difficoltà simili o peggiori del processo di adattamento a una nuova cultura. La decisione di ritornare è simile a quella presa nel momento della partenza. Si potrebbe pensare che si ricominci il processo migratorio in senso inverso e per questo si ritorni di nuovo a una fase decisionale (Durand, 2004).

Tuttavia, anche se alcune delle spiegazioni che sono state date per chiarire le cause e la permanenza del flusso possono anche spiegare in senso inverso il motivo del ritorno, non si può fare una trasposizione meccanica delle teorie in senso inverso poiché il ritorno ha specificità che obbligano a ripensare il fenomeno teoricamente.

Il fatto di non raggiungere gli obiettivi prefissati, fa sì che, in molte occasioni, l'autostima venga compromessa e, per questo, si mette in discussione il valore della propria esistenza. Se così fosse, l'auto-accettazione e l'auto-valutazione si contrarrebbero e porterebbero a diversi problemi quali **ansia, depressione o rabbia** che, se non vengono ben gestiti, porteranno al rancore e risentimento.

Lo **stress del ritorno** è relazionato con molti fattori, sia interni che esterni. Da un lato, il migrante deve affrontare tutta la logistica nel processo del ritorno: trasferimento, ricerca di un lavoro, cambiamento di scuola dei figli, chiusura di questioni burocratiche nel Paese di residenza quali contratti e affitti, etc. Questo genererà uno stress di per sé, simile al viaggio di andata, anche se molte volte il migrante può contare su più appoggi grazie al fatto che ha l'appoggio della sua famiglia e dei suoi amici o per il fatto di tornare in un Paese che conosce molto bene. Dall'altro lato, però, tutte le paure che abbiamo visto in precedenza vanno a generare stress e spesso ansia nel migrante. Tutti i processi interni della persona e il modo di gestire i cambiamenti avranno un ruolo importante, soprattutto la capacità di resilienza.

Non dobbiamo dimenticare i possibili **conflitti familiari non risolti**. Come vedremo più avanti, la rottura del legame con il Paese di accoglienza così come con alcuni amici o membri della famiglia può giocare un ruolo importante in termini di stress e ansia associati al ritorno.

Una risposta frequente della mente, collegata con lo stress da ritorno, è la **frustrazione**. Potremmo definirla come il sentimento che si genera in un individuo quando non può soddisfare o raggiungere quella meta desiderata. Nel caso che ci riguarda, questo sentimento si genera per il fatto di non raggiungere l'obiettivo che la persona si è proposta inizialmente. Cioè, trovare un buon lavoro, adattarsi alla nuova cultura, imparare la lingua, generare una buona rete sociale, etc. Per questo motivo, la **frustrazione** della persona che vede le proprie aspettative troncate è legata al risentimento. In questo caso, il rancore può andare in due direzioni:

- Da un lato, **rivolto al Paese ospitante**, perché non gli ha permesso di raggiungere i propri obiettivi.
- Dall'altro lato, diretto **al Paese di origine**, poiché di fronte alla situazione attuale la persona ha reagito con la necessità di lasciare il Paese, sentendosi in molti casi obbligata.

La tolleranza alla frustrazione è variabile a seconda della soglia di ogni soggetto. Perciò, quello che bisogna raggiungere è l'aumento della suddetta tolleranza, che nella nostra società attuale solitamente è bassa perché vogliamo le cose con immediatezza e un potenziamento della capacità di attesa. Per questo, possiamo dire che la chiave per superare questa frustrazione è accettare **la discrepanza tra la situazione ideale e la situazione reale**. Inoltre, può verificarsi il caso in cui la persona che torna deve ri-emigrare ancora. Questo è il caso non solo dei lavoratori temporanei nel Paese straniero, ma anche di altri possibili migranti che non trovano la stabilità di cui hanno bisogno nel loro Paese di origine.

Si può anche verificare il caso in cui la migrazione e il ritorno si realizzino varie volte. Parleremo quindi di una **circolarità migratoria** quando si tratta di un modello di mobilità internazionale continuo, a lungo termine e fluida tra Paesi inseriti nello stesso spazio economico. Questa circolarità implica un impegno permanente dei migranti sia con il Paese di origine che con quello di destinazione e presuppone ripetizione e ritorno.

Rompere con relazioni strette e abitudini che il migrante ha acquisito durante gli anni vissuti all'estero può costituire un fattore di rischio. La realtà è che il migrante ha passato diversi anni della sua vita in un altro luogo dove ha generato una **rete di appoggio** importante per sentirsi sostenuto nella propria vita. Rompere questa rete pensando che molte volte non sarà necessaria o che ci sarà un'altra rete di appoggio nel luogo di origine, può portare la persona a risultati inaspettati e ad un peggiore riadattamento.

Per questo, possiamo dire che questo processo nasconde anche numerosi fattori di stress intensamente emotivi che in molte occasioni la persona che torna non si aspetta. Pensando che tutto tornerà ad essere come prima, il migrante si rende conto del fatto che non si sente realmente come a casa e avrà bisogno di attraversare un periodo di riadattamento alla propria cultura e alla nuova situazione di vita. Questo implica l'elaborazione di un secondo lutto, la reintegrazione o integrazione a un nuovo circolo sociale e l'aggiustamento della routine e del piano di vita (Rossy Parés, 2017).

Storia di Marta

“Quando ho preso la decisione di tornare, la prima cosa che ho provato è stata una grande euforia, sentivo che finalmente ero libera di poter tornare nel paese che tanto avevo desiderato, di recuperare la famiglia dalla quale ero stata lontana a lungo. Tuttavia, l'euforia poco a poco è scomparsa e sono iniziati i dubbi, seguiti da una forte sensazione di perdita di controllo. Dovevo sapere come sarebbe stato tornare e avevo bisogno che la mia famiglia fosse lì ad appoggiarmi. Però le aspettative che loro sembravano avere su di me mi sembravano più alte rispetto a quello che realmente ero capace di dare. Inoltre, improvvisamente il lavoro ha iniziato ad ossessionarmi e ho cominciato a provare una grande ansia, pensando costantemente a come dovevo fare le cose per far sì che avessero una buona immagine di me”

3.18. RITORNO E IDENTITÀ

Come abbiamo visto, in questo processo migratorio il *“fare proprio il nuovo luogo”* è quello che pesa al migrante e può essere motivo di soddisfazione, raggiungimento, crescita, sviluppo personale ma anche di debilitazione ontologica ed esistenziale, di problemi psicologici o di sensazione di fallimento. Adattarsi significa prendere coscienza di quello che si è trasformato in *“nuovo io”*, cioè la trasformazione dell'identità avvenuta nel Paese di accoglienza.

L'identità che il migrante ha forgiato prima di partire per l'estero, identità che si sostiene grazie ai suoi ricordi, il mantenimento del contatto con amici e familiari, il mantenimento di celebrazioni e tradizioni, etc. gli servono come **fattori protettivi** nei momenti di avversità. Però molte volte, i ricordi della vita passata funzionano da **falsi rifugi** per il migrante, fornendogli una base di sicurezza nella misura in cui pensa che ritornare significherà recuperare la vita precedente (Rossy Parés, 2017).

Il ritorno può supporre un secondo colpo per l'identità del migrante, influenzando anche le sue radici più profonde. Nella prima migrazione si altera il presente di vita, dovuto al fatto che le circostanze cambiano. Nel ritorno, invece, si produce una scossa sia nel passato del migrante che nel suo presente e anche nel suo futuro.

Avvenimenti che implicano cambiamenti importanti nella vita dell'individuo, come quello della migrazione, possono trasformarsi in fattori scatenanti di minacce al sentimento di identità. L'immigrato, nella sua lotta per l'auto preservazione, ha bisogno di aggrapparsi a diversi elementi del proprio ambiente nativo (oggetti familiari, la musica della sua terra, ricordi e sogni in cui i contenuti manifestano risorgono aspetti del Paese di origine, etc.) per mantenere l'esperienza del *“sentirsi sé stesso”* (Grinberg & Grinberg, 1989).

Quando la persona scopre che le cose non sono più come prima della partenza e l'idea di recuperare la vita passata si frantuma. Inoltre, deve attraversare un altro processo di adattamento, costruendo una nuova vita e sistemandosi in un circolo sociale diverso e in un'altra routine. La sensazione di **sentirsi straniero nella propria terra**, di non potersi identificare totalmente con il Paese di origine, mette colui che ritorna in una situazione di ambivalenza che molte volte dà luogo anche al desiderio di ritornare all'estero.

È un momento quindi nel quale l'identità e il benessere interiore della persona possono vedersi alterati negativamente. Le risorse esterne, come l'appoggio di familiari, amici e della comunità, il capitale guadagnato all'estero, etc. aiuteranno il migrante ad affrontare questa situazione. Però si ritorna a mettere in gioco l'abilità interna del migrante, non solo di adattarsi ma anche di integrare tutto ciò che ha vissuto nella sua storia e posizionarsi davanti alla nuova tappa della sua vita.

Quando il migrante scopre che le cose non erano come nel passato, come sia ciò che lo circonda sia lui stesso siano cambiati, dovrà ridefinire la sua identità. Un'identità che già ha sperimentato l'impatto nella prima migrazione durante la quale ha dovuto liberarsi di alcune abitudini del passato per dare spazio a nuove forme che fossero più utili per la nuova vita all'estero.

Si verificano casi che sembrano paradossali nei migranti che, una volta ritornati nella loro terra, rimangono così tanto impregnati della cultura e dalle tradizioni del Paese in cui sono stati anni e in cui hanno sviluppato una parte significativa della loro vita, che vengono considerati stranieri nel loro posto di origine. La nostalgia per la terra adottiva può essere così intensa che anche loro si identificano maggiormente con quel Paese che con il proprio. Lì conservano amici e attività, quando possono tornano per le vacanze, coltivano la lingua e la cultura, e addirittura mandano i figli in scuole legate a quel Paese per conservarne il legame (Grinberg & Grinberg, 1989).

Nel momento del ritorno, il migrante dovrà essere capace di adattare la propria identità alla propria cultura. La sfida sarà quella di farlo conservando tutte le cose belle che ha imparato durante la migrazione, vuol dire, di fare un processo di integrazione delle diverse identità che ha adottato da quando è un migrante. Queste vengono chiamati **identità transnazionali** (Moncayo, 2011, citato da Rossy Parés, 2017), caratterizzate dallo sfruttare le caratteristiche acquisite all'estero per distinguersi dalle identità locali e portare benefici. Questi attributi fanno parte del capitale umano che hanno accumulato durante la permanenza nei Paesi di destinazione: incorporazione di nuove abilità, idee o atteggiamenti in relazione con le attività lavorative per tornare in condizioni migliori.

Allo stesso modo che nella migrazione, la **personalità** è una variabile determinante per l'esperienza del ritorno. Quanto più vulnerabile o debole sia la personalità, tanto più il migrante vivrà peggio il ritorno, dato che sarà più difficile gestire le emozioni intense che presuppone il ritorno a casa. Al contrario, quanto

più **resiliente** è la personalità, meglio affronterà i cambiamenti. Normalmente, se la prima migrazione ha avuto successo, la cosa più probabile è che la persona che torna finisca per adattarsi e integrarsi con il proprio Paese di origine (Achutegui, 2008, citato da Rossy Parés, 2017).

Anche le persone con una buona **autostima** riusciranno ad adattarsi meglio ai cambiamenti in generale e non saranno così tanto influenzate dalle difficoltà esterne così come non sentiranno nemmeno forti conflitti d'identità dovuti ai cambiamenti. I migranti con una forte **identità culturale** sopporteranno meglio il ritorno, non dovendo difendere quell'identità dai cambiamenti e dagli avvenimenti futuri.

Esistono alcuni ritorni particolarmente complicati per l'identità, come quelli delle persone che hanno sofferto gravi problemi di identità durante il viaggio, quali i rifugiati di guerra o migranti con **stress post traumatico**, così come coloro che non hanno potuto adattarsi al Paese di accoglienza o che hanno sofferto di **dissociazione adattiva**. Dipenderà dall'evoluzione che ha avuto la persona durante gli anni di esperienza migratoria, che impone di adattarsi alla cultura di origine. Inoltre, molte volte i Paesi sono cambiati o ormai non esiste più quello che hanno lasciato e ciò genera una nuova migrazione e non un ritorno in senso stretto.

In altre occasioni, le persone che tornano saranno persone che, per avere vissuto molti anni all'estero, si trovano "tra due culture". In questo modo, le persone non si sentono del tutto identificate con il Paese di origine e addirittura devono riprendere la lingua e alcuni aspetti culturali che avevano dimenticato. Questa situazione diventa particolarmente complessa quando si ritorna con figli cresciuti nel luogo di accoglienza.

Nonostante sussistano delle difficoltà, in definitiva possiamo dire che i migranti possono apportare alla loro società di origine risorse quali le capacità di costruire e alimentare relazioni interpersonali e legami sociali in diversi contesti socio-economici, culturali e politici. A molte persone che tornano, l'esperienza migratoria in generale e il lavoro in particolare, ha conferito abilità linguistiche, capacità di interagire e lavorare con persone di diverse culture e familiarità con norme, costumi e valori diversi che costituiscono risorse oggettive.

Queste risorse non sono solo importanti e utili per il riadattamento del migrante nel suo Paese, ma possono portare ricchezza alla sua comunità. È per questo

motivo che è importante che si facciano studi relativi a come vivono i migranti, al loro ritorno e a quali risorse acquisite all'estero e sviluppate internamente potranno utilizzare maggiormente per adattarsi.

La storia di Pedro. “Quando sono tornato era cambiato tutto, non riconoscevo il mio Paese”

Pedro ha vissuto per 10 anni in Olanda. Ha vissuto tutto il processo adattivo, superando le diverse fasi della migrazione. Nella sua mente, c'è sempre stata l'idea di tornare in Spagna. Durante questi anni non è mai mancato a nessuna festa di Natale e d'estate, però ogni volta che tornava notava che ormai non aveva lo stesso legame con gli altri, dato che la vita che avevano i suoi amici e familiari ora si trovava in un altro contesto, del quale lui non faceva parte su base giornaliera. Sembrava che non avesse dato il sufficiente peso a questa circostanza e, nel momento di tornare, si fosse fatto un'idea sbagliata di quello che sarebbe stata la sua routine. Il ritorno nella sua città natale era fondamentalmente connesso ai suoi legami familiari, però quando torna le cose non sono come prima. Inoltre gli mancano alcuni aspetti di Amsterdam: il bar in cui andava al mattino, la pasticceria, le feste nazionali, etc. Sente che le abitudini delle persone di Murcia sono come un film del passato e si sente molto fuori luogo. Il suo stato d'animo è calato molto durante gli ultimi 6 mesi e ora si sente perso. Ora non sa molto bene chi è né quello che vuole. Sente solo che le persone dalle quali si aspettava molto, non solo sono cambiate ma si aspettano da lui cose che non può dare.

4. L'AMBIENTE

4.1. INTRODUZIONE

I fenomeni psicologici che abbiamo visto e che si verificano durante la migrazione, hanno un stretto legame con i fattori sociali che si comportano come fattori di protezione o di rischio.

Nel momento in cui la persona inizia il viaggio, lascia indietro la sua famiglia, gli amici e il luogo di nascita. Questo fa sì che già il viaggio di per sé si trasformi in una lotta o scontro, però, come vedremo in seguito, può trasformarsi in una carica molto difficile da gestire. Tutto questo può produrre numerosi segni e sintomi a partire dallo **stress iniziale** e **ansia**, fino ad arrivare allo **scoraggiamento** e anche alla **disperazione**.

Legami di coppia o di famiglia solidi e stabili aiuteranno ad affrontare e a tollerare, in migliori condizioni, di avatar le esperienze di cambiamento ed elaborare i rispettivi lutti. Se, al contrario, questi legami sono molto conflittuali, la situazione di migrazione acuirà i conflitti e sarà l'inesco di rotture matrimoniali, o di problemi tra genitori e figli (Grinberg & Grinberg, 1989).

Molti dei migranti affrontano di una serie di problemi e ciascuno di essi favorirà l'accumulo di stress. La separazione dai **propri cari nel Paese di origine, i rischi vissuti durante il viaggio, le cattive condizioni di accoglienza, la precarietà lavorativa**, le scarse condizioni **abitative** e, soprattutto, la situazione di **deprivazione sociale e di isolamento**, insieme alla **discriminazione sociale** comporteranno per la persona una situazione di alto stress e persino di impotenza (Pereda & Pereira, 2006). Molti arrivano a pensare anche che il mondo si sia alleato contro di loro e difficilmente romperanno questa spirale.

Non tutte le migrazioni sono uguali come non tutte le circostanze lo sono. Emigrare non è mai stato facile, anche se non è lo stesso migrare in condizioni difficili o trasferirsi in un'altro Paese in condizioni estreme (Achotegui, 2009).

Un'altro tra gli aspetti fondamentali per tutte le persone, oltre che la famiglia o il lavoro, sono le relazioni intime, tanto di amicizia quanto di coppia. La persona che emigra dovrà considerare questo aspetto della sua vita (Delgado et al., 2020). Se le sue relazioni non svolgono un ruolo facilitatore come **rete di supporto**, possono trasformarsi in una carenza che renderà notevolmente più difficile il processo.

Per tutto questo, dobbiamo dare importanza ai fatti psicosociali come fattori di rischio psicopatologico e psicosomatico, riflettendo sull'importanza degli aspetti sociali nello studio delle cause (Tizón, 1989).

4.2. FAMIGLIA CHE RIMANE NEL LUOGO DI ORIGINE

La famiglia è il pilastro fondamentale al quale ogni essere umano si appoggia fin dalla sua nascita. Possiamo affermare che è in queste relazioni personali e intrafamiliari che la persona costruisce il proprio attaccamento e i modi di relazionarsi con l'esterno. Per questo, i questi tipi di relazione sono di vitale importanza perché spesso costituiscono il nucleo di appoggio principale durante il ciclo della vita.

Quando una persona emigra rompe inevitabilmente quel legame come lo conosceva. Le relazioni familiari, che sono state costruite durante gli anni, si trovano all'improvviso ostacolate dalla distanza. Si tratta di una distanza fisica, ma anche emotiva, perché nel momento in cui il migrante mette piede nella sua nuova casa, i ritmi, le esperienze e le necessità cambiano (Royuela, 2022a).

All'inizio del viaggio d, durante la fase decisionale, possiamo osservare come è fortemente presente l'influenza della famiglia e le informazioni che si ricevono da parte di altre persone nel luogo di origine.

Inoltre, anche le caratteristiche dei distinti tipi di gruppo familiare incidono favorendo o rendendo più difficile la possibilità di migrazione dei suoi membri (Grinberg & Grinberg, 1989). Sarà più difficile che emigrino individui appartenenti a gruppi familiari che si descrivono come "agglutinanti", con poca autonomia tra i membri, nei quali si osserva una grande difficoltà nella separazione. Al contrario, i gruppi familiari di tipo schizoide (difficoltà nel legame) sembrano tendere all'allontanamento reciproco e alla dispersione.

Successivamente, nel momento di arrivo nel luogo di destinazione, l'allontanamento della famiglia che rimane nel luogo di origine genererà alcune difficoltà iniziali (Royuela, 2022a):

- Per la persona che va via. È un momento di cambiamento che si vive lontano dalla famiglia, che non sperimenta queste vicende e non le capisce. Si verifica quindi un disallineamento nella comunicazione. La persona che emigra non condivide esperienze con la sua famiglia per paura di preoccuparla o perché pensa che non lo capiranno.
- Per la famiglia che rimane. Molte volte non capiscono cosa succede fuori dato che non lo hanno vissuto. Allo stesso tempo, hanno una vita da portare avanti anche se un membro della famiglia non è presente, quindi devono guardare

alla loro realtà. Una realtà che vogliono anche condividere con coloro che non ci sono, anche se non è sempre possibile

Per questo, non dobbiamo perdere di vista il ruolo fondamentale dei membri della famiglia che rimangono nel Paese di origine. Anche loro attraversano delle situazioni stressanti dovendo elaborare le perdite delle persone che sono andate via.

Ad esempio, si conosce come **nido vuoto** la sensazione di solitudine che sperimentano i genitori quando i loro figli si rendono indipendenti. Questo fenomeno di solito è accompagnato da sentimenti di tristezza, vuoto, noia e mancanza di motivazione. Sentimenti che diventano più acuti quando i figli vanno all'estero. Vanno molto più lontano di quello che si sarebbero immaginati (Royuela, 2022a).

Inoltre, il modo in cui i membri che rimangono elaborano le perdite, incide direttamente sull'esperienza delle persone migrate nel Paese di destinazione, aumentando il livello di malessere e colpevolezza se quelli che sono rimasti hanno maggiori difficoltà emotive (Pereda & Pereira, 2006).

Quando si tratta di parenti stretti, risulterà inevitabile che provino esperienze di perdita e abbandono. Possono sentirsi invasi dal dolore e da sentimenti depressivi, non esenti da ostilità verso chi se ne va, per la sofferenza che ne deriva (Grinberg & Grinberg, 1989).

Altre volte, colui che se ne va può sentirsi colpevole e portare le colpe degli altri. Quelli che rimangono, invece, saranno liberi.

Gli esempi più frequenti sono quelli in cui le persone che migrano sono figli o fratelli, ma esistono anche molte situazioni nelle quali chi emigra sono i genitori, che lasciano i figli nel Paese di origine. Questi esempi assumono particolare rilevanza a causa delle necessità di base dei figli che rimarranno senza copertura, pur potendo rimanere sotto la cura di altri familiari.

Come abbiamo visto in precedenza, peggio vivono la separazione i familiari e gli amici, peggio affronterà la crisi il migrante. Tuttavia, quanto migliori saranno le condizioni del nuovo contesto, meno sensazione di perdita proverà il migrante, dato che delle buone circostanze contribuiscono a una migliore percezione della situazione e/o a dimenticarsi più rapidamente di quello che si è lasciato indietro (González, 2006, citato da Rossy Parés, 2017)

Questo sentimento di colpevolezza del migrante rispetto a chi ha lasciato indietro si proietta in seguito anche nelle fasi di adattamento e di radicamento nella nuova cultura. Così alcune persone sentono che, se si integrano o si adattano alla nuova cultura, stanno abbandonando il loro contesto di origine, come se tradissero quello che hanno lasciato indietro (Delgado et al., 2020).

Per questo, sarà necessario che non si crei una competizione tra il contesto di origine e quello nuovo. In realtà, è una collaborazione, in cui entrambi i contesti apportano aspetti che possono aiutare lo sviluppo ed incrementare le aree esistenziali. Se da parte della persona si fa questo passo verso l'integrazione, questo sentimento di colpevolezza non sarà così forte.

A livello di elaborazione personale, il problema del migrante riguardo al sentimento di colpa risiede nella responsabilizzazione relativamente ad aspetti che non riguardano la persona (speranze o paure di altre persone) o nell'agire in base ad altri criteri che non sono i suoi (criteri famigliari o sociali). Tutto questo può produrre un "sovraccarico" nella vita della persona, rendendo debole l'"io" psicologico e producendo una perdita di energia e di forze per qualcosa di cui non si deve occupare. Inoltre, crea maggiori difficoltà nel concentrarsi su quello che sarebbe importante per l'adattamento al nuovo contesto di vita.

Qui possiamo trovare un tipo di situazione più complessa: la colpevolezza dei genitori che hanno lasciato indietro i loro figli, soprattutto se questi sono piccoli. Questo tipo di situazione è particolare in quanto i figli sono veramente una responsabilità reale dei genitori, anche se le situazioni contestuali fanno sì che questi genitori necessitino di andare via per dare un futuro migliore alla loro famiglia o, semplicemente, per poter sopravvivere.

I conflitti emotivi associati a questa scelta sono frequenti nei colloqui dei migranti, perchè la persona è scissa tra il prendersi cura dei propri figli e il prendersi cura delle proprie necessità, cosa difficile da conciliare.

In generale, per tutti i tipi di migrazioni, mantenere un buon rapporto con le persone che sono rimaste nel Paese di origine riduce sensibilmente i sentimenti di colpa che può provare una persona che ha lasciato il proprio contesto. Inoltre, di fronte alla mancanza di appoggio sociale nel Paese di destinazione, i familiari possono rispondere al compito di incoraggiamento e contenimento emotivo. Mantenere il contatto con il luogo di origine tramite posta, lettere, video o

fotografie è di vitale importanza per mantenere il senso di continuità della storia personale (Pereda & Pereira, 2006).

Una comunicazione abituale, sana e veritiera è fondamentale per non creare false illusioni nelle persone che sono rimaste nel Paese di origine. Una comunicazione frequente e reale è uno dei fattori principali che proteggeranno il legame, anche tra madri o padri che sono migrati e hanno lasciato i loro figli nel Paese di origine e renderà più semplice il processo futuro di ricongiungimento familiare.

Storia di Isabel

Questa ragazza ecuadoriana è andata via dal suo paese per colpa delle cattive condizioni economiche e si trova da alcuni anni in Spagna.

Le risulta molto difficile parlare della sua esperienza, che racconta emozionata: “la cosa più difficile è stato lasciare i miei due figli piccoli. Mi sento in colpa tutti i giorni e mi sento una cattiva madre. Capisco tutto quello di cui loro hanno bisogno e cerco di parlare con loro tutti i giorni, però delle volte ho bisogno dell’aiuto dei miei genitori e di mio marito, che è rimasto lì. Faccio fatica a fare la madre quando io stessa ho bisogno della mia famiglia, come figlia e moglie. Se non fosse stato per loro, non avrei sopportato per così tanto tempo da sola le nuove sfide e le difficoltà del lavoro.”

4.3. FAMIGLIA CHE MIGRA

Anche viaggiare da soli o in compagnia è una variabile che può essere fonte di stress. Viaggiare con la famiglia, nella maggior parte dei casi, rappresenta un fattore di rischio per un aumento dello stress in termini di intensità, ricorrenza e temporalità (Pereda y Pereira, 2006).

A primo impatto potrebbe sembrare l'opposto, dato che si vive la migrazione a fianco delle persone più care e non si affronta il dolore della separazione familiare, e così è nel breve periodo (Rossy Parés, 2017). Tuttavia, le sfide che deve affrontare un migrante che viaggia da solo, si moltiplicano per il numero di

membri presenti nel sistema familiare e si somma alle crisi del ciclo vitale familiare.

Viaggiare in famiglia provoca cambi nei ruoli, nelle regole e nella leadership, e questo provocherà tensioni tra i componenti della famiglia. Alcuni dei fattori di pericolo saranno la mancanza di intimità nella coppia, il fatto che i genitori non esercitino in modo adeguato le capacità genitoriali per il fatto di essere troppo occupati e stressati dalle formalità e dalle questioni legate alla migrazione.

È possibile che famiglie che non hanno avuto problemi nelle interazioni tra i membri prima dell'esperienza migratoria, a causa dello stress della migrazione, sviluppino problemi affettivi tra di loro.

Una delle manifestazioni più comuni di questo tipo di conflitti è la disparità tra l'accettazione e il rifiuto del nuovo Paese da parte dei diversi membri del gruppo familiare: alcuni si adattano con più facilità degli altri, hanno successo, fanno amicizie, mentre altri rimangono amareggiati, svalutati, vogliono tornare indietro, etc.

Se il funzionamento della famiglia nel luogo di origine ha avuto successo, ci sarà una migliore base per un'esperienza positiva per quanto riguarda il rapporto tra i membri della famiglia. Questo avrà una rilevanza importante in quei casi in cui i figli rimangono soli nel Paese di origine.

Una buona affettività favorirà il ripristino del legame. In questo contesto di separazione è di vitale importanza che i bambini possano stabilire un legame o relazione di attaccamento con una figura che fornisca loro protezione. Per questo motivo, i genitori che abbiano stabilito dei buoni legami con i loro figli potranno ristabilire gli stessi quando si produce il ricongiungimento familiare. Questo tipo di legame, con relazioni calde e affettuose, così come l'empatia e l'intelligenza emotiva tra genitori e figli e le competenze educative, almeno di uno dei genitori, costituiscono esperienze di base sicura per i figli.

Quando invece il nucleo familiare, disfunzionale in precedenza, emigra, le sue difficoltà si manifestano o aumenta. È frequente che in un primo momento la famiglia mantenga una certa coesione di fronte alla situazione di emergenza mentre si occupa dell'azione e lotta per sopravvivere con tutti i propri mezzi. Pertanto il lutto viene rimandato (Grinberg & Grinberg, 1989).

Ci sono casi nei quali il lutto viene rimandato così tanto che addirittura viene delegato alla seconda generazione. Succede quindi che la famiglia originaria che è emigrata mantenga un equilibrio più o meno stabile in apparenza, però il lutto non elaborato pesa sui suoi membri e qualcuno sarà necessariamente il depositario dello stesso.

Dall'altro lato, in famiglie che viaggiano insieme nel Paese di accoglienza, è molto importante tenere in considerazione che i genitori devono esercitare una funzione di contenimento e trasformazione, ma se sono sopraffatti dalla preoccupazione del futuro familiare, non possono adeguatamente esercitare nessuna delle due, lasciando la risoluzione traumatica dei figli alla mercé delle proprie risorse, che sono scarse o inefficienti (Sánchez Sánchez, 2020).

Durante questo processo, il responsabile di un gruppo familiare dovrà farsi carico di una scelta che influenzerà anche altre persone del suo ambiente vicino. Le persone che dipendono da lui o da lei possono provare ammirazione e gratitudine nei confronti di chi assume questa responsabilità, che può coincidere con i desideri latenti di ciascuno. Tuttavia, colui che prende la decisione dovrà affrontare i rimproveri e le lamentele di fronte a qualsiasi tipo di contrarietà o illusione che possa emergere. In molte occasioni sarà bersaglio dell'ostilità, latente o manifesta, delle persone che dipendono dalla persona responsabile, dato che la sua decisione influenzerà il loro progetto di vita e il loro passato, presente e futuro (Grinberg & Grinberg, 1989).

Dall'altro lato, le cose accadono in modo molto diverso se questa migrazione è voluta o no, se si realizza da soli o con la famiglia, e in base alla relazione con essa. La famiglia funziona come gruppo di protezione se la migrazione è stata voluta o se si tratta di un esilio condiviso ma può funzionare anche come un gruppo coercitivo se un giovane è stato spinto ad una migrazione non voluta a causa della dipendenza dai genitori.

Le famiglie che concepiscono se stesse come capaci di risolvere situazioni di conflitto e affrontano le avversità con l'approccio "noi contro il mondo", hanno maggiori probabilità di vivere le situazioni critiche con una peggiore gestione del malessere. È importante che tutti i membri si identifichino con la situazione, coinvolti nella sua risoluzione e confidino nelle capacità e volontà degli altri membri, cioè che funzionino come un'unità nella ricerca di possibili soluzioni (Pereda & Pereira, 2006).

Per questo, è importante che il sistema di credenze delle famiglie che sono migrate sia relativamente aperto a diversi punti di vista, percezioni e stili di vita. Questo li aiuterà a convivere meglio con le altre realtà e forme di vita del Paese di destinazione.

L'**apertura della famiglia** ad altri significati e valori sarà indispensabile per il buon funzionamento familiare quando i figli iniziano a relazionarsi con gruppi di coetanei. In questo momento i figli entreranno nel dilemma; essere come i loro genitori e fedeli alla cultura di questi, correndo il pericolo di non integrarsi alla società di destinazione, oppure assimilarsi alla cultura di maggioranza tradendo la sua famiglia di origine (Pereda & Pereira, 2006).

Se parliamo, ad esempio, della costruzione dell'**identità dell'adolescente**, la tensione tra "qui" e "là" aggiunge al processo un carattere peculiare che, ovviamente, non fa parte del repertorio delle situazioni di crisi a cui fa fronte un adolescente autoctono (Terrén, 2007). Questa gestione d'identità tra le influenze familiari e quelle dell'ambiente sociale saranno vitali per la costruzione dell'identità e della personalità del migrante in formazione.

I membri della famiglia resiliente sono molto connessi e si uniscono ancora di più nei momenti di crisi, rispettando le differenze che esistono tra di loro. Lo sforzo comune è uno dei processi più importanti per combattere le crisi. Nelle famiglie funzionali gli individui sono tanto capaci di differenziarsi come di connettersi (Walsh, 2004, citato da Pereda & Pereira, 2006).

Alcuni dei collettivi di migranti, come ad esempio quello arabo o quello latinoamericano, hanno una tendenza alla famiglia centripeta, che si caratterizza per frontiere diffuse e tendenza all'uniformità e all'indifferenziazione dei membri. Questo meccanismo può risultare un grande appoggio all'inizio, quando la situazione di stress e sradicamento è maggiore, però a lungo termine rappresenta un ostacolo per l'autonomia, l'acquisizione di competenze e lo stabilirsi di relazioni sociali con il gruppo (Pereda & Pereira, 2006). Bisogna poi tenere in considerazione che per alcuni gruppi etnici, il modello coesivo è lo stile tipico familiare e risulta molto funzionale, al contrario dello stile della cultura di maggioranza.

Caso diverso è quello delle madri che migrano con uno o più figli. Come conseguenza della situazione disperata vissuta nel Paese di destinazione e la carenza totale di sistemi di appoggio e protezione, all'inizio si stabilisce una

relazione di totale fusione tra la madre e il sottosistema filiale. Questa relazione si trasforma in funzionale e adattiva grazie alla situazione di rottura con il contesto e questa figura si trasforma in principale fornitrice di sostegno emotivo. Tuttavia, nel lungo periodo questa situazione priverà la madre della possibilità di ampliare il proprio spettro di relazioni sociali e al figlio di forgiare la propria identità come essere autonomo.

Nella misura in cui le **regole familiari** si mantengono **rigide**, soprattutto nel caso in cui siano fisse e inaccettabili per una cultura dominante (ad esempio culture con religioni o norme molto strette), avranno luogo tanti conflitti intrafamiliari come tensioni interculturali della famiglia con l'ambiente esterno. Quelle famiglie nelle quali la leadership esercitata dal padre e dalla madre è democratica ed egualitaria, ha una maggiore capacità di affrontare le crisi e uscendone rafforzata.

Altra situazione importante è quella delle **donne** che appartengono a culture nelle quali i loro ruoli sono secondari nella società e nel mercato lavorativo. L'incorporazione della donna immigrata al mercato del lavoro, il contributo all'economia familiare e anche la sua conversione in capo famiglia dato che rappresenta l'unico supporto familiare con uno stipendio, riformulerà le relazioni di potere e di genere tra gli uomini e le donne nelle famiglie immigrate. Questo renderà possibile alle donne la partecipazione alle decisioni di interesse familiare donando loro una certa autonomia personale.

Dall'altro lato, nella trasmissione multigenerazionale, i racconti e i rituali sono di speciale rilevanza per le famiglie migranti, i cui membri sottoposti alla pressione di assimilazione possono facilmente perdere il proprio senso di identità, comunità e orgoglio (Falicov, 1997, citata da Pereda & Pereira, 2006). Per questa ragione, facilitare la fruizione di spazi pubblici in cui le persone e famiglie immigrate possano unirsi per realizzare riunioni, riti e feste favorisce il sentimento di identità e continuità del gruppo e quindi anche la resilienza a livello di gruppo e collettivo.

Come abbiamo visto in precedenza, in numerose occasioni le famiglie si separano durante l'emigrazione. Quando avviene il **ricongiungimento familiare**, contrariamente a quanto potrebbe sembrare, i problemi non finiscono, ma peggiorano. Nell'esempio delle madri che migrano da sole, potrebbero aver perso ogni forma di autorità sui propri figli, che ora le rimproverano l'abbandono (Pereda & Pereira, 2006). I figli di queste donne spesso mostrano problemi di

comportamento nel processo di adattamento al nuovo paese, come conseguenza anche della propria esperienza di distacco. L'adolescenza è un fattore di rischio per il ripristino del legame.

Quando è il **padre a emigrare per primo**, i problemi non si riducono. Se le aspettative iniziali erano che il padre emigri per fare soldi e poi più avanti ricongiunga anche la famiglia, quando il resto dei membri arriva, può succedere che il padre abbia un lavoro precario, a mezza giornata e con uno stipendio basso. Molte volte la madre deve entrare nel mercato del lavoro e il padre, visto come un eroe e idolatrato fino ad allora, diventa un re spodestato.

Nelle famiglie che decidono di emigrare, ha un ruolo fondamentale anche tutto quello che riguarda la **relazione tra i coniugi**. Con o senza figli, molte coppie decidono di stabilirsi insieme nel nuovo Paese per creare un progetto comune, entusiasmante ed emozionante. Cosa che unisce fortemente la coppia ma che può anche creare attriti (Delgado et al., 2020).

Il processo migratorio è considerato come uno dei fatti più stressanti che possa vivere una persona e questo può provocare una **destabilizzazione nella coppia**. È possibile che uno dei due non riesca ad integrarsi, abbia difficoltà a trovare un suo posto o padroneggiare la lingua, o semplicemente non accetti la nuova realtà e desideri tornare. A questo punto, l'altra persona può sentirsi responsabile o colpevole perché la coppia sta soffrendo. Può succedere anche che uno dei membri decida di porre **fine alla relazione**, e così l'idea di sviluppare un progetto comune nel nuovo Paese si rompe. Questo può far sì che entrambi si sentano improvvisamente fuori luogo e che sperimentino un sentimento di non appartenenza al luogo di accoglienza, sommato al dolore della rottura (Royuela, 2022b).

Dall'altro lato, è anche comune che si produca una separazione temporanea della coppia quando si migra o addirittura si mantenga una **relazione a distanza**. Questo può verificarsi per diversi motivi: perché una persona sta lavorando/studiando e l'altra no, momenti di vita diversi, una delle parti abbia la famiglia o conoscenti all'estero, etc.(Royuela, 2022b).

Se essere una coppia è di per sé difficile, mantenere una relazione a distanza lo è ancora di più. Questa è una delle situazioni più difficili che una coppia possa attraversare ed è comune che compaiano sentimenti di frustrazione, paura o sfiducia. Inoltre, il fatto di non poter vedere o sentire l'altro quando si vuole o si ha

bisogno può generare impotenza. La comunicazione, così tanto necessaria per il buon funzionamento della relazione, in alcune occasioni si limita a messaggi a vuoto, chiamate o videochiamate nelle quali si perde una parte di linguaggio non verbale (gesti o sguardi) così importanti per connettersi con l'altra persona. Tutto questo, per la persona che è migrata, deve essere gestito mentre si adatta al luogo di accoglienza.

A livello psicologico, si possono verificare diversi problemi personali nelle relazioni a distanza (Delgado et al., 2020):

- Sentimento di frustrazione e rabbia.
- Dubbi o insicurezze.
- Pessimismo o scoraggiamento.
- Problemi di comunicazione.

Per questo, possiamo dire che questi tipi di relazioni saranno la maggior parte delle volte un fattore di stress in più nell'adattamento del migrante al luogo di accoglienza.

La storia della famiglia Gutiérrez

Questa famiglia messicana, formata da una coppia con tre figli, è migrata negli Stati Uniti per trovare migliori condizioni economiche. Dopo una prima fase di difficoltà, sono riusciti ad arrivare al luogo di accoglienza e iniziare una nuova vita. La fase decisionale non è stata per niente facile. I due figli più grandi avevano 16 e 13 anni e non volevano andarsene dal Messico, dove erano cresciuti e dove avevano tutte le loro amicizie. Non è stato facile nemmeno per i genitori, dovendo lasciare indietro il resto della famiglia: genitori, fratelli e cugini. Sembra che l'unione familiare sia stata importante nei primi momenti dell'arrivo ed esserci gli uni per gli altri li ha aiutati. Anche nei primi mesi, quando i genitori hanno iniziato il loro lavoro e i figli le scuole. Tuttavia, con il passare del tempo iniziano alcune discussioni tra i figli e i genitori principalmente perché questi ultimi sembrano provare un certo risentimento nei loro confronti e danno la

colpa delle difficoltà che sentono tutti i giorni nel nuovo Paese, dove non si sentono integrati e accettati da molti autoctoni. Inoltre, le difficoltà del padre quando deve comunicare ed esprimere le emozioni non aiutano alla risoluzione dei conflitti.

4.4. BARRIERA LINGUISTICA

La lingua ha una forte influenza nell'evoluzione dell'essere umano fin dall'infanzia, nello sviluppo del suo sentimento di identità e, specialmente, nei suoi legami comunicativi con i simili (Grinberg & Grinberg, 1989). Il linguaggio determina il conoscenza del mondo, degli altri e di sé stessi. Fornisce anche un punto di appoggio molto importante per la propria identità.

Una volta che la persona arriva nel nuovo Paese, nel caso in cui la lingua che si parla in quel luogo sia diversa da quella materna, può incontrare difficoltà associate alla mancanza di conoscenza di sé stessi.

In alcuni casi, quando le migrazioni sono volontarie e la persona ha le possibilità di studiare la lingua in anticipo, questa barriera può ridursi. Però, come vedremo, l'ostacolo non viene determinato solo dalla mancanza della lingua.

Senza dubbio, la conoscenza della lingua e del linguaggio non verbale è un fattore di protezione importante per la migrazione. La comunicazione tra gli esseri umani è fondamentale per stabilire legami ed è strettamente connessa al benessere emotivo. Questo fatto, non solo si ripercuote perché il migrante si trova più a suo agio nella comunicazione perché sa come farlo, ma perché genera in lui in modo inconsciente un sentimento di maggiore unità con la società ospite (Rossy Parés, 2017). Per questo motivo, la mancanza della lingua e di possibilità comunicative può ritardare l'adattamento del migrante alla nuova cultura del luogo di accoglienza.

Inoltre, non avere fluidità con la lingua nativa può generare problemi nel futuro processo di radicamento. Così la persona non si sentirà integrata nella società in cui vive, con i diversi sintomi che abbiamo visto in precedenza.

Possiamo dire che quanto minore è la distanza culturale e linguistica tra i due paesi, migliore sarà l'esperienza di adattamento del migrante. Di conseguenza, quanto più simile è la lingua del paese di destinazione alla lingua madre, più rapido e facile sarà l'adattamento e l'integrazione nella cultura del paese ospitante.

Imparare a esprimersi e comprendere la nuova lingua è una delle principali sfide che molti immigrati evidenziano quando raccontano delle difficoltà incontrate all'inizio della nuova vita all'estero. La comunicazione non è importante solo per capirsi e relazionarsi socialmente con gli autoctoni, ma anche per sentirsi accettati e vicini a loro (Rossy Parés, 2017). Pertanto, le sfide che le famiglie immigrate devono affrontare sono ancora maggiori a causa delle differenze culturali e linguistiche.

In generale, gli adulti immigrati hanno più difficoltà dei bambini a identificarsi con l'ambiente circostante e ad assimilare la nuova lingua. Nel tentativo di impararla, gli adulti tendono ad incorporare il vocabolario e la grammatica in modo razionale, ma non l'accento, l'intonazione e il ritmo come fanno i bambini. I bambini di giovane età, figli degli immigrati, sembrano superare più facilmente il problema dell'incorporazione della nuova lingua non solo per la loro maggiore disponibilità all'imitazione e all'identificazione, ma anche per il loro intenso desiderio di non essere "diversi" a scuola o per strada (Grinberg & Grinberg, 1989).

Ciò, spesso, ha come conseguenza un conflitto tra genitori e figli, perchè i primi si sentono superati e criticati dai ragazzi, che si vergognano di loro per la scarsa padronanza della lingua.

Altri individui, al contrario, sperimentano intense resistenze all'apprendimento della nuova lingua, legate a difese dissociative: sostengono che la loro lingua materna sia l'unica autentica e quello che meglio può esprimere le esperienze di vita, disprezzando la seconda lingua come povera ed insufficiente. Questa reazione può essere dovuta al senso di colpa di non mantenersi fedeli alla lingua dei genitori.

Quando il migrante arriva nel posto di accoglienza, possono prodursi quattro comportamenti rispetto alla lingua di accoglienza e alla lingua materna (Marcilla, 2022):

- Assimilazione. Grande disponibilità del migrante a usare la nuova lingua, smettendo anche di usare quella materna.

- Separazione. Grande affermazione della lingua materna e poco interesse per la nuova lingua, anche se ciò limita la sua comunicazione a persone della stessa cultura.
- Integrazione. Interesse nel comunicare in tutte e due le lingue e con persone di entrambe le culture.
- Emarginazione. Poco interesse nei confronti della nuova lingua, anche se la lingua di origine non suscita troppo interesse per volerla preservare.

Le ideologie politiche e linguistiche dei Paesi condizionano molto l'atteggiamento adottato, così come le condizioni personali. Secondo alcuni autori, negli ultimi decenni sembra esserci una minore attitudine alla assimilazione dovuto allo sviluppo delle **società multilingue**.

La problematica dovuta alla differenza linguistica è relazionata anche con la visione che hanno le persone autoctone nei confronti dello straniero che arriva nel nuovo Paese, aumentando la separazione tra entrambe le culture. In alcuni casi, come vedremo, possono esserci discriminazione e xenofobia.

Da un lato, esistono una serie di **aspettative educative negative verso il migrante**, le quali impediscono di identificare molte volte le sue autentiche capacità di apprendimento da parte della società accogliente (Marcilla, 2022). Molte volte le **carenze economiche** vengono viste come negative rispetto alle capacità della persona. Inoltre, **la tendenza a considerare i migranti come proveniente da contesti con un basso livello formativo** è irrealistica. Alcuni autori sollevano la necessità di formare i professori per far sì che conoscano le caratteristiche principali dei diversi sistemi educativi da cui provengono le persone migranti.

Così, si può dire che le società di accoglienza molte volte non realizzano le sufficienti politiche di aiuto e integrazione linguistica per le persone nuove che arrivano nel loro Paese e ciò è dannoso per il migrante nel suo adattamento e radicamento.

I problemi di **gestione della burocrazia** sono numerosi anche quando non si ha una buona conoscenza della lingua. Questo genera molti problemi legali e a volte emotivi nella persona, i che vengono percepiti come un muro insormontabile. Dall'altro lato, tanto la ricerca come l'esperienza dimostrano che la comunicazione, intesa nel suo senso più ampio, è fondamentale per la **qualità**

dell'assistenza sanitaria. La maggior parte dell'informazione su cui il professionista medico supporta la diagnosi proviene dall'anamnesi e dal riconoscimento fisico, sottolineando l'importanza chiave della comunicazione durante il colloquio clinico (Martí & Martín, 2011).

Secondo questi autori, esisterebbero almeno quattro tipi di barriere alla comunicazione tra operatori sanitari e i pazienti:

- Linguistiche (differenza di lingua).
- Quelle barriere basate sul distinto uso e dominio, da parte di personale medico e pazienti, del registro, concetti e termini propri della medicina e del sistema sanitario.
- Quelle culturali.
- Quelle sistematiche, cioè, quelle che derivano dalla complessità del sistema sanitario o dagli atteggiamenti dei suoi professionisti.

Riassumendo, la barriera linguistica è un ostacolo importante per il migrante che arriva nella nuova terra. Tuttavia, quando questo stato di cose si supera, l'immigrato sente che può contenere la nuova lingua senza che questa invada lo spazio riservato alla sua lingua madre: sente che dentro si sé "fa spazio" per più cose diverse che lo arricchiscono e con le quali può arricchire gli altri (Grinberg & Grinberg, 1989).

Storia di Hassan

Questa persona è emigrata dal suo Paese natale, la Turchia, fino alla Repubblica Ceca, dove si è riunito con alcuni suoi zii che risiedono lì. Successivamente, anche sua moglie e i suoi due figli sono migrati fino a lì per riunirsi con lui. È arrivato da due anni ma ancora non parla il ceco.

Secondo quanto dice, ha stabilito dei legami con la sua famiglia e con i suoi compatrioti che vivono a Praga. Da quando è arrivato non si sente integrato nel nuovo Paese. La mancanza di politiche di integrazione e di aiuti per gli stranieri è visibile nel luogo. Ogni volta che c'è bisogno di realizzare una formalità o andare dal medico, è un'odissea. Molti funzionari rifiutano di parlare anche l'inglese e chiedono con cattive maniere di

parlare il ceco.

Hassan è sempre stato bravo con le lingue, però si sente demotivato in questo Paese dove non vede nessun senso nello sforzarsi per imparare la lingua perché crede che lo rifiuteranno nello stesso modo. Inoltre, relizza che i suoi figli, che vanno a scuola, devono aiutarlo molte volte con la lingua, cosa che gli provoca vergogna e frustrazione.

4.5. VIOLENZA DI GENERE

Esiste un consenso tra i teorici secondo cui la violenza nelle relazioni di coppia è un problema universale presente in tutte le culture, classi sociali, etnie, religioni ed età e si tratta di una violazione dei diritti umani. La violenza di genere nella coppia è la modalità di violenza più predominante contro le donne (de Alencar-Rodrigues et al., 2013).

I problemi di genere che si verificano nel processo migratorio possono verificarsi nella popolazione in generale, però con sfumature proprie che hanno a che fare con la situazione di “essere fuori casa”, che alla fine dei conti è un ambiente sicuro.

Questo tipo di violenza può essere di tipo **sessuale, fisico, psicologico ed economico**, e può verificarsi sia nella sfera pubblica come in quella privata. Anche **le minacce, la coercizione e la manipolazione** sono forme di violenza di genere. La violenza può assumere diverse forme: violenza di coppia, violenza sessuale, matrimonio infantile, mutilazione genitale femminile e i cosiddetti “crimini d'orrore”.

Possiamo affermare che la violenza di genere costituisce una grave violazione dei diritti umani; allo stesso tempo, si tratta di un problema di salute e protezione che mette in rischio la vita. Si stima che una donna su tre soffra di violenza fisica o sessuale durante la sua vita. In situazioni di crisi e spostamento, aumentano le possibilità che le donne e le bambine soffrano di violenza di genere (ACNUR, n.d.).

Tenendo conto dei diversi tipi di migrazione, possiamo differenziare anche **diverse culture migranti** relativamente a Paesi in cui esistono differenze nel tipo di violenza contro le donne. Così, ci saranno alcune culture che, a causa di abitudini, norme sociali o riti, favoriscono maggiormente la violenza di genere lasciando la donna in una posizione di inferiorità, addirittura di mancanza di diritti.

Alcuni collettivi di persone migranti provengono da Paesi in cui il valore dell'uguaglianza di genere è molto meno presente che nella società ricevente. La necessità di avere una doppia entrata economica per far fronte agli alti affitti e al mantenimento dei figli, obbliga molte donne immigrate ad entrare nel mercato lavorativo come il loro compagno.

Come vedremo più avanti, le relazioni sociali e sentimentali sono molto importanti per la persona migrante per poter stabilire certi legami come rete di appoggio nel luogo di destinazione. Quando si tratta di relazioni sentimentali, questo legame ricopre maggiore rilevanza stabilendosi come base sicura per la persona.

Il rischio di avere una **relazione tossica** a causa della migrazione aumenta nel caso delle donne che si trovano fuori dal loro Paese di origine. Il sentimento di solitudine, come abbiamo visto in precedenza, in generale è molto frequente nei migranti che sono lontani dai loro legami affettivi. Di solito nascondono emozioni negative come l'angoscia, la tristezza e il vuoto interno. Il malessere che queste emozioni generano fa sì che molte persone si rifugino all'appoggio sociale, cosa che a volte porta a iniziare relazioni dannose e tossiche.

Quando si è in un momento di fragilità e vulnerabilità personale, risulta più facile legarsi ad un'altra persona per combattere questa solitudine o questo vuoto, senza rendersi conto che la persona che accompagna ricopre questa necessità in maniera superficiale, idealizzando la coppia e smettendo di essere cosciente delle altre problematiche esistenti. Nel lungo periodo, la sintomatologia che può apparire è la **mancanza di autostima**, la sensazione di **coercizione della libertà**, **paura che l'altro si arrabbi o l'isolamento sociale**. (Royuela, 2022b).

In definitiva, il fatto di dover cercare nuove relazioni, insieme alla paura della solitudine, rende più probabile che questo tipo di relazione tossica si possa introdurre nella vita della donna, producendo un danno psicologico (Delgado et al., 2020).

Questo tipo di relazioni malsane fa sì che la vittima possa **isolarsi dal mondo e dal suo processo di adattamento personale**, non riuscendo a separarsi dal legame tossico con il suo compagno.

La violenza può essere presente nella vita delle donne prima, durante e dopo della migrazione e il modo di percepire queste situazioni e di trovare mezzi per poter affrontare la situazione di maltrattamento varia.

In molte occasioni, grazie al processo migratorio, si possono incontrare possibilità di fuggire dalla pressione familiare di origine, che contribuisce al mantenimento della relazione di coppia. Detto in altre parole, più che una strategia di miglioramento delle condizioni economiche, la migrazione si configura come un mezzo per uscire da una situazione di privazione di libertà e ridurre le forme di controllo (Gil, 1998, citato da Alencar-Rodrigues et al., 2013). Molte volte, le donne possono scappare da situazioni violente nei loro Paesi di origine, trovando una maggiore sicurezza nel nuovo Paese. Nonostante quello, la situazione di vulnerabilità aumenterà in questi contesti mettendo la persona nella possibilità di subire nuovamente questa violenza in relazioni future.

L'esperienza migratoria risiede nella possibilità di **mettersi in contatto con altre persone** e di imparare nuovi metodi per risolvere i conflitti. Soprattutto quando la nuova destinazione può offrire **aiuti sociali** a queste persone e/o può offrire una rete di appoggio sociale sana e matura.

Tuttavia, dobbiamo dire che le difficoltà per le donne migrantie continuano ad essere maggiori degli aiuti che vengono loro offerti, quindi, il genere rappresenta un fattore di rischio dovuto ad una maggiore vulnerabilità. Per questo, diversi autori condividono l'idea che la migrazione rafforzi la disuguaglianza di genere (Parrado y Flippen, 2005, citati da de Alencar-Rodrigues et al., 2013). I **fattori** più importanti **che mettono la donna immigrata in una situazione di maggiore vulnerabilità alla violenza** sarebbero:

- Lo status migratorio.
- La minaccia della deportazione.
- Lo status socioeconomico.
- La mancanza di reti sociali.
- L'incapacità di parlare la lingua.

Può succedere anche che, in maniera indiretta, **le leggi di alcuni Paesi fomentino la disuguaglianza e la mancanza di protezione** nei confronti delle donne che devono richiedere la firma dei mariti per questioni personali e anche per la residenza nel Paese (de Alencar-Rodrigues et al., 2013).

Si è riscontrato, in generale, come le **credenze culturali e religiose** costituiscano ostacoli nel momento di dover rompere la relazione con abusante. Ad esempio, le donne immigrate sud asiatiche negli Stati Uniti si posizionano in una situazione di vulnerabilità alla violenza di genere nella coppia quando non adempiono al ruolo di sposa e madre attribuito dalla religione e la cultura (Ayyub, 2000, citato da Alencar-Rodrigues et al., 2013). Di fronte a questa situazione, esse cercano i servizi sociali e il sistema giuridico americano per sollecitare il divorzio e, per questo, sono state oggetto di critiche da parte della sua comunità, che considera le suddette attitudini come disonestà al marito e alla famiglia. Risulta più preoccupante che la comunità di origine orienti le donne ad avere pazienza e accettare la situazione senza, a volte, essere cosciente del fatto che la pressione che esercitano su di esse le rende prigioniere in un matrimonio violento. In un altro esempio, le donne indiane, in Canada, soffrono la pressione da parte di una comunità di origine, il quale rafforza le credenze del fatto che la violenza di genere nella coppia è per una mancanza della donna e che il matrimonio è per tutta la vita. Dato che il costrutto della femminilità indiana si basa sulla sottomissione, l'inferiorità e la docilità, esse accettano che il loro marito eserciti controllo su di esse per evitare di generare conflitti nella relazione.

Altro elemento da considerare nell'analisi delle credenze culturali è il fatto che alcune donne immigrate preferiscano restare in una coppia abusante piuttosto che crescere i figli senza genitori. Tutto questo indica come i valori culturali normativi del Paese di origine possano essere idealizzati (Runner et al., 2009, citati da Alencar-Rodrigues et al., 2013).

Sulla base di queste ipotesi, si può affermare che **sia meno probabile che le donne immigrate cerchino aiuto nei servizi sociali**, data l'importanza della conservazione della "famiglia". Altra barriera che impedisce l'accesso a mezzi esterni è **la convinzione che i problemi nella coppia debbano rimanere in famiglia**, senza che il sistema legale interferisca. Esiste anche la paura che la polizia non le creda a quanto dichiarato e la vergogna nell'ammettere l'abuso, a causa dello stigma sociale che ne deriva.

Per tutto questo, è importante segnalare anche che **la costruzione di relazioni di genere è influenzata dal contesto culturale** (Alencar-Rodrigues, Strey y Cantera, 2009), ed è possibile che le credenze portate con il bagaglio culturale siano problematizzate nel contesto migratorio. Molte volte, nel nuovo Paese c'è la presenza di valori egualitari e la necessità che le donne lavorino e contribuiscano con il loro stipendio alla stabilità economica della casa, il che significa che il controllo e il potere all'interno della famiglia sono condivisi. Tuttavia, il marito può investire energia nel ricreare il sistema patriarcale, resistendo al fatto di dover condividere il potere con sua moglie. Di fronte alla perdita del proprio ruolo di male breadwinner, l'uomo migrante può interpretare questo cambiamento come una minaccia alla mascolinità, ponendo resistenza a queste modifiche dei ruoli di genere e, a sua volta, ricorrendo alla violenza come mezzo per riaffermare la propria autorità dentro casa (di Alencar-Rodrigues et al., 2013).

La presenza della rete familiare può essere un appoggio (Bauer *et al.*, 2009; Brabeck e Guzmán, 2009), o può costituire una barriera nel senso che contribuisce al mantenimento della relazioni di maltrattamento. Riassumendo, si può dire che il fenomeno della violenza di genere nella coppia in comunità immigrate comporta sfide, come la questione della legalità, la lingua, la rottura della rete sociale, più che l'esperienza della violenza. Significa che esse devono adattarsi a un nuovo Paese e inoltre affrontare il maltrattamento in un contesto sconosciuto.

Storia di Nadia

Nadia è un'immigrata della Mauritania che si trova in Inghilterra. Ha dovuto emigrare per trovare lavoro e sfamare la sua famiglia. I suoi genitori sono malati e non possono prendersi cura di sé stessi. Ha sei fratelli e difficilmente essi trovano lavoro per poter mangiare. Quando è arrivata, tutto era difficile, anche se alla fine è riuscita a trovare un lavoro mal pagato. Poco dopo, ha conosciuto un uomo del Mali con il quale ha iniziato una relazione. Non si sentiva molto sicura nello stare con lui, ma alla fine, la solitudine e la necessità di avere un appoggio emotivo le hanno fatto prendere questa decisione. Inoltre, la sua famiglia e, soprattutto i suoi genitori, erano molto contenti del fatto che avesse trovato un ragazzo musulmano. Ma con il passare dei mesi, si è rivelato

aggressivo con lei. Sembrava sempre arrabbiato e geloso, controllava tutto ciò che lei faceva, con chi usciva, i vestiti che indossava. Senza rendersene conto, stava diventando una persona passiva che non faceva nulla di quello che voleva. Si stava allontanando senza accorgersi dalla sue rete di appoggio al di fuori della coppia e dagli amici più vicini. E' arrivato un giorno in cui lui è arrivato a casa ubriaco e ha iniziato a picchiarla. Questo "primo schiaffo" a cui non ha dato molta importanza, giustificandolo con il consumo di troppo alcol, si sarebbe poi trasformato in tanti altri. Senza sapere molto bene come, all'improvviso si è ritrovata in una situazione estrema dalla quale non sapeva come uscire e nella quale la paura e la pura sopravvivenza dominavano i suoi giorni.

4.6. SHOCK CULTURALE

Quando il migrante arriva in un nuovo paese, si trova immerso in un primo periodo di adattamento, cercando un luogo di residenza, lavoro, prime relazioni sociali e facendo una necessaria collocazione psicologica, in cui la persona si trova ad affrontare diversi fattori di stress e richieste esterne.

Il processo di integrazione della persona nella cultura, da un lato è la conoscenza di ciò che implica questa cultura e dall'altro il riconoscimento o l'accettazione dell'ambiente nei confronti del nuovo membro (Delgado et al., 2020). Ma non sempre è così, perché possono sorgere difficoltà legate alla differenza culturale tra la persona e il suo nuovo ambiente di vita.

Possiamo definire come **shock culturale** l'insieme delle reazioni che una persona mostra quando entra in contatto con una cultura diversa dalla sua. Si tratta di una crisi o una sfida psicologica, dovuta all'ansia che proviene dalla perdita di tutti i segni e i simboli familiari nel tratto sociale come, per esempio, il linguaggio che parliamo o le credenze che accettiamo.

Tra i sintomi più evidenti spiccano: **paura, ansia, frustrazione, insicurezza, disorientamento e confusione**. Così, tutta la gioia dell'inizio può dar luogo a diversi processi che generano situazioni di malessere emotivo. Ciò impedisce al migrante di poter portare a termine una corretta integrazione sociale.

Secondo Oberg, (citato da Peyró, n.d.), la persona attraversa distinte fasi emotive a seconda del trascorrere del tempo di permanenza nel nuovo luogo. Il momento critico è approssimativamente dopo i primi quattro mesi di residenza, una volta conclusa la linea crescente di euforia per le peculiarità del nuovo modello di vita.

I segni di resistenza compaiono soprattutto perché per integrarsi in una nuova cultura si chiede di modificare o abbandonare le credenze e i valori centrali che li aiutavano a dar senso alla vita e a definire la loro identità.

In più, si produce una perdita di capacità nel portare a termine l'integrazione sociale. La persona che arriva in una nuova cultura può arrivare a sentire che non riuscirà ad adattarsi in quel luogo e smetterà di cercare di interagire in modo adattivo.

Dall'altro lato, i gruppi che fuggono per la violenza dei loro luoghi di origine (guerre, delinquenza, persecuzione politica) avranno più possibilità di soffrire uno shock culturale nel luogo di accoglienza e saranno abitualmente trattati come "cittadini di seconda categoria" dovuto alle loro condizioni socioeconomiche.

Migrare è uno sradicamento, non una semplice nostalgia. La fase più complessa di questo shock è la depressione. I primi segnali sono frustrazione, stress, stanchezza, desiderio, rifiuto, scoraggiamento o capricci per piccole cose, paura e sentimento di abbandono o non poter realizzare compiti base o quotidiane (Bravo, 2019).

Possiamo parlare dei **fattori comunitari o istituzionali** come quelli che fanno riferimento all'interazione dell'individuo o della comunità con la struttura sociale in cui si trova. Questi fattori varieranno in funzione della situazione sociale, culturale, economica e politica del Paese di accoglienza (Rosy Parés, 2017). Così, nel processo di acculturazione, accanto ai fattori individuali, si deve anche tenere in considerazione il tipo di società che riceve l'immigrato, cioè, se è multiculturale o no, così come se la sua politica di immigrazione è tollerante, perché ciò influirà anche sul tipo di strategia di adattamento utilizzata dagli immigrati.

Tre saranno i fattori psicosociali fondamentali che determinano le relazioni tra immigrati e riceventi (Berry, 1989 citato da Ferrer et al., 2014):

- Il quadro giuridico del Paese di fronte all'immigrazione.
- La partecipazione sociale dell'immigrato nella società ricevente.

- Le attitudini degli autoctoni rispetto alla partecipazione degli immigrati.

Per quanto riguarda il **quadro giuridico del Paese di accoglienza**, le diverse politiche che si possono realizzare a riguardo sono molto importanti. Queste si vedranno riflesse in leggi e distribuzione delle risorse per gli immigrati. L'obiettivo non dovrebbe essere altro che quello di aiutare le nuove persone che arrivano da fuori nel processo di adattamento alla nuova cultura. Per questo, l'appoggio sottoforma di risorse per **programmi di integrazione, formazione o aiuti** saranno importanti.

Ma questo non sempre avviene in tutti i Paesi e, come regola generale, l'attenzione che si attribuisce alle persone migranti è ridotta e le risorse scarseggiano sempre, per non parlare dei luoghi in cui esistono leggi che limitano l'accesso dei migranti agli stessi diritti dei cittadini autoctoni.

Dall'altro lato, è necessaria la **volontà di partecipazione dell'immigrato nella società ricevente**. Se questo non succede, l'adattamento e l'integrazione saranno molto difficili.

Come abbiamo visto precedentemente, sarà diverso il tipo di adattamento di ogni persona migrante in base alle circostanze. Possiamo dire che, finché il migrante non considera la nuova società come propria, non si produrrà un adattamento reale nel nuovo Paese.

In aggiunta, le **attitudini degli autoctoni** influiscono notevolmente nelle relazioni sociali con i migranti. Buona parte dell'adattamento starà nell'apertura delle persone locali verso i nuovi arrivati, visti come un'opportunità per aiutare a costruire la loro società e non come in competizione. Le attitudini di rifiuto basate sul razzismo saranno le più dannose per la persona che arriva, che avrà un bisogno speciale di appoggi sociali.

Poter conservare le tradizioni, i riti, le celebrazioni e festività, l'alimentazione, così come anche mantenere il contatto con i familiari e amici del Paese di origine, ricevere notizie da lí, compiere una routine simile a quella di prima, è un fattore altamente terapeutico per il migrante. Questo, oltre a demarcare transizioni, aggiunge un senso di identità, appartenenza e continuità che diminuisce il sentimento di sradicamento (Pereda & Pereira, 2006).

Per questo, l'esistenza di una **comunità di immigrati nel Paese di accoglienza**, per cui si possano avere contatti con persone della propria etnia, condividere

esperienze e mantenere le tradizioni del Paese, così come celebrare le festività più importanti, è un fattore protettivo. Le possibilità di resilienza aumentano se si può contare su una persona significativa che fornisca attenzione e appoggio. L'importanza dell'appoggio sociale è fondamentale in tempi di crisi.

E' importante che l'interazione con questa comunità non restringa e non limiti il contatto dei migranti con gli autoctoni, dato che questo renderà difficile il processo di adattamento dei migranti alla società di accoglienza (Pereda, 2016, citato da Rossy Parés, 2017). Dall'altro lato, quanto più aperta, accogliente e rispettosa è la società ricevente, più facile sarà il processo di adattamento tanto per i migranti quanto per gli autoctoni. Numerose ricerche dimostrano che le condizioni del Paese di destinazione sono più importanti rispetto al trauma che possa essersi generato nel Paese di origine.

Far riferimento a esperti nella mediazione interculturale o associazioni di migranti, di appoggio ai gruppi migranti o ONGs può essere una via di uscita per la persona arrivata recentemente che non ha nessun appoggio sociale e necessita risorse che aumentino la sua motivazione per superare lo shock iniziale. Possiamo definire questo come **tessuto sociale di appartenenza transitoria** (Barudy, n.d., citato per Pereda & Pereira, 2006). Come vedremo più avanti, si tratta di un insieme di persone che apportano appoggio sociale in modo transitorio, per permettere il cambiamento di cultura in modo meno violento e favorire l'accoglienza.

Per ultimo, mostriamo alcuni consigli per trattare lo shock culturale (Thomas et al., 2005, citato da Bravo, 2019):

- Prepararsi mentalmente al soggiorno all'estero e, se è necessario, imparare la lingua del luogo di destinazione.
- Mantenere contatti con la famiglia e gli amici durante il soggiorno.
- Costruire relazioni con vicini e compagni, attraverso la partecipazione ad attività culturali, accademiche o della comunità.
- Conservare il legame con il Paese di origine, andando a un ristorante di cucina tipica, mettendo in pratica costumi e tradizioni, oltre a rimanere aggiornati sulle notizie.
- Conoscere le nostre forze e debolezze.

- Consentirci e premiarci con alcune attività ricreative come andare a passeggio un fine settimana, andare in vacanza o riposare.

Storia di Pedro. “Mi sta costando adattarmi a questa città”.

Pedro è un informatico in una delle imprese che si trovano a Dublino. Gli piace molto il suo lavoro, che ha ricercato in Spagna, ma ciò che meno gli piace è ciò che accade dopo il lavoro: “dover relazionarsi”, secondo le sue parole. Fin dall’inizio, nel suo tempo libero, si è rinchiuso nella stanza dell’appartamento che condivide, non volendo uscire né conoscere ciò che lo circonda. Afferma che lui è venuto per lavorare e che non gli interessa nulla di ciò che può offrire questa città. Poco a poco vediamo che la sua personalità tende a chiudersi, gli costa stabilire legami con gli altri, perchè a Valencia, da dove viene lui, la gente già lo conosceva e accettava “le sue stranezze” come lui stesso dice, per questo non aveva problemi nelle relazioni sociali. Adesso che deve conoscere della gente, non gli piace iniziare a relazionarsi e soprattutto non gli piace cambiare le sue abitudini e costumi. La sua scelta è stata quella di stare come in un carcere senza uscire dai muri fisici e anche immaginari e questo ha portato ad uno stato emotivo di isolamento e depressione, senza avere voglia di fare nulla. Rifiuta tutto ciò che può venire dall’esterno, svalutando ogni aspetto, dal clima, le tradizioni (come quella di andare a bere “una birra” al pub con i colleghi dopo il lavoro), il cibo, e in generale, la gente. Almeno, afferma nella sessione, che “già ho riconosciuto che non sto bene”, cosa che gli costa e soprattutto gli costa il fatto di dover chiedere aiuto.

Storia di Fatima. “Sento che sto vivendo in un altro pianeta”.

Questa adolescente è emigrata dal Marocco alla Spagna con i suoi genitori. Da quando ha iniziato la scuola, sente che vive in un altro mondo. Secondo quanto racconta: "arrivare in Spagna è stato uno shock molto forte per me, abituata al mio piccolo Paese dove la vita era sempre uguale, adesso mi ritrovo in una città grande e vedo persone di tutti i luoghi del

mondo. Tuttavia, sento da un pò che mi relaziono solo con persone della mia stessa cultura, gli spagnoli non mi vedono come uguale a loro e mi sento più a mio agio con le mie amiche musulmane". Passato del tempo, Fatima si sente sempre più a suo agio con il suo gruppo di amicizie provenienti da paesi vicini al suo e sente che non ha necessità di relazionarsi con altre culture né vuole uscire con altri amici.

4.7. AMBIENTE LAVORATIVO

Il contesto lavorativo è uno degli aspetti più importanti nella vita di tutte le persone. Nel caso dei migranti, l'accesso a un ambiente lavorativo è una ragione fondamentale per lasciare indietro il loro luogo di origine, e ciò genera delle aspettative molto importanti.

Sin dall'inizio, l'essere umano è dovuto emigrare per trovare luoghi dove trovare sostegno per sopravvivere. Oggi, sono molte le persone che ancora devono effettuare migrazioni (abituamente pericolose) per trovare cibo o perché fuggono da circostanze estreme. Altre persone che riescono ad affrontare le necessità basilari cercheranno di soddisfare bisogni superiori, come può il miglioramento della carriera professionale o l'auto realizzazione vitale.

Oggi, viviamo in un mondo globalizzato e che cambia, in cui l'instabilità economica determina il futuro delle persone. Molte volte il controllo che l'individuo può avere della sua situazione è scarso e dipende da altre **circostanze esterne**:

- Sicurezza della vita all'interno di un Paese.
- Possibilità di impiego e opportunità secondo il tipo di area professionale.
- Catastrofi naturali.
- Corruzione politica.
- Guerre.
- Discriminazione.

Le trasformazioni prodotte nel mercato lavorativo nei Paesi occidentali hanno modificato le relazioni tra il capitale e il lavoro, e ciò ha portato ad un aumento della vulnerabilità e della precarietà lavorativa. Il lavoro a tempo indeterminato, a tempo pieno e con benefici sociali, viene sostituito da nuove forme di impiego, caratterizzate da instabilità, cattive condizioni lavorative e riduzione dei diritti. Queste trasformazioni del mercato mettono in evidenza la stretta relazione che esiste tra le risorse economiche, la globalizzazione e la riforma del mercato del lavoro (Porthé et al., 2009).

Per questo, l'inversione di rotta da parte dei Paesi industrializzati ha mosso nuovi segmenti di popolazione che emigrano, tanto dentro la propria regione come all'estero, provocando tra gli altri effetti un eccesso di lavoratori immigrati. Così, i lavoratori che emigrano verso Paesi sviluppati vengono delegati alle mansioni con peggiori condizioni e salari e una maggiore instabilità. Questa tendenza aumenta nel caso degli immigrati non regolari.

I migranti provenienti dai Paesi del cosiddetto "Terzo mondo", vengono impiegati abitualmente in rami lavorativi con maggiore precarietà lavorativa e nelle imprese con poca regolamentazione. Spesso lavorano senza nessun tipo di diritti lavorativi e senza un contratto firmato.

Il concetto di **precarietà lavorativa** si usa specialmente nella letteratura sociologica, e non esiste un consenso in merito alla sua definizione. Amable (2006), citato da Porté et al., (2009), a partire dal suo studio con lavoratori non salariati spagnoli, sviluppa un modello concettuale che deve intendersi come un costrutto completo e non come una variabile semplice, composto da sei dimensioni, che include:

1. **L'instabilità nell'impiego**, che si relaziona con il livello di sicurezza che una persona sperimenta e il livello che vorrebbe avere. Nei migranti, l'instabilità è molto alta, dato che in alcuni casi sono impiegati per dei mesi o solo per alcuni giorni. L'accesso all'impiego avviene principalmente attraverso vie informali, specialmente la rete sociale o attraverso reti di caporalato. Molti di loro hanno cambiato residenza in varie occasioni o hanno dovuto trasferirsi in diverse regioni per ottenere un impiego.
2. Il **potenziamento**, riferito alle istituzioni, di protezione legale della relazione salariale, che contempla la presenza sindacale e il livello individuale o collettivo di negoziazione delle condizioni di lavoro. Il fatto più comune è che

la negoziazione delle condizioni di lavoro si realizzi in forma individuale e unilateralmente da parte del datore di lavoro. Spesso, a livello psicologico, alcuni percepiscono che i loro datori di lavoro facciano loro un "favore" dando un impiego. Per questo molti preferiscono evitare il conflitto che potrebbe generare la negoziazione delle condizioni lavorative. In generale, la partecipazione di questi lavoratori ai sindacati è bassa, per ignoranza o perché, in alcuni casi credono che la loro situazione legale impedisca di partecipare.

3. La **vulnerabilità**, che si riferisce all'insieme di relazioni sociali di potere, esplicite o implicite, nell'ambito del lavoro. I migranti percepiscono che l'assenza di un contratto di lavoro formale li esponga non solo ad una maggiore arbitrarietà da parte del datore di lavoro, ma anche ad una sofferenza per situazioni ingiuste riguardo alle condizioni lavorative. Alcuni affermano che la necessità di mantenere l'impiego giustifica il fatto di non esigere migliori condizioni lavorative. Molte persone in una situazione irregolare sentono che il loro status di immigrato acuisce le situazioni di impotenza, abuso e un trattamento autoritario da parte dei datori di lavoro.
4. Il **livello salariale**, che classifica i lavoratori secondo il grado di dipendenza economica in base all'impiego e il loro possibile livello di privazione materiale. In questo caso, la maggioranza dei migranti percepiscono che il loro salario è insufficiente, riportano grandi difficoltà per coprire le necessità base e, allo stesso tempo, riconoscono che l'impiego è la loro unica fonte di guadagno e per questo non possono ritrovarsi disoccupati in nessun momento.
5. I **benefici sociali**, come la protezione relativa alla sicurezza sociale, l'assicurazione contro la disoccupazione o altri fattori, che possono modificare o mitigare l'effetto della situazione di precarietà. Nel caso dei migranti irregolari, i benefici sociali derivati dall'esistenza di un contratto non esistono.
6. La capacità per esercitare i **diritti lavorativi** nella pratica. Molti dei migranti sono soliti trovare difficoltà per vedere rispettati i loro diritti. I migranti in situazione irregolare non avranno neanche l'opzione di richiederli in modo legale.

Questi dati evidenziano l'importanza delle **reti sociali** insieme alle **politiche dei governi** e le **condizioni dei mercati di lavoro** come elementi integranti dei contesti di accoglienza, sono fondamentali nell'integrazione sociale dei migranti,

dato che funzionano come risorse in molteplici situazioni: accesso, mantenimento e miglioramento dell'impiego, accesso all'abitazione, rendimento scolastico, appoggio affettivo, ottenimento della cittadinanza, etc. (Ferrer et al., 2014).

Esiste anche un altro tipo di **migrante più qualificato** o che decide di emigrare per migliorare le proprie condizioni di lavoro. Si emigra per imparare la lingua o per ottenere l'esperienza lavorativa che non si riesce ad ottenere nel proprio Paese. Per questo tipo di migranti, l'ambiente lavorativo in molti casi non è semplice e possono subire uno shock delle aspettative dovuto a difficoltà impreviste, sia per una visione poco realistica del Paese di destinazione sia per le difficoltà che causate dall'incontro con la nuova cultura.

Questo è dovuto al fatto che la persona che non è originaria del Paese avrà una maggiore sensibilità di fronte a qualsiasi problema. Per questo, l'adattamento ai lavori avrà una duplice carica emotiva (adattamento al lavoro in sé e alla nuova cultura del Paese). Tutto questo senza tenere in conto la lingua, che molte volte è diversa da quella madre, così come della cultura imprenditoriale propria del Paese di accoglienza.

La relazione tra l'instabilità lavorativa e la salute presenta è associata ad una maggiore comorbilità psichiatrica, peggiore salute percepita, stress psicologico, maggiore prevalenza di malattie croniche e maggior rischio di disturbi mentali (Sanchis-Ruiz et al., 2013).

Secondo gli autori, i migranti provenienti da Paesi in via di sviluppo presentano maggiore vulnerabilità, trovandosi frequentemente di fronte a situazioni di abuso e trattamento autoritario da parte dei datori di lavoro. In maggioranza, riportano ansia accompagnata da insonnia e alcuni descrivono anche atteggiamenti di discriminazione, razzismo e xenofobia sul luogo di lavoro, che anche se era percepito come un comportamento nel quadro dell'illegalità, produceva loro una situazione di vulnerabilità.

L'esistenza di barriere idiomatiche, culturali e amministrative, insieme alla carenza di una rete sociale, di appoggio familiare e a situazioni di xenofobia, contribuiscono a un peggioramento della salute tanto fisica quanto mentale.

Le donne tendono ad essere più vulnerabili degli uomini e presentano maggiori problemi di adattamento. I migranti sembrano avere peggiore salute mentale, e sono il gruppo più a rischio di una possibile malattia psichiatrica.

In aggiunta, le caratteristiche lavorative nelle quali si trova una gran parte della popolazione migranti, li obbliga loro a restringere l'ambiente sociale dentro a determinati settori socio economici, riducendo così le opportunità di cambiamento o miglioramento dell'impiego.

Storia di Graciela

Quest'immigrata dall' Honduras agli Stati Uniti è al limite del collasso. Prova ansia da così tanto tempo che neanche si ricorda di quando stava bene. Sente che va avanti solamente per salvare i suoi figli, che stanno in Honduras con il loro padre e i soldi che lei manda permettono loro di mangiare. E' arrivata nel suo paese di accoglienza superando molte difficoltà e lei pensava che sarebbero terminate una volta arrivata alla "terra promessa". Tuttavia, da quando è arrivata ha dovuto scontrarsi con persone che la hanno imbrogliata con false promesse lavorative e ha finito per lavorare più ore di quelle stipulate e con uno stipendio minore. Le sue difficili condizioni fanno sì che non possa rinunciare a lavorare e debba cogliere qualsiasi opportunità che le venga offerta. Attualmente non ha una vita propria e il tempo libero lo dedica a riposare prima del lavoro successivo.

4.8. RAZZISMO / DISCRIMINAZIONE

La parola straniero ha la sua radice comune nella parola "strano", concetto che significa qualcosa estraneo a sé stessi. Quando c'è integrazione, significa che lo strano si fa proprio, in questo caso, si fa proprio nel contesto in cui sta (Delgado et al., 2020).

A seconda del tipo di società o cultura verso la quale la persona migra, possono verificarsi fattori di rifiuto sociale o **discriminazione**. Quando parliamo di razzismo ci riferiamo alla credenza di superiorità di una persona o una collettività su un gruppo etnico. Questo conduce alla discriminazione o alla persecuzione sociale. La discriminazione degli immigrati mette in risalto il "diverso" di quella collettività in relazione agli autoctoni (Ioé, 2000).

Qualsiasi rinvio, segregazione o sottovalutazione che un gruppo esercita su un altro quando tale processo esclusivo viene associato a una differenza tra entrambi i gruppi. Gli individui sono discriminati, al di là dei loro valori e comportamenti individuali, solo per la loro assegnazione a gruppi considerati differenti.

La discriminazione ha luogo tra due poli asimmetrici: Il gruppo discriminante (attivo e dominante) e il gruppo discriminato (passivo e dominato). Implica, quindi, una pratica di potere che produce uno status di inferiorità nelle vittime della discriminazione. Quando la relazione tra le parti si produce in condizioni di parità, non di dominazione, bisogna parlare di confronto o di competitività, non di esclusione di un gruppo su un altro.

Qualsiasi differenza può innescare un processo discriminatorio. Nel caso della discriminazione che soffrono gli immigrati, concorrono principalmente cinque differenze (Ioé, 2000):

1. La nazionalità: dipende dal possesso di documenti che attestino la cittadinanza dello Stato in cui si risiede. Occorre lo status di doppia nazionalità e anche il riconoscimento come straniero con permesso di soggiorno (e/o permesso di lavoro), che dà accesso a una parte dei diritti corrispondenti a quelli nazionali. La maggiore discriminazione si produce in relazione agli immigrati senza documenti.
 2. La cultura: sistema dei valori, simboli e pratiche (che include la lingua, le tradizioni, le credenze, etc.) che contribuisce a conferire una certa identità sociale ai suoi aderenti. La discriminazione si produce in relazione alle culture minoritarie quando la maggioranza si sente superiore a quelle, o teme che la loro presenza contaminino o debilitino la coesione sociale.
 3. Il fenotipo: differenze nell'immagine corporale come il colore della pelle, la forma degli occhi o altri tratti fisici. Il caso più frequente di questo tipo di discriminazione si produce in relazione alle persone di pelle nera ma appare anche tra gli individui di carnagione bruna (magrebini, indiani americani...), con gli occhi a mandorla (asiatici), etc.
 4. La posizione economica: le differenze nell'accesso alle posizioni lavorative e la partecipazione nella suddivisione del reddito stanno all'origine di diverse forme di discriminazione economica e lavorativa: in quest'ottica non vengono discriminati i lavoratori "qualificati" che hanno buone occupazioni in imprese
-

floride, ma coloro che guadagnano alternando impieghi precari e periodi di disoccupazione.

5. Il genere: come la differenza precedente, attraversa tutti i gruppi, essendo in questo caso la donna il destinatario abituale di diverse forme di discriminazione. L'importanza che hanno le relazioni di genere nella caratterizzazione dei flussi migratori dipende da quanto è rilevante il sistema di genere nella definizione di una data società, sia nel Paese di origine sia in quello di destinazione.

Le differenze precedentemente esposte non devono comportare discriminazioni, ma possono essere fonte di uno scambio arricchente (per esempio tra i sessi ma anche tra le nazioni, le culture e le diverse posizioni economiche) o, semplicemente, essere accettate come elementi irrilevanti per la convivenza e il mutuo riconoscimento (caso del colore della pelle o i tratti somatici). Per loé, (2000), le relazioni preesistenti di potere e disuguaglianza sono quelle che scatenano un clima di confronto che usa le differenze come scusa o alibi per esercitare dominio. Queste disuguaglianze, a loro volta, sono solite muoversi su un doppio piano, materiale e/o simbolico, che si rinforzano a vicenda e danno luogo alle attitudini e pratiche discriminatorie (dirette o indirette).

Storicamente le migrazioni non erano accompagnate da canali di partecipazione e integrazione tra autoctoni e immigrati. Per esempio, nel decennio 1970 la percezione sugli immigrati negli Stati Uniti era negativa, ed erano visti come "indesiderati" anche psichiatri e psicologi (Ferrer et al., 2014).

Secondo Ferrer et al., (2014), il razzismo, l'esclusione, la lingua, l'appartenenza a un gruppo minoritario e problemi con le condizioni di vita (impiego, casa, educazione) potrebbero convertirsi in **fattori di rischio o fattori di stress associati a problemi di salute mentale** in questa popolazione. Di conseguenza, il livello di adattamento tanto psicologico quanto socio culturale degli immigrati dipenderà dalla loro capacità di rinforzare o acquistare abilità sociali e culturali, e lo sviluppo di competenze per legarsi alla nuova cultura o ritornare alla società di origine con l'arricchimento culturale che l'esperienza gli ha portato.

Nella psicologia dell'autoctono, la persona straniera (questa persona vista come "strana") viene rifiutata per paura di essere danneggiato normalmente in due aspetti (Delgado et al., 2020):

- Paura di smettere di essere quello che si è. Le persone sono solite rifiutare lo straniero, o lo stesso emigrato può rifiutare la nuova cultura, perchè teme di perdere la propria essenza. Culture (e persone) che hanno molta paura di essere cambiate, di perdere la propria essenza, guarderanno allo straniero come una fonte di pericolo. Quando ci si identifica con l'altro, si vedono aspetti comuni, si vede nell'altro qualcosa che è mio. Quando non si vede nulla in comune, lo si vede come strano, estraneo e questa visione può provocare paura: "la paura verso l'estraneo". Quante più paure si hanno, quanta meno confidenza si ha in sé, più rifiuto ci sarà per chi viene da fuori, anche se alcune volte questa mancanza di stima può essere coperta da immagine di superiorità e prepotenza (è ciò che in psicologia si chiama narcisismo). La persona che rifiuta o odia lo straniero, l'immigrato, si nasconde dietro una concezione di gruppo-nazione per non riconoscere in sé stessa questa emozione negativa. Nel nazionalismo xenofobo c'è una dissoluzione dell'individuo nel gruppo-nazione in questo modo diminuisce la responsabilità dell'odio o il rifiuto personale e la persona si sente meno colpevole per avere questo sentimento negativo.
- Timore di perdere risorse vitali. Forse la prima paura è più inconscia mentre questa seconda paura è più espressa. In generale, le persone hanno paura del fatto che le proprie risorse diminuiscano o vengano meno. Quando la persona crede che queste risorse possano essere messe in pericolo da qualche estraneo, si difende da questo pericolo. In questo caso l'emigrato è solito essere la persona in cui si proiettano questi timori. Così, ci sarà un maggiore rifiuto nelle persone che hanno un livello economico pari o inferiore rispetto ai gruppi immigrati e che temono che venga loro tolto ciò che hanno.

Per questo, possiamo dire che non solo colui che emigra sente in pericolo la propria identità, e che, sebbene in misura diversa, anche la comunità ricevente può sentire minacciata l'identità culturale, la purezza della lingua, le sue credenze e, in generale, il suo sentimento di uguaglianza di gruppo (Grinberg & Grinberg, 1989). Molte volte occorre rinforzare le fantasie di rivalità, gelosia e invidia di fronte alle capacità e ai poteri attribuiti "all'invasore". Questo può originare complessi circoli viziosi, con un aumento della persecuzione e dell'odio nel migrante che non trova l'accoglienza aspettata e necessaria.

L'ostilità può manifestarsi, a volte, in **forme sottili**. Per esempio, non cercando di capire né farsi capire dallo straniero, ma accentuando le differenze linguistiche,

come per affermare che è impossibile raggiungere la comprensione reciproca. Questi interlocutori usano la lingua come difesa contro il nuovo, utilizzando parlate locali o un linguaggio particolarmente raffinato e colto, entrambi inaccessibili dal migrante. Altre volte si riferiscono durante le loro conversazioni, senza chiarimenti, a fatti e personaggi che fanno parte della propria storia e tradizione, dalla quale il forestiere è, ovviamente, escluso.

Riassumendo, se la comunità reclama i propri diritti di cittadinanza attraverso focolai di discriminazione e razzismo, l'adattamento della persona immigrata diventa difficile e per questo è vissuta con maggiore stress.

Un'attitudine di apertura, rispetto alla differenza e l'uguaglianza dei diritti sono le condizioni ideali per l'adattamento transculturale. Sono numerose le ricerche che dimostrano che le condizioni di accoglienza nel Paese di destinazione sono più importanti del trauma vissuto nel Paese di origine, un chiaro esempio di resilienza e una chiamata alla coscienza della cultura maggioritaria, alla corresponsabilità e all'integrazione bidirezionale (Pereda & Pereira, 2006).

Quei gruppi di persone con una **identità culturale e sociale sicura** hanno attitudini più favorevoli verso gli altri gruppi. Questa premessa è valida tanto per i gruppi di immigrati e la loro relazione con la società ricevente, quanto per la comunità maggioritaria in interazione con la popolazione immigrata.

L'assenza di una politica globale di integrazione sociale a livello nazionale e comunitario obbliga ad andare molte volte alla cieca nei processi di integrazione sociale delle persone migranti. Per questo, è importante la coscienza, non solo dei governi dei Paesi che accolgono i migranti, ma della società di accoglienza in generale, delle difficoltà e problematiche psicologiche dei migranti.

Storia di Roderick

Questo immigrato filippino si trova da tempo in Austria, dopo essere passato per 7 Paesi del mondo. Una offerta di lavoro come fotografo in un'agenzia lo porta lì dalla Germania, dove viveva prima. Roderick è sempre stato una persona socievole e gli piace conoscere nuove culture e immergersi della storia del nuovo Paese nel quale arriva. Tuttavia, a Vienna ha notato una atmosfera diversa rispetto a Berlino, sente che la gente non lo accoglie nello stesso modo. In aggiunta, il fatto di essere omosessuale

sembra essere visto in modo giudicante, cosa che non gli succedeva in Germania, dove viveva in un ambiente di apertura verso le diversità. Con il passare dei mesi si sente a disagio e dice che ha smesso di essere sé stesso per timore degli sguardi delle altre persone. Solamente in certi ambienti ha il coraggio di esprimersi per sé stesso. Tutto questo lo sta portando a sentirsi molto depresso ultimamente. Spesso non ha voglia di alzarsi dal letto e molto meno di uscire di casa.

4.9. POSSIBILITÀ CHE OFFRE IL PROCESSO MIGRATORIO

Nonostante tutte le difficoltà che il migrante incontra durante il suo viaggio, il processo migratorio offre in generale possibilità di miglioramento.

Come suggerisce Achotegui (2009), è importante ricordare che non è adeguato considerare la migrazione semplicemente come un lutto, dato che significherebbe negare l'esistenza di tutta una serie di aspetti positivi e di benefici. La migrazione è molte volte più una soluzione che un problema.

Uno degli aspetti positivi dell'emigrazione è questo arricchimento che si ha nel conoscere nuove culture, nell'aver la possibilità di migliorare non solo economicamente, ma anche intellettualmente ed emotivamente (Delgado et al., 2020).

É certo che ci siano persone a cui le cose vanno meglio rispetto ad altre, gente che ha dovuto superare grandi ostacoli, ma il valore aggiunto che il migrante ha per il fatto di essere stato espatriato, con l'apprendimento di conoscenze, capacità, risorse esistenziali e vissuti personali non può essere comparato ad altre esperienze.

Ma, qual è il valore aggiuntivo apportato da ciò che si è vissuto nella migrazione? Come stavamo dicendo, il valore più importante è in relazione diretta con lo **sviluppo personale**. L'esperienza in sé e come si gestisce modificherà poco a poco il modo di essere e farà sì che la persona che è partita non sia la stessa che è ritornata. Normalmente l'individuo espatriato sviluppa cambiamenti in aree importanti della vita come la condizione lavorativa, quella di coppia o quella sociale. Queste aree modellano la vita di tutte le persone, quindi il loro

cambiamento comporta diverse trasformazioni. Tutto questo potenzierà **l'indipendenza, l'autonomia e l'autosufficienza**.

Collegandoci a quanto menzionato, possiamo elencare alcune delle vittorie più importanti nel processo migratorio e che apportano valore alla persona (Delgado et al., 2020):

- Flessibilità e tolleranza.
- Acquisizione di nuove conoscenze.
- Riduzione delle paure.
- Immersione nella multiculturalità.
- Sviluppo lavorativo.

Le esperienze vissute fanno sì che la persona sviluppi **nuove conoscenze** del mondo e degli altri. Questo non è possibile se non si conosce altro che il nucleo familiare e sociale di origine. Ciò che alla persona dà appoggio durante il suo sviluppo e la costruzione dell'identità, può anche generare insicurezze e paure quando non la si aiuta ad uscire dal suo "luogo sicuro" per conoscere il mondo.

La migrazione favorisce che le persone escano da ciò che conosciamo come "zona di comfort", e questo aiuta a **ridurre le proprie paure** dato che si impara a conoscere un terreno che prima era sconosciuto e che sfuggiva al controllo. Ovviamente questo non riguarda le circostanze estreme vissute dai migranti che hanno dovuto affrontare situazioni terribili arrivando a soffrire di stress post traumatico, che non è mentalmente positivo.

L'immersione nella multiculturalità non solo aiuta a ridurre le paure e incrementare le flessibilità, ma costruisce anche nel modo di essere della persona nuovi concetti che saranno vantaggiosi per aumentare le capacità e abilità in tutti gli aspetti della vita. Per esempio, possiamo vederlo nella gastronomia e nell'apprendimento di nuovi modi di cucinare. Lo osserviamo anche negli aspetti artistici e musicali, nei lavori tecnici e in quelli sociali. É impossibile non apprendere qualcosa di positivo e benefico attraverso il confronto con una nuova cultura.

Come vedremo più avanti, lo **sviluppo lavorativo** è un aspetto chiave durante la migrazione. La crescita professionale aiuta la persona a sentirsi autorealizzata.

Nel conoscere una nuova cultura, normalmente si costruiscono **nuove amicizie o relazioni di coppia**. Poter condividere aspetti propri ed incorporare quelli di un'altra cultura soddisfa anche la necessità naturale di conoscere il nuovo, il diverso, di avere queste esperienze che producono soddisfazione personale, che sfoceranno anche in un **bagaglio culturale** che rafforzi la persona nel suo modo di essere.

E' chiaro, quindi, che i diversi vantaggi che genera quest'esperienza, in molti casi le danno valore per sé stessa. Questo valore fa crescere come persona e che, quindi, avvicina all'autorealizzazione.

Storia di Valentín

Questo madrileño vive in Thailandia da 10 anni. E' dovuto emigrare a causa della mancanza di opportunità nel suo Paese. Un conoscente gli ha offerto lavoro in un progetto legato alla tecnologia. Gli inizi non sono stati semplici dato che lo shock culturale è stato molto grande e ha vissuto molti momenti di solitudine. Tuttavia, quando parla della propria esperienza dice che non cambierebbe nulla. Secondo quanto racconta: "La Thailandia mi ha fatto conoscere un mondo che non credevo fosse possibile. Le persone hanno un'altra mentalità, è un'altra cultura che mi ha fatto imparare cose di me stesso e smettere di dare importanza a problemi materiali che prima mi davano fastidio. In aggiunta, mia moglie thailandese e mia figlia sono la cosa più bella che mi sia capitata nella vita. E' stato terapeutico, sono diventato un uomo nuovo, senza paure. Mi piace andare in Spagna per le vacanze per far sì che mia figlia veda i nonni, ma non cambierei la mia vita per nulla al mondo".

4.10. CIRCOLO SOCIALE / RETE DI APPOGGIO

Come si è dimostrato in tanti studi sulla psicologia e sul comportamento umano, l'appoggio sociale è fondamentale per l'essere umano in tutti gli aspetti della vita. Nel caso dell'immigrato che arriva in un nuovo Paese, questa necessità ha un ruolo maggiore.

La sensibilità di chi è arrivato recentemente, come quella di una persona nata da poco, è grande. La necessità di sentirsi ben accolto è tale che, molte volte, qualsiasi persona che dimostri qualche interesse, che manifesti cordialità ed empatia lo fa sentire amato, così come ogni contrarietà può farlo sentire rifiutato (Grinberg & Grinberg, 1989).

Nei momenti di difficoltà, esprimersi di fronte ad altre persone e sentirsi ascoltato è molto importante. In più, il sentimento di solitudine, tanto presente nel migrante, è inferiore se si dispone di un buon appoggio sociale.

Il **tessuto sociale di appartenenza transnazionale** è ciò che possiamo denominare come l'insieme di persone che apportano appoggio in modo transitorio agli immigrati, facilitando loro il cambiamento culturale e favorendo l'accoglienza (Pereda & Pereira, 2006). Questo tessuto è costituito da esperti nella mediazione interculturale o associazioni di immigrati, e dai gruppi più sensibili a questa realtà come il caso delle ONG. Le politiche interculturali, di migrazione e di sostegno ai collettivi migranti sono variabili che determinano in gran misura l'esistenza e la qualità di questi servizi di supporto al migrante e l'attitudine generale che si adotta di fronte alla migrazione. Tuttavia, non si può lasciare nelle mani di piccoli gruppi o della politica la responsabilità che in realtà appartiene ad ogni abitante.

L'identità è un grande paradosso, è quello che ci fa allo stesso tempo uguali e diversi alle altre persone. Con la migrazione, la sensazione di essere diversi aumenta e l'equilibrio tra la similitudine e la differenza si rompe. In qualche momento dell'esperienza migratoria, la persona si rende conto del fatto che per quanto integrata sia, sarà sempre straniera, sarà sempre diversa e questo sentimento la fa soffrire anche quando non implica problemi xenofobi (Arroyo, 2019b).

I **fattori relazionali** fanno riferimento all'interazione tra fattori primari, come i processi individuali di sviluppo, e l'ambiente psicosociale in cui si evolve l'individuo. Sono elementi che permettono che l'individuo abbia e mantenga un circolo sociale attivo nella sua vita (Rossy Parés, 2017).

La situazione psicosociale di un migrante può essere molto diversa nei vari casi. L'appoggio fornito dalla famiglia o da una comunità nei processi migratori è molto rilevante nei momenti di difficoltà. Lo sviluppo della resilienza sarà diversa in un migrante che viaggia solo, dato che il processo dipenderà in gran parte

dalle sue risorse interne, rispetto a uno che viaggia con la sua famiglia o che ha amici nel Paese di destinazione.

Quindi, la funzione di contenimento emotivo e la compagnia che offre l'avere qualcuno vicino all'estero, facilita l'adattamento e lo sviluppo personale, sempre che questa compagnia non limiti l'apertura e l'integrazione nel Paese di destinazione.

A livello delle reti personali e della sua relazione con i processi di adattamento psicologico dei migranti, si sono trovati legami tra l'attenuazione o **prevenzione della depressione, il miglioramento dello stato d'animo, la migliore percezione della salute fisica e l'autonomia funzionale, la soddisfazione della vita o il benessere generale** con l'integrazione nelle reti familiari o di amicizie che possono dare diverse risorse di appoggio e, in questo senso, avere effetti positivi sull'integrazione (Ferrer, 2014).

Quei migranti che hanno **familiari o amici nel Paese di destinazione**, hanno più facilità nel superare il primo impatto, dato che potranno basarsi sulle informazioni fornite dagli stessi e questo dà loro una maggiore sicurezza sul controllo della situazione aiutando lo sviluppo della resilienza (Rossy Parés, 2017).

Un modo per affrontare la vulnerabilità sociale per gli immigrati è appoggiarsi alle reti sociali di migranti con la stessa origine, dato che questi offrono loro un senso di appartenenza e un significato sociale, aiutandoli, quindi, a localizzarsi e ubicarsi nel nuovo luogo (Ferrer, 2014). Tuttavia, queste corrono il rischio di convertirsi in ghetti etnici, chiusi e con poca partecipazione alle attività della cultura dominante. Se arrivano a livelli alti di organizzazione e sviluppo delle loro potenzialità, potrebbero essere partecipi dei progetti sociali e comunitari per aiutare nella risoluzione dei loro problemi, potenziando i rapporti con altri gruppi di migranti ubicati nelle cosiddette "minoranze visibili" e sviluppando nuove relazioni con la società ricevente. Altri elementi contestuali, come le condizioni del mercato di lavoro, potrebbero rinforzare o indebolire l'effetto delle reti sociali sulla loro integrazione.

E' emerso da vari studi che gli immigrati che mantengono legami etnici e la propria cultura, oltre ad entrare in contatto con la cultura di accoglienza, presentano un migliore stato di salute fisica e mentale di quelli che non si relazionano con la loro comunità (Pereda & Pereira, 2006).

Le **persone isolate**, carenti di appoggio sociale, come in qualche caso possono essere gli immigrati, soprattutto nella fase iniziale di arrivo, presentano più problemi psicologici. Come già si è detto precedentemente, l'esistenza di una comunità etnica organizzata diminuisce lo stress e si associa a un migliore adattamento.

Altro fattore di rischio è la migrazione da una **cultura collettiva** a una **individuale**, dato che l'esperienza di solitudine, abbandono e sradicamento è maggiore del caso in cui si dovesse presentare la situazione contraria.

La **famiglia e gli amici che sono rimasti nel Paese di origine** saranno, soprattutto all'inizio, l'appoggio principale del migrante. Il tipo di relazione che si mantiene con loro sarà fondamentale per far sì che la persona non si senta estremamente sola e possa affrontare nel miglior modo possibile tutte le difficoltà di adattamento. Il problema giunge nel momento in cui il migrante smette di cercare la propria rete di appoggio nel Paese di accoglienza ancorandosi agli appoggi del Paese di origine.

Stabilire relazioni solide e durature non è un compito facile e richiede un certo tempo, molte volte lungo, per chi necessita del sostegno fornito dai legami più profondi. Per il migrante è difficile trovare avere la pazienza necessaria per costruire relazioni sane in linea con le sue necessità emotive. Per questo, molte volte si stabiliscono relazioni tossiche idealizzando l'altra persona.

Così, è comune tentare di stabilire relazioni con persone della stessa cultura per sentirsi più compresi e protetti. Questo si applica anche alle **coppie**, infatti spesso nascono all'estero coppie della stessa cultura di origine. La loro sfida sta nell'incontrare nell'altro caratteristiche che li uniscano al di là del vincolo che hanno per la loro condizione di emigrati. Possono prodursi momenti chiave relazionati con la decisione di ritornare o il luogo verso cui farlo. Può essere che uno dei membri voglia tornare e l'altro no, o almeno non in questo momento. Può anche succedere che ognuno provenga da un luogo diverso e che non ci sia consenso nel luogo verso cui tornare (Royuela, 2022b).

In modo frequente, come abbiamo visto precedentemente, le persone migranti stabiliscono legami e contatti con altre persone migranti dal loro Paese di origine o da altri diversi. Un'altra problematica che incontriamo frequentemente nella terapia con i migranti è la **difficoltà di stabilire relazioni** durature dovuto al fatto che queste persone emigrano di nuovo, verso il luogo di origine o verso un terzo

luogo. Questa circostanza va a generare costanti **perdite e lutti nel luogo di accoglienza**. In aggiunta, questo è qualcosa di nuovo nella vita del migrante. Così, la persona che riesce a stabilire un legame con una o varie persone, può vedere come queste se ne vadano poco dopo, portandolo a dover ricominciare il processo di socializzazione, conoscenza e collegamento.

Questa problematica provoca l'isolamento della persona per paura che qualsiasi nuova relazione duri poco. Questo atteggiamento si chiama **economicismo sociale**. Quando la persona crede che lo sforzo che fa nello stabilire una relazione sarà maggiore dei possibili risultati, dovrà sforzarsi e avere una attitudine di apertura verso gli altri. Oltre a questo, queste perdite contribuiscono alle **ricadute** legate al **sentimento di solitudine** e possono originare depressione nella persona che perde la speranza di stabilire relazioni nel futuro.

Storia di María. "Il mio passato mi perseguita".

Questa biologa è andata a lavorare a Malta in un progetto marino. Il progetto la stimola ed è contenta di essere riuscita a lavorare in qualcosa relazionato alla sua carriera ma, man mano che passano i mesi nel nuovo luogo, il dolore che sempre l'ha accompagnata, il pessimismo e la mancanza di voglia di fare cose, cominciano ad essere insopportabili. Nelle prime sessioni racconta un'infanzia da figlia unica, con molteplici conflitti familiari, una separazione traumatica dei suoi genitori, una sensazione di stare "sola" e del fatto che nessuno si facesse carico di quella bambina che aveva bisogno di attenzione. La sua adolescenza e gioventù le ha vissute come un sasso, senza voglia di sperimentare, apprendere, conoscere, uscendo solamente con il suo gruppo di amiche. Al massimo, si rifugiava nei suoi studi, ma, quando li terminò, questa lieve motivazione sparì. Pensava che iniziando una nuova vita, fuori da casa, con il proprio lavoro, avrebbe sentito più entusiasmo, ma adesso di nuovo, dopo un periodo più facile, comincia a sentire un sentimento di amarezza, emozione con la quale si è abituata a convivere, anche se ogni volta le costa di più. Non riesce a stabilire i legami sociali che le piacerebbe avere. Quando incontra qualche persona con la quale riesce ad entrare in relazione, frequentemente la permanenza è breve e soffre di questa perdita come se fosse un lutto. Ogni volta la speranza diminuisce e si trova sul bordo di una depressione.

4.11. SVILUPPO PROFESSIONALE

Dopo una fase di insediamento nel luogo di origine, arriva una fase di maggiore stabilità in cui la persona si pone altri obiettivi di fronte al futuro. Quando il migrante vive già da un certo tempo in un altro Paese, cambia la maniera di vivere la sua vita, la sua permanenza e il suo processo di crescita personale.

In quanto allo sviluppo professionale, è naturale nella vita di tutti gli esseri umani cercare una crescita costante, volendo camminare in una direzione determinata che varia in base ad ogni persona. La carriera professionale di varierà in base alla sua formazione, capacità e interessi e tutto ciò è determinato dalle circostanze del suo ambiente presente e passato. Così, ci saranno migranti che si sentono tranquilli potendo semplicemente lavorare ed ottenere risorse esistenziali basiche, mentre altri individui cercheranno di ottenere questo il professionale qualificato per il quale hanno deciso di migrare all'inizio.

Le possibilità lavorative che la persona ottiene nel suo luogo di accoglienza, di solito sono migliori che nel suo luogo di origine, sebbene questo non significa che siano sempre positive. In aggiunta, come abbiamo visto precedentemente, le possibilità del migrante sono solitamente ridotte rispetto alla popolazione autoctona.

In molte occasioni, è complicato per la persona ottenere la carriera professionale che aspettava di incontrare e ci si può trovare in una fase di stagnazione progettuale, formulando anche il pensiero di tornare. Altre volte la persona incontrerà delle condizioni abbastanza accettabili, che la potranno portare a scegliere di essere residenti permanenti in questo Paese e di stabilirvisi in maniera definitiva. Per effettuare questa scelta, di solito è necessario avere una rete di appoggio e potere stabilire una famiglia nel luogo di accoglienza.

Secondo Durand (2004), **la legge dei rendimenti decrescenti** stabilisce che ci sia una tendenza verso il basso, nei rendimenti che il migrante si aspettava di avere. Detto in altro modo, nei primi mesi di lavoro il migrante è abbagliato dallo stipendio che guadagna, poi arriva una fase di realismo e finalmente il disincanto, perché è molto difficile uscire dal mercato di lavoro migrante. Per ultimo, si tiene in conto il fatto che il salario, tanto apprezzato in un primo momento, gioca una funzione sociale e conferisce uno status sull'ultimo scalino della scala sociale.

L'integrazione nella società di destinazione ha un limite difficile da oltrepassare, il ritmo di apprendimento della lingua e la cultura tendono ad essere decrescenti e lo sforzo e lo stoicismo iniziale vanno perdendo senso (Durand, 2004). La presa di coscienza del fatto che si è arrivati a un limite, sia perchè si è arrivati al successo sia perché non è più possibile aumentare il proprio reddito, colloca il migrante in un dilemma in cui deve valutare nuovamente i costi e benefici economici, sociali, familiari e personali.

Il migrante, dopo aver lavorato molti anni, ha un nuovo capitale umano, un nuovo capitale sociale e un capitale monetario che può utilizzare tanto per rimanere quanto per ritornare. Ma è anche cosciente e prende in considerazione i limiti che impongono l'età, il quartiere in cui vive, la società di cui è parte e il suo grado di integrazione.

L'analisi dei **costi e dei benefici** ha a che fare con l'investimento iniziale che è stato effettuato. A maggiore investimento e maggiori costi, minori possibilità di ritornare. Un altro elemento che entra in gioco è il rendimento decrescente relazionato **all'età del migrante**. Non è la stessa cosa avere vent'anni, averne quaranta o cinquanta. La quantità di energia, la capacità di adattamento e la volontà di sacrificio sono inversamente proporzionali all'età. Questo è particolarmente significativo nel mercato del lavoro migrante, dove si richiedono lavoratori giovani, forte, con piena disposizione ad apprendere e determinati ad occupare posti fisicamente impegnativi e disposti a lavorare giornate extra.

Esistono quelli che potremmo chiamare "**immigrati privilegiati**", che per i loro lavori precedenti e la loro traiettoria sono molto noti nel Paese di immigrazione: scrittori, artisti e professionisti. Il fatto di realizzare lo stesso tipo di lavoro, mantenere lo status professionale nella stessa categoria del Paese di origine e partecipare alla società, rafforzano il sentimento di identità. In questi casi, senza dubbio, tutto trascorre con maggiore facilità, in migliori condizioni e in un ambiente più accogliente. Il non avere problemi economici immediati contribuisce a diminuire l'angoscia e permette un migliore adeguamento, come succede anche con persone che emigrano perché contattate da imprese, personale dei servizi diplomatici, etc. (Grinberg & Grinberg, 1989).

Storia di Mamadou

Questo immigrato senegalese è da 20 anni in Spagna. Il suo arrivo non è stato semplice, così come l'ottenimento dei documenti regolari. Una volta che ha ottenuto il suo primo contratto di lavoro legale con un contratto fisso si è sentito davvero euforico, come se avesse raggiunto il suo obiettivo nella vita. Tuttavia, è da più di 15 anni che è nella stessa fabbrica e sente che non ha nessuna possibilità di crescere nel suo settore. La sensazione di successo che aveva anni fa si è convertita sempre più in noia e scoraggiamento ogni volta che deve andare a lavorare. Sente che ogni giorno è lo stesso. In aggiunta, ha cercato di cambiare settore ma non riesce a far sì che qualcuno lo contatti. Si sente colpevole e non dice alla sua famiglia che si sente depresso. Loro lo vedono come un trionfatore e un privilegiato. Quando arriva in seduta inizia a piangere, sembra che non sia stato capace di parlare con nessuno di quello che prova.

4.12. LA FAMIGLIA NEL LUOGO DI ORIGINE DURANTE LA PERMANENZA E IL RITORNO

Come abbiamo visto, la famiglia nel luogo di origine ha un'importante influenza sul migrante durante il viaggio. È fondamentale per aiutare la persona nella presa delle decisioni iniziali e durante la fase di adattamento al luogo di accoglienza, nella quale saranno la base di supporto principale, soprattutto quando la persona emigra da sola.

I viaggi di visita al proprio Paese, anche quando non implicano un aumento delle possibilità di tornare, sono importanti durante il processo. La cosa più importante per la persona sarà la necessità di verificare che ciò che si è lasciato continua ad esserci. Alcune persone sentono che tutto è cambiato molto e niente è uguale e allo stesso tempo sentono che è come se non se ne fossero mai andati. In altri casi la visita risveglia il desiderio di rimanere per sempre o genera la sicurezza nel sapere che c'è un posto che è il loro, sebbene sia lontano. In generale, né ciò che se ne è andato è uguale, né ciò che è rimasto continua ad essere com'era. (Grinberg & Grinberg, 1989).

Il migrante che torna al proprio luogo di origine normalmente si aspetta e ha bisogno dell'appoggio dei suoi cari. Ma questo non sempre è possibile e altri fattori associati a tale necessità possono risultare controproducenti per il riadattamento.

Quando una persona decide di emigrare, le aspettative che lei stessa ha, unite a quelle della famiglia e degli amici, sono solitamente alte. Queste aspettative saranno presenti durante tutto il viaggio, anche quando il migrante decide di ritornare. La **paura di deludere la famiglia** è una delle tematiche maggiormente presenti nel migrante che ritorna. La gran parte dei familiari e degli amici si aspetta il meglio dalla permanenza del loro familiare all'estero: che abbia un buon lavoro, una casa ampia e una vita sociale arricchente. Questo genera di nuovo pressione sulla persona al momento del ritorno, generando paura per il fatto che il mantenimento di questa idea di successo non sia possibile al suo arrivo (Navas, 2022a).

L'accoglienza che ricevono coloro che ritornano da parte dei loro cari può essere diversa in funzione del fatto che siano riusciti a prosperare o che ritornino con le mani vuote. In questo ultimo caso, è molto probabile che gli altri provino delusione e in qualche modo la trasmettono al migrante, facendo aumentare la sensazione di fallimento, che è solitamente presente nella persona. In altri casi, succede anche che il recupero delle relazioni sia influenzata dal lungo tempo trascorso senza avere avuto contatti. A volte, i migranti sono considerati come traditori o infedeli, soprattutto se la migrazione si è realizzata per fuggire da un regime politico.

Molte volte, le avventure e le esperienze vissute che il migrante racconta con divertimento ai suoi compatrioti non sono ascoltate con l'interesse e il divertimento che si aspetta, dato che gli altri possono non comprenderle; le persone del luogo di origine, invece, cercano di trovare nei racconti caratteristiche conosciute con le quali si possano identificare, in modo che le storie del migrante perdano tutta la magia e l'originalità con la quale pretendono di raccontarle. Il poco interesse, le difficoltà e il disincanto generano frustrazione nel ritorno e un sentimento di nostalgia al contrario: mancano, desiderano e idealizzano quello vissuto all'estero (Correa, Loba y Davies ,citati da Rossy Parés, 2017).

In ogni caso, possiamo concludere che ciò di cui chi ritorna ha bisogno per un migliore riadattamento è il fatto di non caricarsi delle aspettative altrui; in questo

modo non si sentirà obbligato a ringraziare nessuno né a dimostrare niente (Delgado et al., 2020).

Non sempre la famiglia nel luogo di origine genererà una pressione aggiuntiva al migrante: spesso è di grande aiuto fornendo un luogo di residenza temporaneo al ritorno, possibile appoggio economico, aiuto nel momento di installarsi, etc.

Storia di Lucrecia. “Il ritorno nella mia terra dopo tanto tempo”.

Questa signora dominicana raccontava con grande emozione i doni che avevano ricevuto, lei e suo marito, durante la loro visita alla città natale, dopo vari anni di assenza. Ma, più che la moltitudine di inviti e i grandi ricevimenti che si fecero in suo onore, l'aveva sorpresa il fatto che tutti elogiassero il suo aspetto. E' possibile che l'incontro con i suoi amici, la calda e graziosa accoglienza, lo stare in casa, le facessero avere un aspetto felice, che gli altri notavano. Pareva chela percezione del tempo della lontananza fosse un tempo diverso, come se fosse un tempo extraterrestre, sembrava che fossero passati dieci o venti anni di assenza, mentre per la signora e il marito ne erano trascorsi tre o quattro (com'era in realtà).

4.13. COPPINE INTERCULTURALI

E' comune che, nel processo migratorio, dopo lo stabilimento nel nuovo Paese, nascano coppie di diverse culture. Questo può avvenire con partner del luogo di destinazione o con altre persone migranti venute da altri luoghi.

Questo tipo di relazione porta con sé un arricchimento personale, dato che permette di scoprire una nuova cultura e nuove forme di concepire la vita. Tuttavia, la creazione di una coppia di diversi Paesi comporta la separazione emotiva dalle famiglie di provenienza e lo sviluppo di un'unione basata sull'intimità condivisa (Royuela, 2022b).

Nel caso in cui la coppia arrivi da Paesi diversi, le differenze culturali, i valori e, sempre che si producano, i limiti linguistici possono interferire nella relazione mettendo in difficoltà il buon funzionamento della coppia. All'inizio della

relazione può essere che siano queste diversità a generare curiosità per continuare a conoscere l'altro. Ma, con il passare del tempo e con la formalizzazione e il consolidamento della coppia, diventa necessario cercare un equilibrio per far sì che entrambi si sentano a proprio agio, unendo stili di vita e approcci al futuro che permettano lo sviluppo di un progetto comune e duraturo nel tempo.

Se **un membro della coppia proviene dal Paese in cui si risiede**, questa vive il radicamento alla sua cultura, mentre al migrante questo manca e, ciò può provocare difficoltà all'interno della coppia. Se **entrambi i membri della coppia vengono da un Paese diverso da quello in cui risiedono**, si devono tenere in considerazione altri elementi, come il grado di adattamento all'ambiente o il desiderio di ritornare al Paese d'origine.

Quando **la coppia decide di ritornare** al luogo di origine di uno dei suoi membri, possono nascere problemi. Alcune delle questioni che possono sorgere in questo tipo di coppie e che portano a discussioni e conflitti, finendo a volte con la rottura del legame sono (Royuela, 2022b):

- Quando un membro della coppia vuole tornare al suo Paese di origine ma l'altro non è disposto a ritornare.
- Nel caso delle coppie che emigrano in forma congiunta, quando uno dei due ha preso la decisione e l'altro ha accettato. Possono apparire sentimenti di colpevolezza nel primo se l'altro non si adatta nel nuovo Paese a livello lavorativo e/o sociale.
- Entrambi accettano di ritornare al Paese di origine ma uno non si adatta o, per esempio, non vuole imparare la lingua e ciò limita la sua permanenza nel luogo, provocando rabbia in sé stesso o nell'altro.

Le difficoltà che solitamente presenti nelle coppie binazionali sono spesso relazionate alla comprensione a livello profondo dell'altra persona. E' necessario che ognuno cerchi di fare propri gli aspetti che appartengono all'altro per quanto riguarda la sua cultura, società, contesto vitale. Se si parla una lingua comune che non è la lingua madre di nessuno dei membri della coppia, sarebbe raccomandabile imparare anche la lingua del partner. Il linguaggio genera il pensiero e questo ci aiuta a capire di più l'altro. In aggiunta, si possono conoscere la storia, i costumi, la società da dove viene (Delgado et al., 2020).

In definitiva, tutte le modalità di relazione che si vivono nell'emigrazione recano con sé difficoltà e richiedono uno sforzo maggiore da entrambe le parti per superare i problemi e le sfide che si hanno davanti. Una relazione di coppia armoniosa è quella in cui la famiglia immigrata sopravvive meglio agli alti e bassi della migrazione (Pereda & Pereira, 2006). La stabilità nella coppia matrimoniale e nella vita familiare del migrante costituisce uno dei fattori più favorevoli per potere realizzare una migrazione adeguata, insieme ad altri fattori importanti come l'abilità professionale e la soddisfazione nel lavoro (Grinberg & Grinberg, 1989).

Storia di Carlos e Maggie

Questa coppia formata da un colombiano e da un'inglese inizia la relazione 3 anni fa. Si sono conosciuti a Manchester, dove Carlos risiedeva da 2 anni. All'inizio tutto era meraviglioso, Maggie era molto curiosa di conoscere la cultura di Carlos ed era attratta da lui, per i suoi racconti diversi da tutto ciò che aveva conosciuto. Ora, però, vanno in terapia di coppia lamentandosi di molti problemi, specialmente da quando vivono insieme. Tutto l'amore e la passione iniziale si sono trasformati in discussioni che vanno da piccoli dettagli ad importanti conversazioni sul futuro. Dopo una prima valutazione, possiamo osservare differenze culturali importanti. Carlos non è abituato a realizzare le faccende domestiche perchè nella sua famiglia è qualcosa di cui si sono sempre occupate le donne. Dall'altro lato, lui desidera in qualche momento ritornare al suo Paese di origine o a un altro Paese ispanofono, non vede tutta la sua vita in Inghilterra. Questo non è qualcosa che aveva già detto alla sua partner, la quale si sente radicata al suo luogo di nascita. Dall'altro lato, lei sembra fare pressione affinché si adatti a certi costumi che lui non vuole rispettare a causa dell'idea di ritorno che sempre gira nei suoi pensieri.

4.14. COPPINE INTERCULTURALI

I figli dei migranti sono quelli che a volte soffrono di più nelle migrazioni, soprattutto quando le sperimentano in un'età precoce. Le necessità speciali che

hanno i bambini e che sono relazionate con il loro processo di maturazione fanno sì che le diverse difficoltà del processo migratorio possano influire in fasi critiche.

Quando i genitori decidono di emigrare in un altro Paese, i loro figli devono passare per una fase di adattamento dentro alla propria fase di adattamento costante che è il processo di crescita. Durante l'infanzia, si vedranno colpiti dai costanti cambiamenti nel loro sviluppo.

La migrazione, e l'esilio, accentuano questo pericolo, dato che collocano il bambino in una **scuola** che non è solo una società più grande della famiglia, ma un ambito nel quale dovrà trovare, creare o ricavare il proprio posto, lottando contro condizioni avverse: essere il "nuovo", l'"intruso", sentire che le conoscenze che ha non valgono dove sta e non ha quelle che potrebbero servirgli (Grinberg & Grinberg, 1989).

I figli dovranno affrontare tutte le difficoltà della migrazione mentre formano la propria personalità e sviluppano le loro proprie abilità adattive vitali.

Sotto alcuni aspetti il vivere la migrazione durante l'infanzia comporta alcuni vantaggi come il fatto di vivere il **trauma del cambiamento in maniera ridotta**. Dato che l'ambiente intorno al bambino consta di poche persone, se loro emigrano con lui (padre, madre, fratelli) il trasferimento si realizza accompagnato da uno strato protettivo, da un involucro che lo contiene. Inoltre è più portato ad assimilare un nuovo linguaggio, nuove tradizioni, etc (Grinberg & Grinberg, 1989).

Tuttavia, il minore soffre anche di **carenze particolari** che gli adulti non soffrono in modo così intenso. Non ha partecipato alla decisione di migrare, generalmente non capisce le motivazioni che gli adulti hanno portato gli adulti a fare questa scelta, anche nel caso in cui gli abbiano dato spiegazioni, cosa che non sempre accade (dipende dal tipo di comunicazione familiare e dalla età). Alcuni bambini piccoli che emigrano accusano molto intensamente l'assenza delle persone del loro ambiente più ampio: "amichetti", scuola, maestri, nonni, zii, vicini, così come l'ambiente non umano: la casa, i giochi, il parco, etc.

Nei casi in cui **la migrazione la compie uno dei genitori**, la famiglia soffre comunque tensioni ma in modo diverso. Per esempio, a volte è il padre colui che emigra per ottenere denaro e ritornare con un maggiore capitale. I membri della famiglia ripongono in lui delle aspettative così alte, attribuendogli il ruolo di salvatore della famiglia, che quando ritorna con meno di ciò che si aspettavano, come di solito accade nella maggior parte dei casi, questi si disilludono e

perdono l'ammirazione che sentivano verso di lui o lei, fatto che di conseguenza deteriora le relazioni.

Una delle situazioni più dure è quella in **cui emigra la madre** lasciando figli piccoli per poterli mantenere a distanza. La madre ottiene denaro sufficiente per la loro istruzione, ma si perde la loro crescita e i bambini hanno come figura di riferimento un'altra persona con cui manterranno un legame più forte di quello che hanno con la loro madre. Quando queste madri incontrano nuovamente i figli sono deluse e frustrate nel vedere che non le trattano come si aspettano, dato che i le vedono quasi come persone estranee in confronto alle persone che li hanno accuditi (Pereda y Pereira, 2006).

Una delle tappe vitali più critiche per affrontare una migrazione è **l'adolescenza**, momento in cui l'individuo sta formando la propria personalità. Sebbene, da un lato, gli adolescenti abbiano un'attitudine più aperta, flessibile e sveglia di fronte alle novità, si troveranno costantemente in conflitto tra i due mondi: quello della famiglia e cultura di origine e quello della società del Paese di destinazione, rappresentato soprattutto dai pari (Pereda y Pereira, 2006). Questi due poli li tireranno e, in base a variabili quali il carattere, il tipo di attaccamento parentale e il funzionamento del sistema familiare, le esperienze precoci e prime esperienze di socializzazione, il mantenimento delle tradizioni o no e il tipo di contatto con i familiari del Paese di origine, determineranno il successo o il fallimento dell'integrazione di entrambi i poli per la sua identità.

La cosa più frequente è che gli adolescenti tendano a negare la cultura di origine, legata ai genitori, realizzando un'assimilazione con la cultura del Paese di accoglienza per integrarsi nei gruppi della loro età. Questo fatto molte volte è legato a devianza sociale. Le persone con età più avanzata tendono al contrario, a negare la cultura della società di accoglienza e a rimanere ancorati nella loro. I migranti adulti tenderanno, invece, in maggioranza a realizzare un processo di integrazione tra entrambe le culture (González Fondán, 2017, citado por Rossy Parés, 2017).

Dall'altro lato, l'adolescenza è anche l'età in cui è possibile intraprendere una migrazione come parte dell'avventura di vivere, cercando di scoprire nuove verità dentro e fuori da sé stessi o realizzando grandi idee. Per questo nessuna fase della vita è più propizia (Grinberg & Grinberg, 1989).

La **comunicazione previa dei motivi della migrazione** è una questione importante a cui i genitori devono dedicare tempo in modo da preparare i minori e spiegare loro il motivo della migrazione. E' frequente che la fretta e il sovraccarico dei genitori nella preparazione del progetto migratorio, facciano dimenticare loro di spiegare ai figli il perché dell'abbandono del Paese di origine e della famiglia. Quando c'è una corretta comunicazione familiare e i bambini sono resi partecipi del progetto, hanno meno paura dell'incertezza e del vuoto che affrontano. Se, al contrario, non vengono considerati durante la preparazione dell'esperienza, vivranno la migrazione come involontaria e forzata, con delle ripercussioni di malessere aggiuntive a quelle che già questa situazione comporta (Pereda & Pereira, 2006).

Dall'altro lato, abbiamo **famiglie che si formano durante la migrazione**, normalmente una volta che la persona si stabilisce. Questo tipo di famiglie si può creare tra membri dello stesso Paese o che provengono da culture diverse. Come abbiamo visto in precedenza, le differenze culturali possono giocare un ruolo chiave nella relazione tra i partner e questo va ad influenzare i possibili figli che potrebbero avere. I figli nati da questi tipi di coppie saranno influenzati dalla cultura di ognuno dei genitori oltre che dalla cultura del Paese o Paesi nei quali risiedono.

Nonostante la complessità che ciò potrebbe creare, in realtà può diventare qualcosa di molto utile per quel bambino o bambina che può apprendere elementi culturali diversi, con tutti i benefici che questo comporta. Per esempio, possono esserci **bambini bilingui** o che parlano varie lingue a partire dalla loro infanzia. Questo capita quando ogni progenitore comunica con il bambino nella sua lingua nativa. Da numerosi studi scientifici, possiamo dire che sono pochi i problemi che presentano i bambini bilingui, anche se esistono falsi miti su questa questione che molte volte i genitori prendono come certi (Delgado et al., 2020).

Ciò che emerge dall'esperienza dei terapeuti è che ciò che veramente aiuterà o danneggerà il bambino è lo **stile educativo** che metteranno in atto i suoi genitori. Quindi, ciò che può influenzarlo maggiormente è l'attitudine negativa dei suoi genitori o la mancanza del loro appoggio in momenti critici per i figli. Così, le insicurezze, le paure e la scarsa resilienza del padre o della madre in un dato momento è ciò che determinerà il benessere o malessere dei figli.

Anche i **problemi nella coppia** influenzano i figli. Quando non c'è una corretta gestione dei litigi la tensione viene trasmessa ai figli si genera un'insicurezza maggiore a quella che già potrebbero avere.

Anche **tipo di attaccamento** (attaccamento sicuro, attaccamento ambivalente o ansioso, attaccamento evitante) che sviluppano i figli determinerà il funzionamento della famiglia, allo stesso modo dei ruoli di leader che svolge ciascun genitore (Rossy Parés, 2017).

La **routine** è un elemento che può diventare un fattore protettivo se è minimamente stabile e continua, mentre se le condizioni cambiano costantemente (cambiamento frequente di residenza, di scuola, di quartiere, etc.), ci saranno più possibilità di stress.

Possiamo concludere che il fattore importante per i figli è il **mantenimento delle funzioni genitoriali** come contenitore psichico per i figli, nonostante la rottura del contesto e il sovraccarico al quale i genitori sono sottoposti. Come le altre famiglie, quelle immigrate avranno un migliore funzionamento se si mantiene l'attenzione alle necessità tra i membri. Di fronte alle situazioni di crisi che interessano queste famiglie, un modo di resistere è la grande prossimità affettiva tra genitori e figli, in rapporto di mutuo supporto e protezione. Tuttavia, questa situazione deve aprirsi con il passare del tempo. Un'eccessiva protezione molto sostenuta nel tempo può arrivare a soffocare i membri della famiglia e ad impedire le relazioni con l'ambiente esterno (Pereda & Pereira, 2006).

Un **leader** forte è cruciale per l'educazione, la protezione e l'orientamento dei bambini specialmente in tempi di crisi. Alcuni genitori, incapaci di concentrare la loro attenzione sulle funzioni genitoriali ed esercitare la funzione di leader, lo delegano nella comunità di origine.

Storia di Michael. “Da padre camerunese e madre spagnola”.

Michael è un bambino di 9 anni nato in Irlanda, frutto di un matrimonio tra immigrati (madre spagnola e padre camerunese). I suoi genitori si conobbero quando già vivevano a Dublino 12 anni fa. Decisero poi di formare una famiglia nella quale, al momento, lui è l'unico figlio. Michael è trilingue, parla in modo nativo in inglese, spagnolo e francese.

Con ognuno dei suoi genitori parla nella lingua nativa di questi e fuori casa usa l'inglese. Non sembra avere problemi in questo senso e si adatta molto bene al resto dei compagni. E tuttavia, la sua famiglia ha deciso di andare a vivere in Spagna, da dove viene sua madre e dove lei vuole ritornare. Sembra, però, che Michael non l'abbia presa molto bene dato che, sebbene gli piaccia andare in vacanza a trovare i suoi nonni, si sente molto triste nel dover abbandonare tutti i suoi amici di Dublino. Si mostra irascibile e arrabbiato con i suoi genitori, tanto da avere ridotto il suo rendimento scolastico da quando ha saputo la notizia.

4.15. ROTTURA DEL LEGAME CON IL LUOGO DI ORIGINE

Come abbiamo visto, durante il processo di adattamento e il radicamento al nuovo Paese, la persona passa per attraverso una fase nella quale vive tra due culture e, se tutto procede correttamente, si sente sempre più integrato nel luogo di destinazione.

Solitamente la persona i contatti e le relazioni con le persone importanti del luogo di origine. Tuttavia, l'attaccamento e la connessione con il Paese di provenienza cambia con il passare del tempo. Le relazioni che non sono così vicine verranno percepite come sempre più lontane, certe tradizioni che non sono così fortemente radicate si perderanno e ci si legherà sempre di più al nuovo Paese.

I processi adattivi, però, non sono quasi mai ideali, per motivi interni o esterni alla persona. Normalmente, il migrante continuerà ad avere i suoi principali appoggi nella famiglia di origine, a meno che non ne fosse già privo in precedenza. Le mutevoli aspettative che possono esserci nelle relazioni a causa dell'allentarsi dei legami e del passare del tempo possono generare problemi.

Nel processo di radicamento, il dolore che produce il cambiamento è grande e il legame con il luogo di accoglienza è ogni volta più forte (Navas, 2022). I migranti, con **il radicamento e il passare del tempo, perdono il legame con la loro origine**. Succede anche dalla **delusione** tra le loro aspettative con le quali rimasero. Vedono che cambiano e gli altri anche, altre volte sperano che i familiari

e gli amici nel luogo di origine cambino nella stessa loro direzione. Possiamo vedere persone con grandi frustrazioni con familiari o coppie perchè non seguono il cammino che loro necessitano, sentendosi mancanti di supporto.

Durante le **visite al Paese di origine**, così come ci sono esperienze di recupero delle cose, ci sono anche quelle di verifica delle perdite, che possono essere vissute da alcune persone come la conseguenza di essere state "spogliate" delle loro proprietà e "cacciate" dalla loro casa, sebbene se ne siano andate volontariamente (Grinberg & Grinberg, 1989). La casa che fu del migrante già non lo è più, altre persone vivono lì. Tutto questo provoca, oltre a dolore e gelosia, un sentimento di estraneità, come potrebbe essere vedere il mondo dopo essere morto.

Inoltre, in merito alla **decisione di ritornare**, le persone affermano che il motivo principale è quello di essere vicini alla loro famiglia, ma questo presuppone di dover affrontare un nuovo processo di adattamento che non avevano considerato. Le differenze che si sono stabilite tra entrambe le parti durante l'esperienza migratoria devono quindi convivere. Per la famiglia è anche un processo di adattamento alla persona che ritorna, così diversa da quella che se ne andò (Royuela, 2022a).

Una volta che avviene il ritorno, quando i migranti si rendono conto del fatto che non possono recuperare il passato, la vita che avevano prima di emigrare e, dall'altro lato, ricordano i bei momenti, le persone conosciute e tutto ciò che hanno imparato all'estero, possono iniziare a sentire **nostalgia per il Paese di accoglienza**. Quindi comincia una nuova ambivalenza affettiva e cognitiva rispetto a un luogo e all'altro. Il migrante inizia a sognare di ritornare al suo Paese ospite, dato che si rende conto che questa nostalgia al contrario porta molte volte a ritornare a partire, ed è la ragione per la quale i migranti scoprono che non possono tornare ad essere gli stessi, non c'è ritorno, avranno sempre due memorie e due patrie per le quali sentire nostalgia e desiderio di tornare: "l'uomo che ha perso il suo centro, quasi mai torna a recuperarlo" (Rossy Parés, 2017).

Quando la persona ritorna si vede diversa da quelli che sono rimasti. La differenza nell'accento e il vocabolario, una nuova lingua, l'apertura della mente, l'abitudine a cibi diversi, ozio, lavoro o studio ne sono esempi visibili. In aggiunta, il livello accademico, un atteggiamento più estroverso con gli altri, o l'autonomia sono altre tra le novità possibili. Queste differenze sono notate specialmente nei primi mesi di adattamento, quando entra in interazione con gli altri. Il modo in cui chi

ritorna gestisce questa prima tappa determinerà un migliore o peggiore adattamento. La chiave sta nel fatto che tutte le differenze percepite sia dal rimpatriato stesso che dagli altri non siano viste come un problema che lo allontana dal suo ambiente ma come una ricchezza che vi apporta.

Esistono anche migrazioni nelle quali la persona ha dovuto interrompere completamente il suo legame con la famiglia di origine. Parliamo di situazioni in cui ci sono state guerre, catastrofi e morti, così come in altre in cui il migrante è stato perseguitato politicamente. In altri casi ci può anche essere la morte naturale dei familiari, per malattia o a causa dell'età. Sono situazioni in cui la persona già **non ha più un legame nel suo luogo di origine**. In questi casi, è molto meno frequente che si decida di tornare al Paese natale per risiedervi in futuro. Solitamente, si cercherà il radicamento nel nuovo luogo di accoglienza o in un terzo in cui la persona possa ottenere un legame personale, sentimentale o lavorativo.

Come abbiamo osservato, quindi, il legame con il luogo di origine sarà fondamentale per l'assunzione della decisione di ritornare da parte del migrante. La mancanza di appoggio o i conflitti con i familiari e amici rimasti saranno un peso per il rimpatriato e genereranno difficoltà emotive di diversa natura.

La storia di Marcos. “Ogni volta sento meno connessione quando ritorno nella mia terra”.

Questo emigrato originario di Zamora risiede in Norvegia da 7 anni. Durante una seduta afferma che ogni volta gli piace meno andare alla sua città natale a trovare familiari e amici. Da un lato, sente che ha cambiato le proprie tradizioni e il modo di vedere la vita, ogni volta si sente sempre più adeguato e radicato in Norvegia, dove condivide molte cose con i suoi amici autoctoni e con la sua partner la quale, sebbene sia spagnola, si sente più a suo agio in Norvegia. Dice che non si capisce con la sua famiglia, che con i suoi amici ha ogni volta un minore contatto e che quando va a visitarli percepisce aspettative che gli lasciano una grande sensazione di tristezza al ritorno. Dice che nella sua mente sfuma l'idea di ritornare in Spagna e, mentre prima semplicemente la ritardava, ora sta pensando che forse non tornerà, almeno a breve termine.

4.16. SHOCK CULTURALE INVERSO

Quando la persona ritorna, le prime sensazioni possono essere strane o negative. E' comune che non si senta lo stesso di quando viveva nel suo luogo di origine. In seduta possiamo incontrare abitualmente pazienti che si sentono fuori luogo. Ciò di cui normalmente non sono consapevoli sono i cambiamenti interiori e le differenze legate alla famiglia e agli amici. Il giovane e inesperto che se n'è andato qualche anno fa ritorna completamente autonomo e con ruoli più adulti.

Così come abbiamo assistito a uno shock culturale con il Paese di destinazione al momento della migrazione, al momento del ritorno si verificherà un altro shock che chiamiamo inverso perché avviene in senso contrario alla migrazione iniziale.

Questo processo non è stato debitamente considerato in passato perché si presuppone molte volte che il ritorno al focolare sia qualcosa di positivo in sé stesso. Tuttavia, come vedremo, presenta una serie di difficoltà per chi ritorna.

All'inizio, il migrante realizza una nuova idealizzazione di tutto ciò che ha a che vedere con il suo Paese, la sua cultura e ciò che componeva giorno per giorno nel passato. Dopo un periodo di ambivalenza cognitiva e affettiva tra i due luoghi, se il migrante ha la possibilità di tornare, cercherà di creare le condizioni affinché ciò avvenga, ponendo fine alla migrazione. Tuttavia, quando torna, le cose non sono come prima, e si produce un **secondo contrasto di aspettative**.

Così, possiamo dire che lo shock culturale inverso consiste in tutte le difficoltà psicologiche che il rimpatriato sperimenta nella fase iniziale del processo di adattamento al luogo di origine dopo aver vissuto per un periodo all'estero. Solitamente produce gli stessi effetti dello shock culturale: ansia di fronte alla perdita di tutti i segni e simboli familiari e sociali, con la differenza del fatto che è generalmente inaspettato, dato che si ritorna al conosciuto e, per questo, è molto più impattante (Rossy Parés, 2017).

Gli **schemi del migrante** si infrangono ed egli si rende conto che le cose sono cambiate, che sono successi eventi durante la sua assenza che fanno sì che tutto sia diverso e che non si possa più tornare alla situazione iniziale. Questa percezione è molte volte una proiezione della sua prospettiva dato che, in realtà, quello che più è cambiato è lui stesso. L'esperienza della migrazione ha prodotto un cambiamento nello sguardo, in modo che non possa vivere le cose come le viveva prima della migrazione.

Quando la persona è di ritorno, può arrivare a sperimentare un cumulo di emozioni e sensazioni che causano una specie di **depressione o tristezza profonda**. Questo sentimento è solito presentarsi per il fatto che, quando si sta vivendo all'estero, si tende a idealizzare e anelare il Paese di origine e, una volta di ritorno, questa idealizzazione si scontra fortemente con la realtà.

Bisogna tenere in conto che, mentre si è stati fuori, il luogo di origine che si aveva in mente è cambiato, quindi, né la persona né l'ambiente circostante continuano ad essere quelli che furono. Per questo, nel momento del ritorno, il migrante diventa cosciente di certe **perdite** (Arroyo, 2019a):

- Il sentimento di libertà. Molti rimpatriati parlano di come una delle cose che più apprezzassero nel Paese di accoglienza era il sentimento di libertà che concedeva il vivere fuori. Sentivano che potevano iniziare da zero, essere chi volevano. Secondo quanto racconta la maggior parte, a nessuno importa come sei vestito, cosa mangi, se sei più grasso o più magro o il tuo orientamento sessuale e sono molte volte situazioni di sollievo in alcuni contesti migratori. Per questo, sentono che quando tornano perdono parte di questa libertà, perché sono di nuovo costretti dalle aspettative del loro ambiente circostante.
- La cultura lavorativa. Altra grande rinuncia per molti, specialmente per coloro che hanno vissuto in alcuni Paesi europei, è la cultura del lavoro. Gli aspetti che più mancano ai rimpatriati sono i supporti per conciliare vita personale e lavorativa. Rinunciare a una cultura lavorativa produce una grande frustrazione.
- Potere d'acquisto. Per molti, un'altra perdita è il potere d'acquisto, dato che possono tornare a percepire un salario inferiore rispetto a quello che avevano nel Paese di accoglienza.
- Le relazioni che si costruirono nel Paese di accoglienza. Si perdono anche i legami stabiliti all'estero, la famiglia costruita fuori, che per alcuni sono le relazioni più intime e solidali che abbiano mai sperimentato.
- I valori della cultura di accoglienza. I valori e lo stile di vita della cultura di accoglienza che si sono incorporati come propri, come per esempio: la puntualità, il silenzio, gli orari per mangiare, etc.

Non tutte le persone percepiscono allo stesso modo lo shock culturale inverso, dato che questo dipenderà molto dalle loro aspettative, dal tempo che sono rimasti all'estero, dalle loro capacità di resilienza e dalle ragioni per le quali se ne sono andati (Arroyo, 2019a). Quelli che si sono adattati facilmente nel Paese di accoglienza avranno meno difficoltà di coloro ai quali costò di più il periodo di adattamento. Chi avrà maggiore difficoltà sono i migranti fuggiti da situazioni personali difficili, come una delusione amorosa o problemi con la famiglia e coloro che sono scappati da persecuzioni nel Paese di origine.

I rimpatriati molte volte hanno pensieri negativi riguardo al loro ritorno. Così, la persona può sentire che:

- Tornare è “retrocedere nel cammino che ho iniziato”.
- Tornerà ad incontrare il gruppo sociale di cui non si sente più parte.
- Tornare significa rendersi conto del fatto che si sono persi grandi momenti.
- Ci sono tradizioni che non si sentono più come proprie.

Tuttavia, la reazione adattiva sarebbe che questo sentimento di estraneità si mitigasse con il passare dei mesi. La persona in generale torna ad abituarsi alla sua nuova vita nel Paese di origine, e non bisogna dimenticarsi che, dopotutto, l'essere umano è altamente adattabile ai cambiamenti che si producono nel ciclo vitale. Gli individui con certi strumenti di identificazione e di gestione cognitiva ed emotiva non avranno problemi al momento di ri-adattarsi.

Tuttavia, quando la tristezza e il sentimento di non appartenenza si prolungano eccessivamente, può sorgere quella che viene denominata **sindrome dell'eterno viaggiatore**. Tale sindrome, è caratterizzata dalla necessità di viaggiare continuamente per alleviare il malessere provocato dal ritorno. La problematica relativa a questi viaggi incessanti è che non si affrontano né si gestiscono i pensieri, le emozioni o i cambiamenti. In realtà, sono semplicemente valvole di sfogo che non portano a nessun posto.

L'appoggio sociale è ciò che più aiuta il rimpatriato nei momenti di confusione e crisi. Se, poi, può condividere la propria esperienza migratoria con persone che sono passate per lo stesso processo o lo hanno vissuto insieme a lui, Ine ricava un senso di familiarità e di sicurezza che lo confortano maggiormente rispetto a quando il migrante cerca aiuto in autoctoni che non sono mai emigrati (Rossy Parés, 2017).

E' importante per il rimpatriato **capire che il riadattamento è un processo che richiede un certo tempo**. La mancanza di comprensione e lo shock culturale inverso sono le cause più comuni del peggioramento di sintomatologia ansiosa e depressa.

Inoltre, **capire i cambiamenti prodotti nel luogo di origine e in sé stessi** è la cosa più importante per aiutare i rimpatriati durante la terapia. La persona deve realizzare un processo di riconnessione stabilendo un legame reale qui e ora rispetto a ciò che è nel momento del ritorno e non a ciò che era prima di migrare. La persona deve costruire una nuova relazione con l'ambiente e con le persone ad esso collegate.

Spesso, molte delle relazioni nel luogo di origine mutano o spariscono e, allo stesso tempo, sorgono relazioni nuove.

Quando l'esperienza della migrazione è stata positiva, la maggioranza dei rimpatriati desidera tornare nel Paese straniero per visitare familiari, amici, e tornare in contatto con quella che è stata la loro casa per alcuni anni. Nel momento del ritorno, sapere che esiste questa possibilità, allevia anche le emozioni di perdita del migrante.

La storia di Alberto. “Quando ritorni tutto mi sembrava strano”.

Questa persona è appena ritornata nella sua terra natale, Alicante, da pochi mesi. Dalla terza settimana di permanenza nella sua terra cominciò a sentirsi emotivamente afflitto giorno dopo giorno. Riferisce di essersi sentito tutto il giorno triste, e a volte ansioso e arrabbiato. In quanto alle relazioni familiari, per la prima volta dice di avere scontri con sua madre, cosa che non gli era mai successa prima. All'improvviso sente una grande nostalgia per la Svizzera, dove ha vissuto gli ultimi anni, ricorda tradizioni ed eventi con amici, ai quali attribuisce un peso molto maggiore rispetto alla famiglia e agli amici della Spagna. Non capisce molto bene ciò che gli succeda e, soprattutto, non capisce perchè non è felice, quando ha tutto: può vivere nel suo paese, tornare a casa con la sua famiglia e amici ed ha un buon lavoro. Ma nulla è come se lo era immaginato, quasi nessuna delle aspettative che aveva si è realizzata. Non gioisce di quello che tanto gli mancava questi anni ed da molti mesi è molto triste.

4.17. RICERCA DI IMPIEGO E AMBIENTE LAVORATIVO NEL RITORNO

Nel considerare il ritorno, il migrante non sempre ha un impiego che lo attende. Come abbiamo visto, sono diverse le circostanze che determinano in una persona la decisione di migrare. Alcune sono relazionate con l'ottenimento di un'offerta lavorativa nel suo Paese, ma la cosa più comune è che il soggetto incontri difficoltà di adattamento che lo spingono a voler tornare.

Per questo, quando si fa largo il desiderio o la necessità di ritornare al Paese di origine, inizia a cercare un impiego che generi certa stabilità al suo ritorno. Questo è un processo di solito costoso e che può dare origine a grandi rompicapi.

Il motivo più comune quando si sceglie di emigrare è la possibilità di incontrare migliori condizioni lavorative nel nuovo Paese. Dato che una grande ripresa economica del Paese di origine è una possibilità poco frequente, è più abituale che la persona che ritorna lo faccia verso **condizioni lavorative peggiori** di quelle a cui era abituato.

Così, **la stabilità rispetto alla sicurezza economica** è qualcosa che la persona spesso perde al ritorno. Nella maggioranza dei casi, le condizioni nella terra natale sono peggiori e il migrante è abituato a stipendi migliori e benefici sociali. Generalmente, una minore differenza tra condizioni lavorative di entrambi i Paesi sarà più propizia per animare la persona a ritornare.

A livello professionale, la prospettiva delle imprese può essere diversa in ogni luogo e molte volte non va a coincidere con la necessità o con i desideri del rimpatriato. La persona può essere abituata a dare priorità ad elementi che non lo sono nel luogo di origine e viceversa. Questo è legato alla **filosofia di lavoro di ogni Paese**. Le imprese possono cercare un altro tipo di caratteristiche che la persona non ha sviluppato tanto, ignorando altre capacità.

Inoltre, **alte aspettative nel Paese di origine** sul lavoratore possono rendere difficile il riadattamento: infatti, non solo a livello familiare, ma anche a livello lavorativo è frequente che si eserciti questa "pressione aggiuntiva". Ciò può generare stress e ansia, dato che la persona sente che è giudicata con maggiore intensità dai suoi capi e colleghi perché ci si aspetta da lei la dimostrazione di capacità eccezionali. Maggiori sono le differenze nelle condizioni lavorative e il

prestigio sociale del Paese in cui ha risieduto, maggiori saranno le aspettative verso il rimpatriato.

Dall'altro lato, dover ritornare al Paese senza avere un lavoro con il quale sostenersi economicamente, può essere visto dalla persona come un fallimento. Normalmente questa visione ha più a che fare con uno sguardo sociale che la persona attribuisce, si può tradurre in “ciò che diranno”, dato che proietta all'esterno la valutazione o il giudizio negativo dato dal mancato raggiungimento di questo obiettivo.

Questa **frustrazione** per l'impossibilità di trovare lavoro può produrre reazioni avverse come **ansia, depressione, paura di ritornare o perdita di stima o bassa coscienza della propria identità**. (Delgado et al., 2020).

Per superare le diverse problematiche emotive, è necessario che il migrante **distingua ciò che dipende da lui e ciò che non dipende** perchè questo lo aiuterà a non essere frustrato a casua di ciò che spesso è fuori dalla sua portata.

Per esempio, il fatto di cercare lavoro al massimo delle proprie possibilità dipende dalla persona, ma che l'offerta di lavoro dipende dalla situazione economica o dalle circostanze nel Paese di origine.

A livello statale, per far sì che il ritorno qualificato possa costituirsi in un meccanismo per lo sviluppo è necessario che esistano le condizioni adeguate di lavoro. Ovvero, un'infrastruttura scientifica e professionale necessaria, un ambiente istituzionale propizio, e l'accesso a strumenti e materiali necessari per creare e sviluppare progetti di investigazione e innovazione (Martínez, 2010, citato da Ascencio & Pizarro, 2015).

Esistono casi di migranti altamente qualificati che ritornano a nazioni di origine in cui non esistono condizioni necessarie né adeguate per il loro sviluppo professionale, per questo finiscono per realizzare un'attività economica che non richiede necessariamente la conoscenza, il livello professionale o le capacità che posseggono.

La storia di Manuela

Questa spagnola emigrata a Londra sta cercando di ritornare alla propria terra di origine. Sin da piccola ha avuto un grande interesse per la storia e l'arte. Dopo aver finito gli studi di storia dell'arte, le è sembrato impossibile poter lavorare per ciò per cui aveva studiato nel suo Paese e decise di passare un periodo nel Regno Unito, dove voleva imparare l'inglese. Lì conobbe il suo partner, un altro spagnolo emigrato con il quale vive da 5 anni. Adesso crede che sia il momento di tornare. Tanto lei come il suo partner hanno lo stesso progetto di ritornare in Spagna e formare una famiglia. In aggiunta, il suo partner ha ottenuto un'offerta di lavoro come informatico a Madrid. Manuela vuole tornare, sebbene ciò significhi perdere il suo lavoro a Londra, il quale dall'altro lato, non le dà la motivazione sufficiente per continuare a vivere lì. Sente, però, una grande preoccupazione dovuta alla mancanza di opportunità. Pensa di studiare una strategia per entrare a lavorare nei musei pubblici, ma non sa molto bene ciò che vuole fare in realtà. Quando arriva in seduta ha un mare di dubbi.

5. BIBLIOGRAFIA

Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Zerbitzuan*, 46(163), 163–171.

ACNUR - Violencia de género. (n.d.). Retrieved December 28, 2022, from <https://www.acnur.org/violencia-sexual-y-de-genero.html>

Arroyo, C. (2018). Migración y vergüenza | Volvemos.org. <https://volvemos.org/migracion-y-verguenza>

Arroyo, C. (2019a). ¿Qué es exactamente el choque cultural inverso? | Volvemos.org. <https://volvemos.org/que-es-exactamente-el-choque-cultural-inverso>

Arroyo, C. (2019b). ¿Qué es exactamente el duelo migratorio? | Volvemos.org. <https://volvemos.org/que-es-exactamente-el-duelo-migratorio>

Ascencio, F. L., & Pizarro, J. M. (2015). Retorno en los procesos migratorios de América Latina. *Conceptos, Debates, Evidencias*.

Blanco, C. (2000). *Las migraciones contemporáneas* (Alianza).

Bravo, N. (2019). El choque cultural al emigrar. *Universitaria*, 3, 18–21.

de Alencar-Rodrigues, R., & Cantera, L. (2012). Violencia de género en la pareja: Una revisión teórica. *Psico*, 41(1), 116–126.

de Alencar-Rodrigues, R., Cantera, L. M., & Strey, M. N. (2013). Violencia de género en la pareja contra mujeres inmigrantes: un estado del arte. *La Ventana. Revista de Estudios de Género*, 4(37), 41–69.

Definiciones | Refugiados y migrantes. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://refugeesmigrants.un.org/es/definitions>

Delgado, S., Arza, J., & Jedrzejczak, A. (2020). *Guía Psicológica para Emigrantes*.

Durand, J. (2004). Ensayo teórico sobre la emigración de retorno. El principio del rendimiento decreciente. *Cuadernos Geográficos*, 35(2), 103–116.

Fernández Guzmán, E. (2011). Revisión bibliográfica sobre la migración de retorno. *Norteamérica*, 6(1), 35–68. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-35502011000100003&script=sci_arttext

Ferrer, R., Palacio, J., Hoyos, O., & Madariaga, C. (2014). Proceso de aculturación y adaptación del inmigrante: características individuales y redes sociales. *Psicología desde el Caribe*, 31(3), 557–576. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21332837009>

Garcés, M. del amor. (2018). ¿Qué son las estrategias de afrontamiento y cómo te pueden ayudar? - MundoPsicologos.com. <https://www.mundopsicologos.com/articulos/estres-y-estrategias-de-afrontamiento>

Grinberg, L., & Grinberg, R. (1989). *Psicoanálisis de la migración y el exilio* (Alianza, Ed.).

identidad | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE. (n.d.). Retrieved December 16, 2022, from <https://dle.rae.es/identidad>

Ioé, C. (2000). Discriminación de los inmigrantes en el trabajo. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 16, 91–102.

Manchón Campillo, F. (2021, March 4). Los factores “push” y “pull” y las migraciones - Especie en viaje. <https://especienviaje.com/los-factores-push-y-pull-y-las-migraciones>

Marcilla, M. H. (2022). *Guía para la inclusión lingüística de migrantes* (Vol. 30). Ediciones Universidad de Salamanca.

Martí, I. A., & Martín, A. (2011). La barrera de la comunicación como obstáculo en el acceso a la salud de los inmigrantes. *Actas Del I Congreso Internacional Sobre Migraciones En Andalucía*, 1521–1534.

Martín, R. (2021). El Síndrome de Ulises | Volvemos.org. <https://volvemos.org/sindrome-ulises>

Micolta León, A. (2005). Teorías y conceptos asociados al estudio de las migraciones internacionales. *Trabajo Social*, 7, 59–76. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8476>

Migración. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://www.ine.gob.cl/ine-ciudadano/definiciones-estadisticas/poblacion/migracion>

migrar | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://dle.rae.es/migrar>

Moya, M., & Puertas, S. (2008). Estereotipos, Inmigración y Trabajo. Papeles Del Psicólogo, 29, 6–15. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77829102.pdf>

Navas, C. (2022a). El síndrome del impostor durante la emigración | Volvemos.org. <https://volvemos.org/sindrome-impostor-migracion>

Navas, C. (2022b). El viaje del emigrante | Volvemos.org. <https://volvemos.org/viaje-emigrante>

Pereda, E., & Pereira, R. (2006). Resiliencia e inmigración. Tercer Curso de Terapéutica Familiar. Escuela Vasco-Navarra de Terapia Familiar.

Peyró, M. (n.d.). El modelo del “choque cultural” de Oberg | Miguel Peyró. Retrieved December 29, 2022, from <https://miguelpeyro.wordpress.com/2016/03/04/el-modelo-del-choque-cultural-de-oberg/>

Porthé, V., Benavides, F. G., Vázquez, M. L., Ruiz-Frutos, C., García, A. M., Ahonen, E., Agudelo-Suárez, A. A., & Benach, J. (2009). La precariedad laboral en inmigrantes en situación irregular en España y su relación con la salud. Gaceta Sanitaria, 23(SUPPL. 1), 107–114. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2009.09.004>

Rossy Parés, C. (2017). Una mirada de la migración y del retorno a la luz de la resiliencia. https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/302776/TFG-ROSSY-2017_A.pdf?sequence=1

Royuela, R. (2022a). El duelo migratorio de las familias | Volvemos.org. <https://volvemos.org/duelo-migratorio-familias>

Royuela, R. (2022b). Vivir la emigración en pareja | Volvemos.org. <https://volvemos.org/emigracion-pareja>

Sala, A. M. L., & Godenau, D. (2015). En torno a la Circularidad Migratoria: Aproximaciones conceptuales, Dimensiones teóricas y Práctica Política. <https://doi.org/10.14422/mig.i38y2015.001>

Salamero, M., & Tizón García, J. (1993). Migraciones y salud mental : un análisis psicopatológico tomando como punto de partida la inmigración asalariada a Catalunya. PPU.

Sánchez Sánchez, T. (2020). Síndrome de resignación. Trauma migratorio, somatización y disociación extremas. Revista Aperturas Psicoanalíticas. Aperturas Psicoanalíticas, 63. <http://aperturas.org/articulo.php?articulo=0001105>

Sanchis-Ruiz, A., Varela-Hall, C., Martins-Muñoz, G., & Díaz-Sotero, M. (2013). Riesgo psicosocial de los trabajadores inmigrantes en España. Medicina y Seguridad Del Trabajo, 59, 345–360.

Terrén, E. (2007). Adolescencia, inmigración e identidad. CACHÓN, L. y LÓPEZ, A. (Coords.). Juventud Inmigrante. Consejería de Inmigración Del Gobierno Canario.

Tizón, J. (1989). Migraciones y salud mental: recordatorio. Gaceta Sanitaria, 3, 527–529. [https://doi.org/10.1016/S0213-9111\(89\)70976-6](https://doi.org/10.1016/S0213-9111(89)70976-6)

Trastornos disociativos - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (n.d.). Retrieved January 13, 2023, from <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dissociative-disorders/symptoms-causes/syc-20355215>

"Il progetto Mentis Mígrantes è cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea. Il contenuto di questo materiale formativo 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."

VOLVEMOS.ORG


SDI INTERNATIONALE
HOCHSCHULE
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

BABELE
ODV



Cofinanziato
dall'Unione europea