



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata
(FISSPA)**

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinico-Dinamica

Tesi di Laurea Magistrale

L'esperienza di sé durante l'iter migratorio

The experience of self through the migration process

Relatrice

Prof.ssa Stefania Mannarini

Correlatrice esterna

Dott.ssa Maria Armezzani

Laureanda: Wendy Fiagbe

Matricola: 1233792

Anno Accademico 2022/2023

INDICE

Introduzione	3
1. Psicologia delle migrazioni.....	6
1.1 Fase pre-migratoria.....	6
1.1.1 <i>Il progetto migratorio.....</i>	7
1.1.2 <i>Traumi e torture.....</i>	9
1.2 Fase migratoria	10
1.3 Fase post-migratoria	11
1.3.1 <i>Migrazioni e acculturazione.....</i>	11
1.3.2 <i>Migrazioni e clinica.....</i>	15
2. Il Sé migratorio: una lettura psicodinamica	20
2.1 Perdite, lutto e nostalgia.....	21
2.1.1 <i>Lutto.....</i>	22
2.1.2 <i>Un paradiso perduto: nostalgia e scissione.....</i>	23
2.2 Il Sé ecologico.....	26
2.2.1 <i>Nessun luogo è come casa: la dimensione psicologica della dimora.....</i>	28
2.3 Sé e corpo.....	31
3. Cosa significa essere un migrante in Italia: un'analisi fenomenologico-interpretativa attraverso il metodo IPA.....	34
3.1 Metodi e procedimenti	34
3.1.1 <i>Il metodo: l'analisi fenomenologico-interpretativa.....</i>	34
3.1.2 <i>Partecipanti.....</i>	36
3.1.3 <i>Strumenti.....</i>	37
3.1.4 <i>Analisi dei dati.....</i>	38
3.2 Risultati.....	39
3.3 Discussione	40
3.3.1 <i>Partire.....</i>	40
3.3.2 <i>Stressor in terra di migrazione.....</i>	45
3.3.3 <i>Implicazioni sul Sé.....</i>	50

Conclusione.....	56
Bibliografia	59
Appendici.....	67
Ringraziamenti.....	81

INTRODUZIONE

Le migrazioni sono un fenomeno antichissimo che caratterizza la storia della nostra umanità da secoli. È proprio grazie a questi spostamenti che si sono popolati i continenti, diversificati i fenotipi e stabilite le culture. La storia insegna che i primi movimenti dell'uomo si registrano sin dall'era preistorica quando gruppi di *Homo sapiens* si spostarono dall'Africa verso l'Asia e l'Europa. Le motivazioni erano le medesime di oggi: migliorare le proprie condizioni di vita.

Ci si spostava per ragioni di sopravvivenza, alla ricerca di zone ricche di cacciagione e vegetali idonei al consumo; successivamente, in età moderna, le ragioni sono diventate più politiche. Alla base vi era un volere espansionistico dettato dal desiderio di sfruttare le risorse dei territori e assoggettare le popolazioni locali al lavoro servile costringendo gli autoctoni, al trasferimento verso i paesi conquistatori e, incitando quest'ultimi a recarsi nei territori conquistati.

Oggi, si parte per scelta o per costrizione ma il comune denominatore è la percezione di una disuguaglianza infatti si può parlare di motivazioni economiche, politico-militari e sociali. Ci si trasferisce per condizioni di povertà, di disoccupazione o precarietà di salario; si emigra per mancanza di prospettive per il futuro o per un sistema sociale che non consente di condurre una vita dignitosa. C'è una componente di migranti che non lascia semplicemente la propria patria ma evade da essa a causa di guerre, scontri etnici, regimi dittatoriali e persecuzioni (religiose, politiche, per orientamento sessuale) che non permettono di pianificare un viaggio di ritorno.

Di recente, si è aggiunta un'altra categoria di flussi migratori a cui ci si può riferire con l'espressione *migrazioni climatiche* su indicazione di un report dell'*International Organization for Migration* (2017). Sta ad indicare quelle situazioni dove le persone sono costrette ad emigrare a causa di disastri e cambiamenti ambientali irreversibili e politiche nazionali ed internazionali improprie. Eventi come desertificazioni, carestie, inondazioni e terremoti rendono impossibile vivere in certi territori e la migrazione interna o verso Stati confinanti sembrerebbe essere la risposta più adattiva.

Non tutte le motivazioni hanno uno sfondo drammatico: ci sono persone che si trasferiscono per questioni matrimoniali, per ricongiungimenti familiari, per l'attrattività di un titolo di studi estero oppure per rendere attrattivo il proprio curriculum.

In tutti i casi, non bisogna dimenticare che su certi tipi di migrazione incombe spesso il peso delle leggi che divengono sempre più stringenti, rappresentando un ulteriore ostacolo. Le norme rendono l'insediamento e il riconoscimento del proprio status sociale ancora più difficile: dal profugo che richiede status di rifugiato politico all'immigrato che, senza il rinnovo del permesso di soggiorno, è impossibilitato ad assumere un impiego.

La scelta di affrontare il tema migratorio deriva da una personale esperienza di tirocinio che, tra le tante attività, prevedeva anche delle visite ad un centro di seconda accoglienza. Lì, ho assistito alle riunioni di équipe e alla discussione di casi clinici relativi a minori non accompagnati arrivati recentemente in Italia. Erano ragazzi, alcuni li definirei anche ragazzini, che esprimevano difficoltà a gestire e significare il loro vissuto migratorio, spesso macchiato di sparatorie, abusi, uccisioni e tentativi multipli di suicidio. Anche se in modo vicario, dal racconto degli esperti dell'équipe emergevano vulnerabilità e sofferenza che non potevano essere sanati dalla sicurezza di un rifugio che il centro forniva. E non si trattava nemmeno di sola nostalgia, c'era dell'altro da scoprire. Di qui l'interesse verso l'argomento e la volontà di indagare più a fondo le ragioni della loro sofferenza.

Il presente elaborato intende analizzare l'esperienza di migrazione in un'ottica traumatica, interpretandolo come un fenomeno in grado di arrecare disagio attraverso le conseguenze psicosociali che impone all'individuo. La trattazione è suddivisa in tre capitoli, i primi due sono trattazioni teoriche, il terzo presenta una ricerca.

Il primo capitolo parte con carattere retrospettivo, sottolineando l'importanza di conoscere chi era l'individuo prima di arrivare a destinazione, ovvero un emigrato, prima ancora di valutare l'impatto del viaggio e del presente sulla persona. Si affrontano i problemi dell'acculturazione, le difficoltà in terra di migrazione insieme ad alcuni cenni di clinica, sull'incidenza della somatizzazione, della depressione e del PTSD.

Nel secondo capitolo si analizza l'esperienza in una prospettiva psicodinamica. Si fa riferimento ad un Sé che affronta un lutto complesso, dove la nostalgia espressa è solo la punta di un iceberg che si rivela molto profondo. L'emigrazione e l'immigrazione impongono cambiamento e rottura tra ciò che c'è ora e ciò che è stato prima ma, come si affronterà nei capitoli successivi, non si è sempre pronti o preparati ad abbracciare il nuovo. Vengono affrontati i risvolti sulla componente ecologica del Sé proponendo un rapporto di attaccamento con luoghi, oggetti, sapori, odori lasciati indietro allargando il concetto di lutto ben oltre il piano umano. Infine, si considera il triplice coinvolgimento

del corpo nell'esperienza migratoria: come strumento protesico di sé, un metodo per riacquisire un'identità; come un comunicatore che parla con cognizione, impiegando la lingua e semantica culturali di chi lo anima; come testimone di un percorso migratorio insidioso, un corpo che porta i segni di abusi e soprusi, il segnale che il passaggio di un Altro violento ha tolto agency e consapevolezza all'esperienza soggettiva, lasciando un Sé annichilito.

Infine, il terzo capitolo è dedicato al singolo e alla sua esperienza soggettiva. Si tenterà di mettere temporaneamente da parte il teorico e il suo carattere generalista per assumere un focus esclusivo sul soggetto e la sua personale esperienza, ricercando la sua verità soggettiva. Mediante l'utilizzo del metodo IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) si adotterà un approccio idiografico capace di cogliere i vissuti e i significati che i soggetti intervistati attribuiscono alla loro esperienza personale di migrazione.

CAPITOLO 1

PSICOLOGIA DELLE MIGRAZIONI

Le variabili intervenienti nell'esperienza di migrazione sono molteplici e mutualmente condizionanti ecco perché si fa riferimento al termine migrazioni nella sua declinazione plurale: ogni migrazione è a sé, unica e caratteristica nel suo genere. Tuttavia, a fini dell'elaborato si rende necessario individuare quegli elementi generali che possono accomunare i migranti ma senza la pretesa di presentare una disamina esaustiva né concludente sul fenomeno.

La letteratura (Bhruha & Jones, 2001) declina il processo migratorio in tre stadi, spesso in continuità e tendenti all'unità. Il primo stadio, la pre-migrazione, è quella fase in cui l'individuo, ancora nel suo paese di origine, decide di emigrare e si adopera per la partenza. Il secondo, la migrazione in senso stretto, consiste nella transizione fisica da un luogo ad un altro. L'ultimo, la post-migrazione, prevede il contatto con l'assetto normativo e culturale del contesto sociale di destinazione.

1.1 Fase pre-migratoria

Prima di essere un immigrato, colui che intraprende un viaggio per trasferirsi in un paese diverso da quello di origine, è innanzitutto un emigrato. Ignorando questo aspetto si rischia di compiere una cesura, tralasciando elementi rilevanti per la comprensione della totalità dell'esperienza migratoria. Infatti, tutti gli accadimenti aventi luogo prima del trasferimento nel paese di destinazione hanno il potenziale di influenzare la salute mentale oltre a quella fisica (Ornelas & Perreira, 2011).

Questa fase ci consente di individuare quegli aspetti di resilienza in grado di ridurre il potenziale impattante dell'evento migrazione, che i discorsi scientifici caratterizzano come traumatico. Nonostante i migranti affrontino un numero considerevole di rischi e sfide nel loro percorso, l'APA (2013) ricorda che bisogna riconoscergli una certa quota di resilienza. Mazzetti (2008) individua tre fattori protettivi: caratteristiche individuali, supporto sociale e presenza di un progetto migratorio.

Per quanto concerne le prime, l'autore fa riferimento a caratteristiche osservabili nell'esperienza clinica diretta ovvero, alla solidità del Sé; alla stabilità e flessibilità dell'identità culturale; a stili di attaccamento efficaci; a strategie di coping; alla salute

pre-migratoria. Dunque, personalità fragili con stili relazionali deficitari, con una debole identificazione culturale e un vissuto di emarginazione sociale precedente alla migrazione, possono incontrare nel loro percorso maggiori difficoltà.

Si rende necessario soffermarsi sulla solidità del Sé, espressione che si riferisce ad una personalità in grado di comprendere se stessa e gli altri, cioè di mentalizzare (Mazzetti, 2014a). E' una buona base di partenza in grado di proteggere la salute mentale del migrante. Inoltre, possedere un'identità culturale salda permette di sviluppare negoziazioni che si traducono in una maggior flessibilità verso la realtà ospitante; al contrario, identità vacillanti sconfinano l'individuo in timore e insicurezza fino a determinare chiusure difensive all'interno di pratiche culturali (Mazzetti, 2014a).

Un altro macrofattore di resilienza risiede nella qualità e condizioni di accoglienza ricevute nel paese d'arrivo, cioè la capacità del contesto di supportare l'individuo nella sfera dei suoi bisogni emotivi, relazionali e materiali, assistendolo nella realizzazione del progetto migratorio e nell'integrazione all'interno del nuovo contesto sociale. Gli agenti di tale supporto sono i familiari, gli amici che hanno già affrontato una migrazione, la comunità etnica d'origine e le agenzie (pubbliche o private) attive nel sociale.

1.1.1 Il progetto migratorio

La migrazione si istituisce a partire da due dimensioni, una è di matrice geopolitica mentre l'altra, ha natura ideativa. La prima dimensione fa riferimento ad aspetti economici e politici alla base del desiderio di emigrare al fine di modificare la propria situazione socioeconomica; la seconda include aspetti psicologici e culturali (rappresentazioni di sé e dell'altro) che si strutturano a partire dai discorsi sul paese di destinazione e dal tasso di benessere percepito (Vacchiano & Taliani, 2006). In effetti, la scelta del paese è spesso influenzata da precedenti esperienze migratorie di amici e/o parenti che hanno affrontato lo stesso viaggio e che si offrono di fornire assistenza e supporto durante l'intero iter migratorio (Caroppo et al., 2009).

Seppur un'impresa spesso compiuta singolarmente, la decisione di partire nasce quasi sempre all'interno di una cornice collettiva essendo la famiglia il luogo di sviluppo ideativo. Secondo Crespi (2020), la famiglia va posta nella posizione di protagonista per tre ragioni. La prima, concerne scopi e obiettivi della migrazione: nella maggioranza dei casi si emigra per ricongiungersi ai propri cari.

La seconda, invece, riguarda la centralità che la stessa occupa nella logistica di ogni fase: è la famiglia a scegliere chi parte, a finanziare il viaggio e ad adoperarsi nell'organizzare

il progetto stesso. Inoltre, alla stessa è attribuibile l'epilogo della migrazione: tornare al paese d'origine o stabilirsi permanentemente nel paese d'arrivo.

Infine, l'ultima ragione a sostegno della centralità attribuita alla famiglia è il fatto che questa prospettiva d'osservazione consente di calare le problematiche migratorie in una temporalità più estesa. Le crisi migratorie, ovvero le difficoltà incontrate lungo il cammino, non sono sempre imputabili al presente, al periodo successivo l'arrivo in terra straniera, ma possono riguardare questioni familiari e quindi toccare problematiche ben lontane dalla situazione attuale. Perciò, le conseguenze individuali delle difficoltà della famiglia nel mediare tra il proprio sistema di significati e le nuove pratiche culturali offerte dal nuovo contesto, sono definibili come crisi ma derivate dall'universo familiare e le sue funzionalità interne.

Il processo migratorio ha inizio dalle prime mosse concrete dei membri della famiglia orientate al progetto migratorio; ne sono un esempio lo scambio di lettere, la richiesta di un visto ed ogni altra azione che ne suggerisca l'intento (Sluzki, 1979). La matrice familiare ha dunque un ruolo attivo nell'assistere e motivare il singolo non solo nella fase pre-migratoria ma anche in quelle successive e questo aspetto è percepito, sul piano intrapsichico, sotto forma di un *mandato migratorio familiare*.

Con tale espressione, ci si riferisce a ciò che la famiglia si aspetta di vedere realizzato nel soggetto che parte; è un contenitore di significati e aspettative, espliciti ed impliciti, che costringono a guardare oltre le motivazioni oggettive dell'emigrazione e ad interrogarsi sul grado di autodeterminazione del soggetto. Ciò significa che, nelle sue differenti declinazioni (coniugale, intergenerazionale e fraterno), il progetto migratorio deve esprimere un bilanciamento tra gli aspetti di vincolo e responsabilità verso i familiari da un lato, e il proprio spazio di autonomia, di desiderio e le esplorazioni personali dall'altro (Zamperini & Giuliani, 2010). Il migrante è dunque oggetto di un investimento collettivo, psicologico ed economico, per tutti coloro che restano; tale investimento vincola all'obbligo di successo, sia verso se stessi che verso i propri familiari, indipendentemente dal fatto che la partenza avvenga in accordo con i congiunti o in rottura con essi (Vacchiano & Taliani, 2006). Questo aspetto è di grande rilevanza se si considera che spesso i progetti migratori non riescono nella loro totalità trascinando il soggetto nella concretezza di un insuccesso finora mai preventivato.

Nel caso di minori non accompagnati (dai quattordici ai diciassette anni), l'aspetto di mandato collettivo ha un'ulteriore ripercussione: secondo Valtolina (2014), è la chiamata ad una rapida transizione dall'adolescenza all'età adulta in quanto è richiesto un certo

grado di autonomia per farsi carico del proprio futuro e contribuire al supporto del resto del gruppo. Tuttavia, il prospetto di un parente che emigra è accompagnato da ambivalenza emotiva: si passa dal terrore di non rivedere più chi è partito all'orgoglio di avere un figlio che si prende carico dell'intera famiglia (Valtolina, 2014).

Il progetto migratorio sembrerebbe avere implicazioni sulla salute mentale, avendo un ruolo chiave nella sua protezione. Perciò, la sua assenza o il suo fallimento sono considerati dalla letteratura dei fattori di rischio. Perché sia un fattore protettivo, il progetto deve essere innanzitutto realistico e derivare dal misurarsi con la personale capacità di insediamento in un dato territorio interrogando il proprio sistema motivazionale. Un progetto fallito, perché scarsamente realistico, flessibile o danneggiato da qualche accadimento, può facilmente diventare un fattore di rischio. Quando il progetto funziona, i migranti riescono a sopportare prove notevoli conservando la loro salute. Inoltre, è il fattore che fornisce senso alla storia di vita collegando in un'unica narrazione due immagini di sé separate dal fenomeno migratorio: quella prima di partire e quella successiva alla partenza (Mazzetti, 2008).

Questo aspetto di interconnessione tra motivazioni e progettazione è un punto debole delle migrazioni forzate: più che una partenza, il viaggio ha i connotati di una fuga. Il migrante forzato non abbandona il proprio paese sulla scia di motivazioni a costruirsi una nuova esistenza ma perché indotto dall'influenza di condizioni di vita avverse e insostenibili; qui, i fattori di espulsione hanno più attrattiva della possibilità di una vita nuova in un paese straniero (Mazzetti et al., 2016). Nelle migrazioni forzate, quindi, il progetto migratorio non esiste in quanto tale ma si esaurisce nella partenza stessa in quanto l'obiettivo principale è salvarsi la vita. Le persone che emigrano senza progetto sono prive di quel fattore motivante e protettivo contro l'inevitabile crisi identitaria a cui la migrazione sottopone (Mazzetti, 2008). Il riferimento è a rifugiati, profughi, richiedenti asilo o protezione umanitaria ma anche familiari ricongiunti di immigrati. Quest'ultimi, si ritrovano spesso a seguire un progetto tracciato da altri, dove è frequente il contributo dei genitori.

1.1.2 *Traumi e torture*

Della fase pre-partenza non vanno dimenticati tutti quegli avvenimenti avversi e dolorosi che sovrastano la figura del migrante e che spesso costituiscono parte delle ragioni che lo hanno spinto ad emigrare. Molti migranti, specie i richiedenti asilo e i rifugiati, sono stati esposti a tortura, imprigionamento o sono stati costretti ad assistere ad uccisioni, abusi o

stupri di persone care; ancora, sono stati a rischio di perdere la vita. Sono spesso vittima di violenza deliberata, a volte indirizzata a determinati gruppi etnici, culturali o minoranze religiose o politiche.

Queste esperienze sono fonte di quello che in letteratura è chiamato *trauma estremo* definito da Mazzetti e Geraci (2019) come quel corpo di “violenze interpersonali ripetute, praticate volontariamente da una persona e/o da un gruppo, in una situazione di privazione della libertà”. Si tratta di una tipologia ben precisa di trauma che non include solo la tortura ma tutti quei trattamenti inumani che minano alla dignità della persona.

Nonostante le specificità individuali, la ricerche suggeriscono che questa categoria di migranti è a grave rischio di sofferenza psichica. Si tratta di un trauma prolungato che va inserito in una cornice multidimensionale (Nosé, 2019) che costringe a postulare, accanto ai traumi migratorio e post-migratorio, anche un trauma pre-migratorio caratterizzato dal potenziale patogeno del contesto del paese d’origine. Si includono: violenza correlata alla guerra; disastri ambientali; carestie ed epidemie; violenze, minacce e terrore; persecuzione ed abusi sessuali; reclusioni forzate e tortura; deprivazioni e costrizioni; testimonianza di violenze; scomparsa o morte di persone care; perdita di affetti, posizione economica e ruolo sociale; insicurezza, sospettosità e paura; fuga.

È fondamentale tenere conto di questi eventi per il loro potenziale di indebolire le caratteristiche individuali di cui si è parlato in precedenza, privando il migrante di fattori ammortizzanti. Violenze o torture possono danneggiare il Sé, minare le strategie di coping o deviare dinamiche d’attaccamento (Mazzetti, 2014a).

1.2 Fase migratoria

Nella fase migratoria, detta anche fase di transito, i migranti possono essere esposti a condizioni che potrebbero mettere in pericolo le loro vite; spesso attraversano i mari in mezzi non sicuri, viaggiano ammassati in treni o camion oppure camminano a piedi in strade pericolose (Priebe et al., 2016). Inoltre, possono verificarsi episodi di violenza fisica o sessuale, estorsioni e traffico umano. A questo, andrebbero addizionate tutte quelle occasioni di violenza perpetrata da ufficiali e forze dell’ordine nei territori di confine, che aggiungono ulteriori traumi.

Si dovrebbe considerare che il tragitto non è mai lineare e non è detto che l’individuo riesca ad approdare subito nel paese di destinazione. I viaggi possono durare mesi e i migranti si trovano ad affrontare l’esperienza travolgente della detenzione. Sono luoghi terrificanti, privi di compassione, dove violenza fisica ed emotiva hanno libera

espressione, a volte indirizzate anche ai bambini (Dominguez et al., 2022).

Anche questi eventi, come accennato per la fase pre-migratoria, hanno la capacità di minare le caratteristiche individuali, le strategie di coping e lo stile di attaccamento.

1.3 Fase post-migratoria

Arrivare in terra straniera comporta difficoltà non indifferenti; il nuovo contesto dettato da norme, abitudini e stili di vita diversi, pone al migrante richieste molteplici a cui non sempre è pronto a rispondere. La ricerca suggerisce che gli stressor incontrati in fase post-migratoria sono determinanti per la salute mentale dell'individuo (Chen et al., 2017). Di seguito si analizzerà il loro impatto chiamando in causa il processo di acculturazione e, successivamente, si osserveranno i risvolti clinici.

1.3.1 Migrazioni e acculturazione

Lo spostamento, individuale o collettivo, da un territorio a un altro implica come primo fattore l'incontro tra gruppi. Questo contatto ha caratteristiche peculiari che per essere comprese necessitano di transitare in territorio antropologico per prendere in prestito il concetto di acculturazione, successivamente ampliato in ambito sociologico. L'acculturazione è stata descritta per la prima volta da Redfield e collaboratori (1936); è un processo volontario o forzato, che richiede l'incontro tra individui culturalmente differenti e che risulta nell'assimilazione di valori, costumi, credenze e linguaggio da parte del gruppo minoritario (Bhugra & Ayonrinde, 2004). L'antropologia ne ha descritto gli snodi a livello grupppale tuttavia, l'acculturazione ha delle declinazioni individuali che influenzano la fase post-migratoria. A supporto di ciò, Graves (1967) ha coniato l'espressione *acculturazione psicologica* in riferimento ai cambiamenti psicologici e culturali che interessano l'individuo che incontra una cultura diversa dalla propria. In questa sede, ai fini della trattazione, si approfondirà il piano individuale del fenomeno ma ciò non significa che i cambiamenti a livello collettivo, di gruppo, scendano in secondo piano; in realtà, c'è un'influenza reciproca tra le parti.

Il processo deriva dal compromesso di due problematiche che l'incontro intergruppi pone all'individuo: il mantenimento del proprio retaggio culturale e identitario da un lato, e il desiderio di entrare in contatto con i membri dell'outgroup e prendere parte alla vita quotidiana dall'altro. Da questa dialettica dipenderà l'uso di strategie d'acculturazione. Berry (2010) ne individua quattro: assimilazione, separazione, integrazione ed emarginazione.

Attraverso l'assimilazione, l'individuo esprime la volontà di abbandonare la propria identità culturale e di cercare interazioni con le altre culture, in certi casi assumendone i valori culturali, le norme e le tradizioni. All'opposto, la separazione è espressa da individui che vogliono restare ancorati alla propria cultura ed evitano ogni interazione con i membri della nuova società.

La strategia dell'integrazione, è utilizzata nel desiderio di mantenere la propria origine culturale ma ci si relaziona con l'altro. Infine, l'emarginazione esprime un ridotto interesse nel mantenimento della propria cultura e nella costruzione di relazioni con gli altri, spesso a causa di discriminazione o vissuti di esclusione.

Non esiste una strategia prevalente anzi, talvolta, questa può essere abbandonata o sostituita sulla base di fattori situazionali o di un rinforzo (positivo o negativo) ricevuto dal gruppo dominante (Berry, 2019).

Ai fini dello studio dell'esperienza del migrante come singolo, la rilevanza dell'incontro interculturale risiede nei cambiamenti comportamentali e psicologici che può determinare. Tutto il comportamento umano è suscettibile di modifica, indipendentemente dalla durata del contatto intergruppo ma, generalmente, gli individui tendono a cambiare le proprie abitudini quotidiane: tradizioni culinarie, modalità di vestire, relazioni sociali, persino modi di salutare e valori personali (Berry, 2001). Oppure, a trasformarsi, sono caratteristiche psicologiche più complesse come abilità, stili cognitivi, identità culturale e personalità (Berry, 2019).

L'identità culturale è un aspetto chiave dell'acculturazione e, successivamente, della vita post-migratoria. Il concetto fa riferimento all'insieme di credenze e atteggiamenti che le persone hanno verso se stesse in relazione al gruppo culturale di appartenenza. Sono aspetti che emergono maggiormente nell'incontro con un'altra cultura anziché nell'esperienza all'interno della propria (Berry, 2001). Religione, riti di passaggio, linguaggio (sia scritto che orale), abitudini alimentari, hobby e i loro rispettivi simbolici, sono aspetti centrali dell'identità culturale di ognuno e, nell'acculturazione, questi devono necessariamente adattarsi. In base alla strategia prescelta, il migrante si trova costretto ad abbandonare certe tradizioni o rituali ai fini dell'adattamento. È un fattore di grande interesse in quanto, spesso, i cambiamenti culturali dell'identità indotti dal processo di acculturazione possono essere stressanti e determinare problematiche di salute mentale e di autostima (Bhugra & Beker, 2005).

A tal proposito, Berry (2006) propone di sostituire l'espressione shock culturale con quella di *stress acculturativo* per indicare una risposta specifica alle sfide quotidiane della

vita interculturale che possono determinare incertezza, ansia e depressione. La sostituzione espressiva è giustificata dalla negatività del termine shock il quale comunica che dall'incontro interculturale possono scaturire solo difficoltà (Berry, 2019). Al contrario, il termine stress suggerisce che l'acculturazione comporta degli *stressor*, eventi di vita particolarmente stressanti di fronte ai quali l'individuo non rimane pietrificato perché sotto shock e ma è in grado di rispondere per mezzo delle sue strategie di coping. Inoltre, togliendo anche la componente culturale dello shock, si evita l'inconveniente di assegnare a questa o quella cultura la causa dello stress. Quest'ultimo risiede nell'interazione tra due culture anziché in una specifica.

Una review del 2016 (Li, Liddell & Nickerson) ha raccolto le difficoltà post-migratorie incontrate dal migrante in tre sottogruppi: stressor socioeconomici, stressor sociali e interpersonali e stressor legati al processo di richiesta d'asilo e alle politiche d'immigrazione. Tra i primi spiccano questioni legate alla sicurezza finanziaria ed abitativa, due tra gli obiettivi più importanti per il migrante e spesso difficili da raggiungere a causa delle barriere che incontrano nel loro cammino (ad es. impossibilità a trovare un impiego; pratiche per il visto molto lunghe; qualificazioni non riconosciute, discriminazioni, lingua del paese ospite è sconosciuta). Ad essere stressor sociali sono la separazione dalla famiglia, discriminazioni nel paese d'accoglienza, perdita di identità sociale legata alla comunità precedente. Infine, le politiche d'asilo sempre più stringenti costringono spesso i migranti a periodi di detenzione forzata, a tempi lunghi di gestione delle pratiche e incertezza sull'ottenimento del visto. Sono tutti aspetti che pongono il migrante in una posizione di perenne incertezza sottoponendolo a distress.

Tuttavia, in linea con quanto espresso dalla letteratura, non tutti i cambiamenti conducono a stress da acculturazione per la presenza di fattori di mediazione (prima e durante l'acculturazione) in grado di moderare l'effetto stressante di un evento. Questi fattori sono riconducibili a caratteristiche personali, inclusi età e genere, al supporto sociale il quale potrebbe influenzare la percezione e l'interpretazione della stessa esperienza di intercultura (Sam & Berry, 2010). Inoltre, acculturazione e stress possono essere benefici per coloro che vivono un lutto culturale per la perdita della loro cultura e il senso di colpa per aver lasciato la propria terra di origine (Bhugra et. al, 2011). Con il progredire dell'acculturazione, in parallelo si delinea un senso di appartenenza; ora, la cultura dominante è meno minacciosa alla percezione in quanto l'individuo è più disinvolto sia nella pratica linguistica che nella vita sociale.

Infine, si verifica l'adattamento, il quale non coincide con l'acculturazione ma è un seguito del cambiamento individuale. Sono state identificate tre forme di adattamento, così specificate da Sam e Berry (2010): psicologico, socioculturale e, di più recente formulazione (Berry, 2017), interculturale.

La prima consiste in adattamenti interni, appunto psicologici, che toccano questioni di salute mentale. Si riferisce ad uno stato generale di benessere e a quanto l'individuo si senta soddisfatto di sé. È il *sentirsi bene* della sfera dell'adattamento.

Il secondo, l'adattamento socioculturale, si riferisce al *fare bene*, ovvero l'aver acquisito quelle skills socioculturali necessarie a condurre una vita integrata nella nuova società. È un processo temporalmente lungo in quanto consiste nell'imparare norme, regole o, ad esempio, a rivolgersi a istituzioni o ufficiali in divisa, tutte competenze acquisibili all'interno di processi di apprendimento sociale. A livello concreto, l'adattamento socioculturale si valuta in vari modi, ad esempio nella forma di competenze sociali, problemi comportamentali, successi scolastici o lavorativi. Quando l'adattamento socioculturale non si verifica, si può parlare di comportamento deviante (es. gangs, dipendenze) e mancanza di coinvolgimento istituzionale (es. disoccupazione) (Berry, 2019).

L'ultimo, fa riferimento al *relazionarsi bene*. L'adattamento interculturale consiste nel stabilire relazioni funzionali con l'altro, che siano in grado di attraversare i confini culturali, assumendo atteggiamenti positivi intergruppo lasciando fuori pregiudizio e discriminazione e accettando l'idea di una multiculturalità. Tuttavia, per poter parlare di adattamento, questi aspetti devono essere mutuali tra gruppo dominante e gruppo minoritario.

Tutte queste forme di adattamento sono interconnesse, rilevanti in entrambi i gruppi e, per estensione, all'intera società e sono legate al benessere generale del singolo individuo. Tuttavia, va fatta una precisazione: l'adattamento non è sempre scontato. Quando riesce, quest'ultimo permette di acquisire un senso di sé positivo e coerente, e di fare affidamento su interazioni sociali supportive. Al contrario, quando fallisce, il disadattamento produce bassa autostima, sensazioni di incompetenza nella vita quotidiana comunitaria e relazioni ostili con le altre comunità culturali della società allargata (Berry, 2019).

In conclusione, il processo dell'acculturazione è ampio e proprio in virtù della sua complessità, non va considerato singolarmente ma inserito in una cornice di comprensione multivariata; infatti, a determinarla nelle sue ampie sfaccettature giocano un ruolo importante gli effetti del trauma pre-migratorio; fattori post-migratori (perdita di

ruoli sociali, confidenti, atteggiamenti ecc.); fattori sociodemografici quali età, sesso, educazione e status economico; gli effetti dell'orientamento culturale (assimilazione, separazione, biculturalismo, marginalizzazione); accettazione da parte della società ospitante (Bhugra, 2004).

1.3.1 Migrazioni e clinica

I dati della letteratura sono concordi nell'affermare che il processo migratorio costituisce un evento che crea disagio psichico e che può quindi costituire fonte di estrema sofferenza. Nello specifico, la maggior parte dei contributi tende a qualificare la migrazione quale evento capace di traumatizzazione. Ad essere più precisi, l'eziologia del trauma non risiede solo nel tragitto dal paese d'origine a quello di destinazione ma anche nei periodi di pre- e post-migrazione, in linea con quanto affermato in precedenza sulla componente multidimensionale del fenomeno. Ai problemi di salute mentale vanno poi addizionati i problemi aspecifici legati a degrado e povertà: migliaia di rifugiati dormono in edifici occupati o per strada e sono sottoposti a intemperie o pericoli ambientali; sono tutte situazioni che minano anche alla salute fisica (Caldarozzi, 2010). Questo aspetto rende il *post-* della migrazione un'occasione di prosecuzione della sofferenza e il trauma stesso assume attributi cumulativi. Anziché fuggire dalle sofferenze, il migrante va incontro ad un'ulteriore quota.

In questi casi, la migrazione può costituire un evento ri-traumatizzante: i nuovi accadimenti hanno un effetto patogeno intrinseco perché riattivano il vissuto traumatico originario a cui sono associati (Mazzetti & Geraci, 2019). Per riportare un esempio pratico, per un uomo che durante il viaggio ha subito lunghi interrogatori e violenze psicofisiche per mano di ufficiali, recarsi in una stazione di polizia per avviare le pratiche di richiesta di protezione può essere occasione di reazioni da iperarousal in quanto la vista di un uomo in divisa rimanda all'evento originale traumatico e apre a vissuti indicibili. Dunque, esiste una vulnerabilità data non solo dall'esperienza traumatica in sé (pre o peri migratoria) ma anche da accadimenti posteriori.

Secondo Mazzetti (2014b), la migrazione (ri)traumatizza attraverso tre modalità:

- offrendo un contesto deculturalizzante: lo stress da acculturazione agisce più profondamente e violentemente nei soggetti che già soffrono una crisi della loro identità culturale e che sono stati “deculturalizzati” da violenze, sovvertimenti sociali e/o tortura
- favorendo le condizioni per una solitudine sociale: spesso il richiedente asilo vive

in alloggi con persone con cui non condivide nulla al di fuori dello status giuridico. Perciò, è costretto a convivere con individui che non parlano la sua lingua e non capiscono le sue abitudini aumentando la percezione di isolamento ambientale. Un effetto maggioritario è dato dalla perdita di contatto sociale e affettivo con altri significativi.

- Esponendo a stimoli scatenanti iperarousal ed evocativi del passato, come nell'esempio della visita in questura. In alcuni soggetti, può comportare anche crisi d'ansia.

Tale aspetto di ripetizione del trauma aumenta le probabilità di sviluppare disturbi mentali che ostacolano la buona riuscita dell'adattamento sociale oltre ad avere effetti disabilitanti a livello comunitario.

La tendenza scientifica è quindi orientata ad associare il vissuto post-migratorio ai correlati psicopatologici del Disturbo Post-traumatico da Stress (PTSD). Secondo una recente review (Blackmore et al., 2020) di 26 studi condotti in 15 paesi (UE ed extra-UE), su un totale di oltre 5000 rifugiati e richiedenti asilo, il PTSD risulta essere il disturbo più prevalente, a cui seguono depressione, ansia e psicosi. In linea con questi risultati, uno studio svolto in Italia da Medici Senza Frontiere (2016) su un campione di 199 richiedenti asilo ospiti del Centro di Accoglienza Straordinaria (CAS) di Ragusa, ha riscontrato che il 42% (n=84) presentava disturbi compatibili con PTSD, oppure ansia (27%, n= 54) o depressione (19%, n=38). Inoltre, la probabilità di avere disagi psicopatologici risultava di 3,7 volte maggiore in coloro che hanno nel loro storico esperienze traumatiche. Anche le migrazioni forzate, dove l'individuo fugge a causa di oppressioni subite o guerre, hanno ripercussioni sulla salute mentale. I migranti forzati possono rispondere a tali avversità con reazioni da stress post traumatico (Gülşen et al., 2010).

Il quadro sintomatologico più frequente è caratterizzato da intrusioni notturne e diurne, disturbi di sonno, memoria, attenzione e concentrazione (Nosé, 2019). È importante sottolineare le compromissioni che accompagnano i sintomi; i deficit a livello attentivo e mnemonico (ad esempio, i rifugiati non ricordano i dettagli del loro trauma), possono essere i responsabili di contraddizioni nella narrazione della propria storia traumatica fino a farli dubitare della loro stessa memoria (Caldarozzi, 2010). Oppure, deficit cognitivi possono ostacolare l'apprendimento della lingua veicolare del paese d'arrivo.

Questi dati ci dicono che c'è un alto tasso di sintomi post-traumatici in quei soggetti che hanno subito violenze o hanno assistito a soprusi prima della partenza o durante il tragitto, come denunciano le vittime di schiavitù e di tratta. Tuttavia, i suddetti eventi sono

potenzialmente traumatici. Ciò significa che, se è vero che il trauma provoca determinate reazioni psicologiche, non esiste una causalità lineare tra trauma e PTSD. Ci sono infatti dei fattori, definiti intervenienti, in grado di spezzare tale determinismo; questi includono: le caratteristiche individuali, le difese (resilienza e strategie di coping), le appartenenze culturali, familiari e religiose, il modo di integrare l'evento nella propria esperienza soggettiva e culturale e quindi il vissuto di tale esperienza, e il senso attribuitogli (Mazzetti & Geraci, 2019). Inoltre, sviluppare una patologia post-traumatica dipende anche dal contesto nel quale l'evento è accaduto e dagli eventi che hanno seguito il trauma: alcuni mitigano l'effetto traumatizzante mentre altri sono in grado di aumentarli (Mazzetti & Geraci, 2019).

A tal proposito, è stato dimostrato che il contesto socioeconomico attorno al migrante è in grado di determinare la sua salute mentale e molti autori si sono focalizzati sullo studio delle Post-migration Living Difficulties (PMLD), ovvero le difficoltà vitali post-migratorie e il loro fattore di traumatizzazione secondaria. La psiche risulta compromessa quando i rifugiati vivono in case istituzionali (anziché private), hanno opportunità economiche ridotte, emigrano internamente, sono rimpatriati nel paese da cui fuggivano o il cui conflitto non si è ancora concluso (Porter & Haslam, 2005). Inoltre, l'incertezza in cui vive il richiedente asilo è anch'esso un ulteriore fattore di distress. Secondo una ricerca longitudinale (Müller et al., 2018), la richiesta di asilo implica diverse difficoltà, tra cui problemi di lingua, sentimenti di vergogna ed esperienze di discriminazione. Le PMLD hanno un effetto patogeno connaturato, contribuendo al mantenimento delle reazioni post-traumatiche, indipendentemente dai traumi sofferti prima del o durante il viaggio, e sono spesso osservate accanto al PTSD. Infatti, le difficoltà di vita in terra di migrazione aumentano il rischio di PTSD e la gravità dei suoi sintomi (Mazzetti & Geraci, 2019). Uno studio di Aragona e collaboratori (2012a) ha potuto osservare un'elevata incidenza di PMLD di grave entità in rifugiati e richiedenti asilo; sono state individuate quattro aree tematiche di interesse: difficoltà lavorative e povertà, preoccupazioni riguardanti il paese d'origine (la famiglia rimasta indietro e l'impossibilità di tornare in caso di emergenza), isolamento (separazione dalla famiglia e solitudine), preoccupazioni relative a ricevere una buona assistenza medica. Gli autori concludono su un effetto anche qui ritraumatizzante delle PMLD ma solo sui soggetti particolarmente vulnerabili, ovvero con una capacità di insediamento compromessa da un passato traumatico.

La sintomatologia post-migratoria non si esaurisce nel solo Disturbo Post-traumatico da Stress ma può arrivare a toccare anche la sfera somatica. Una tendenza molto diffusa tra

i migranti è quella di lamentare dolori corporei vari a cui i medici non riescono a trovare nessuna corrispondenza fisiologica. La letteratura suggerisce che i rifugiati di origine non occidentale (australiani, asiatici e africani) presentano tassi elevati di somatizzazione rispetto alla popolazione occidentale (Roholf et al., 2014). Per alcuni migranti, la sofferenza fisica rappresenterebbe una modalità di gestire angoscia e disagio psichico trasferendoli sul corpo. L'alta percentuale di sintomatologia psicosomatica è stata rilevata maggiormente in individui che sono stati oggetto di traumatizzazione, torture e stigmatizzazione nella cura psichiatrica (Roholf et al., 2014), che presentano maggior distress psichico, un aumentato bisogno percepito di assistenza medica e, infine, riportano più PMLD e/o sintomi PTSD se rapportati ai non somatizzatori (Lanzara, 2019). Nello specifico, le difficoltà incontrate e responsabili di malessere fisico sono: il timore di non avere accesso a visite mediche serie e valide; l'incertezza lavorativa; la discriminazione; il supporto sociale insufficiente; povertà e noia/solitudine; questi disagi sono in grado di amplificare la tendenza a somatizzare (Aragona et al., 2011). L'impossibilità di trovare lavoro o il sussistere di pessime condizioni lavorative costituiscono una difficoltà in luogo di migrazione se si pensa al peso del progetto migratorio che in questo caso è minacciato di fallimento, a cui si unisce il timore di non poter offrire sostentamento alla famiglia. Parlare di somatizzazione significa riferirsi ad un fenomeno vasto e altamente variabile. Per tale motivo, non ci si può attendere una manifestazione omogenea dei sintomi né darli per scontati in presenza di PMLD e vissuti traumatici, in quanto va considerato anche il ruolo della cultura. Un'analisi epidemiologica rivolta a migranti richiedenti un consulto ambulatoriale di medicina di base (Aragona et al., 2012b), non solo ha riscontrato alte percentuali di pazienti psicosomatici (25,6% su un campione di 3051 soggetti) ma anche il fatto che la prevalenza cambiava tra i diversi gruppi etnici. Secondo gli autori, gli europei e gli asiatici avevano un'incidenza più bassa rispetto a sudamericani e africani. Si rende ora necessario menzionare il ruolo della famiglia, che come anticipato nei paragrafi precedenti, rappresenta uno snodo centrale dell'esperienza di migrazione. Escludendo i casi di migrazione per ricongiungimento familiare, talvolta la famiglia è disgregata dalla partenza di uno dei suoi membri. Secondo la letteratura, la separazione familiare ha un impatto negativo sulla salute mentale dei rifugiati a causa delle preoccupazioni che quest'ultimi sviluppano nei confronti dei propri cari. Il distacco familiare può essere fonte di angoscia e correlare positivamente con ansia, depressione e PTSD (Miller et al., 2018). Tale esperienza angosciosa può assumere varie forme; può essere vissuta come paura per i familiari ancora in pericolo, come sentimento di

impotenza, come sconvolgimento culturale o come fonte principale di angoscia che contribuisce all'ambivalenza emotiva verso il proprio insediamento. Inoltre, è stato dimostrato che la coesione familiare può potenziare la resilienza, proteggendo dal sviluppare sintomi depressivi (Nam et al., 2016). D'altronde, la sensazione di avere legami familiari forti e un supporto continuo può aiutare il migrante a trovare speranza e ad avere un atteggiamento positivo verso se stesso e la propria esistenza nei momenti di avversità che incontrerà in terra di migrazione.

Tuttavia, il nucleo familiare non è l'unica fonte di supporto che si presenta all'emigrato. Spesso, l'individuo condivide il viaggio con conterranei oppure, una volta arrivato a destinazione, si ricongiunge a parenti o amici. Questi individui sono la personificazione di ciò che è noto sotto l'espressione di densità etnica; per densità etnica si intende la concentrazione attorno all'individuo di soggetti dello stesso gruppo etnico (Bhugra & Jones, 2001). La densità etnica è uno dei fattori intervenienti nella protezione della salute mentale (Lester, 2010). Dal momento che la distanza percepita tra sé e il resto della popolazione sul piano culturale e sociale provoca alienazione, quando il singolo e le persone che ha attorno possiedono caratteristiche sociali e culturali simili, un senso di appartenenza tenderà a svilupparsi (Bhugra & Becker, 2005). Questa correlazione può essere spiegata dal fatto che un'elevata presenza di individui della stessa provenienza etnica e culturale aumenta le occasioni per preservare la propria identità culturale, ripetendo le proprie tradizioni e usanze (rituali, lingua e attività tradizionali), che sono, assieme a supporto e integrazione sociale, e mantenimento della propria identità culturale, dei fattori protettivi (Coppo, 2005) contro i microtraumi della migrazione.

Si è parlato delle conseguenze avverse della migrazione, in riferimento all'impatto dell'incontro intergruppi e dei microtraumi cumulativi del viaggio migratorio. Tuttavia, questi scenari non possono dirsi rappresentativi di tutta la popolazione di interesse. Il concetto di trauma può essere configurato, non solo come evento negativo ma anche come un'opportunità per migliorare. Infatti, il trauma può avere risvolti positivi, in letteratura si parla di crescita post-traumatica, la quale è in grado di determinare cambiamenti psicologici positivi. Questi includono: una maggior intimità nelle relazioni, consapevolezza di nuove possibilità di vita, un senso di potere personale aumentato, cambiamenti spirituali e un incremento nell'apprezzamento della vita. Si può affermare lo stesso per lo stress d'acculturazione; anche questo può risolversi favorevolmente: l'individuo può sviluppare maggior comprensione della nuova cultura, impegnarsi in attività di svago e vedersi migliorare la propria forza mentale (Kim & Kim, 2013).

CAPITOLO 2

IL SÉ MIGRATORIO: UNA LETTURA PSICODINAMICA

Prima di entrare nel vivo della questione si rende necessario un appunto sugli status di immigrato, rifugiato e richiedente asilo. Il primo, lasciando il proprio paese volutamente, ha avuto il tempo di organizzarsi, di salutare i propri cari ed eventualmente prepararsi, da un punto di vista sia psicologico che materiale e logistico, alla certezza di partire per rivoluzionare la propria esistenza. I secondi, invece, non sempre godono di rituali anticipatori, sono scappati dalla loro comunità, portando con sé lo stretto necessario, spesso nulla, lasciandosi esperienze traumatiche alle spalle al fine di migliorare il proprio status sociale.

Da questa distinzione l'immigrato sembrerebbe essersi preparato e per tale motivo pronto a fronteggiare qualsiasi sfida che l'incontro interculturale ha in serbo per lui. Tuttavia, non è così, anch'egli prova dolore e affronta periodi di spaesamento. Questo perché il processo di immigrazione è caratterizzato da perdite che lo rendono immanentemente traumatico; la sola azione di trasferirsi, lasciando persone e ambienti, per doversi adattare a dei nuovi, è essa stessa fonte di sofferenza. Il compito principale che migrante, rifugiato e richiedente asilo si vedono affrontare è prima di tutto il superamento di un lutto, non privo di ambivalenza e conflittualità.

Dalla lente psicotomica, la migrazione si delinea come un processo che mette a dura prova le capacità dell'Io, una serie di eventi il cui forte impatto psicosociale riverbera sul piano intrapsichico determinando inevitabilmente delle trasformazioni strutturali e oggettuali. Per tale motivo, indipendentemente dalle circostanze, l'emigrazione è un processo psicosociale complesso che costituisce sempre un trauma (Kogan, 2010). Sostenere che tutti subiranno lo stesso grado d'impatto equivale ad affermare il falso. Quanto la situazione sarà traumatica dipenderà da diversi fattori quali: l'età (emigrare da bambini e da adulti ha una presa differente); la profondità di attaccamento al proprio paese d'origine; il margine effettivo di scelta, pianificazione e anticipazione; la capacità intrapsichica di tollerare la separazione e, infine, il differenziale tra i due luoghi di residenza (Akhtar, 1999b).

2.1 Perdite, lutto e nostalgia

Indipendentemente dalle motivazioni che spingono ad emigrare, chi lascia il proprio paese subisce perdite molteplici: si è separati da parenti, amici, colleghi di lavoro ma anche oggetti, ambienti, odori e sapori, che non sono semplici figurazioni della vita quotidiana ma elementi che hanno contribuito alla formazione del Sé. Prendono vita nell'esperienza personale del bambino immerso nelle interazioni preverbalì con i caregiver del suo ambiente, all'interno di quella terza area definita da Winnicott (1997) come lo spazio transizionale, dove anche la cultura trova collocazione. È fondamentale alla definizione del Sé nascente ed è condivisa da tutti coloro che lo circondano; è composta da segnali non verbali che comunicano appartenenza, modi e discorsi, che trasmettono convivialità, preoccupazioni condivise e che aggiungono del familiare al quotidiano (Boulanger, 2004).

Il singolo perde anche il suo ruolo sociale: molti prima di partire erano ad esempio insegnanti, medici o ingegneri ma non sempre il loro titolo di studi è riconosciuto dal paese ospite perciò dovranno misurarsi con la possibilità di abbandonare questa loro componente identitaria. Inoltre, la separazione dalla famiglia può mettere in discussione la propria identità dal momento che andranno a crearsi dei disquilibri omeostatici all'interno del gruppo stesso. Questi sbilanciamenti avranno necessariamente una ricaduta sul singolo, sui suoi obblighi e compiti: ad esempio, dovrà gestire il suo ruolo di padre o di madre in maniera differente e misurarsi con questi cambiamenti.

L'immigrazione altera anche la posizione sociale (elevandola o abbassandola) costituendo una minaccia al proprio essere. Ognuno ha il suo background: alcuni possedevano uno status sociale alto o medio-elevato nel loro paese d'origine mentre altri sono emigrati per il desiderio di occupare una posizione sociale superiore. In ogni caso, gli immigrati viaggiano portando con sé la loro identità di *classe* che è parte integrante della loro psicologia poiché è un mezzo per dare senso a se stessi e al mondo. Lo status sociale è un elemento attivo, codificato sia a livello conscio che inconscio, che partecipa alla costruzione del Sé (Ainslie, 2009). È anche in grado di influenzare le modalità di gestione e coping delle sfide migratorie (Ainslie, 2011).

Infine, in alcuni casi, devono misurarsi con l'abbandono della loro lingua madre, o meglio, con la perdita della sua utilità. Quando la lingua natia differisce da quella della nuova cultura ogni tentativo di esprimersi rappresenta una ferita narcisistica poiché ricorda la propria imperfezione e va a costituire un disequilibrio nel Sé (Ainslie et al., 2013).

Tutte queste perdite si condensano nella separazione dall'oggetto primario, la *madrepatria*, simbolo delle relazioni precoci, in opposizione alla nuova esperienza culturale, per così dire, la madre adottiva. Allontanandosi dalla madrepatria, in senso Winnicottiano, l'immigrato è privato di quell'holding materno (Lijtmaer, 2001), per estensione sono le cure ambientali, le quali forniscono sicurezza, senso di legame e continuità psichica. A ragione della loro storicità, gli oggetti sopra menzionati non possono passare inosservati alla presente analisi: la loro mancanza ha conseguenze importanti a carico della psiche e la sofferenza che ne deriva non è passabile per mera nostalgia. Al Sé, che ne esce indebolito, mancherebbe qualcosa di strutturale.

2.1.1 Lutto

Non può esserci cambiamento senza lutto e la perdita equivale ad un inevitabile processo di lutto. I lavori di Freud e Bowlby ci offrono l'immagine di una psiche che affronta un viaggio doloroso, che ha gli inizi esasperanti di un'affannosa ricerca di un oggetto perduto per poi, nel migliore dei casi, approdare in un'elaborazione creativa del lutto.

In linea con le riflessioni degli autori, il migrante ha perso il suo oggetto (per l'esattezza, più oggetti) d'amore e la sua libido è tutta indirizzata su di esso. Col passare di un tempo cadenzato da un progredire (nel caso bowlbiano) stadiale, egli saprà riorganizzare il proprio Sé, e l'oggetto, reintegrato nell'esperienza psichica, sarà osservato senza quell'iniziale sfondo melanconico.

Per quanto pertinenti e suggestivi, gli apporti di Freud e Bowlby non sono specifici dei vissuti migratori ma indirizzati genericamente ad ogni perdita o cambiamento profondi. Per tale motivo, si reputa doveroso menzionare León e Rebeca Grinberg (1984), i primi a parlare di lutto specificatamente migratorio. Gli autori suggeriscono che l'immigrazione causa disorganizzazione, dolore e frustrazione e che il post-migratorio è caratterizzato da un lutto a carattere depressivo misto ad ansie.

Nel periodo immediatamente successivo all'arrivo possono apparire delle costanti, che variano in intensità, durata ed evoluzione. Queste costanti sono manifestazioni d'ansia in grado di assumere forme diverse; possono essere persecutorie, confusionali e depressive. Le ansie paranoide, possono derivare, ad esempio, dalle PMLD incontrate nel processo di integrazione, quali l'ignoranza verso una lingua nuova e sconosciuta, la solitudine, e la ricerca di un lavoro o di un posto dove abitare. L'intensità di queste ansie è così elevata da assumere i connotati di un vero e proprio panico.

L'ansia di tipo confusionale può emergere se il soggetto non sa distinguere la direzionalità

dei suoi affetti: sono indirizzati alla propria terra di origine e alle persone lasciate indietro oppure al paese d'adozione? In alcuni momenti la confusione deriva dalla giustapposizione di culture, lingue, luoghi, punti di riferimento, ricordi ed esperienze del presente, determinando per così dire, una miscela incomprensibile.

Infine, a determinare le ansie depressive, è l'enorme perdita di tutto ciò che è stato lasciato con il timore di non recuperarlo più. Ciò implica un lavoro di lutto sia sugli oggetti che sulle parti perdute del Sé, un processo difficile che può scadere in derive patologiche. Infatti, tale processo può essere complicato da un atteggiamento ambivalente nei confronti del presente dove, per effetto di un'ipercatessi, il paese d'origine e il proprio passato vengono idealizzati e una copiosa componente d'affettività è riversata nei ricordi relativi a posti particolarmente significativi (case, bar, angoli di strada, colline e periferie del proprio luogo natio) (Akhtar, 1999a). Secondo Akhtar (1999a), c'è un desiderio di recupero del passato accompagnato da un misto di gioia e dolore.

2.1.2 Un paradiso perduto: nostalgia e scissione

“La nostalgia è [...] questo insinuarsi nel presente di luoghi, volti, sguardi che si aveva la pretesa di aver “spodestato” e che invece ritornano, turbando il sentimento di sentirsi a “casa propria” nel nuovo paese. A offrire un provvisorio riparo non rimangono allora che la nicchia di un legame affettivo effimero, i cosiddetti “valori rifugio” (le attitudini tradizionaliste e il dogmatismo religioso, ai quali si ricorre più di quanto non si fosse mai fatto nel paese d'origine) o il rancore.” — Beneduce, 2019, p.252.

L'incontro interculturale spesso evidenzia profonde differenze tra se stessi e il nuovo territorio popolato da sconosciuti le quali aspettative e abitudini differiscono notevolmente dalle proprie. Perciò, l'immigrato si ritrova spaesato e perso nel suo universo culturale, ed è frustrato perché non riesce ad esempio ad apprendere la lingua, ad integrarsi nella società o ad abituarsi al clima.

Le parole riportate in apertura sono in questo senso emblematiche poiché riassumono la posizione nostalgica in cui si trova il migrante. Beneduce (2019) pone l'accento sul carattere ambivalente della nostalgia come aspetto centrale e più significativo dell'esperienza della migrazione; questa ambivalenza sembrerebbe far oscillare l'individuo tra l'essere e il non essere, in un territorio di mezzo ed inquieto fatto di lacerazioni, rimpianti e rapporti conflittuali tra la cultura d'origine e la cultura d'adozione. Gli statuti di ambivalenza, indipendentemente dall'origine, sono sempre intollerabili per

la mente e la psiche trova delle modalità per farvi fronte, anche nell'esperienza migratoria. Quando la discrepanza è avvertita come allarmante, a livello intrapsichico può avvenire una scissione finalizzata alla protezione del proprio Sé da affetti dolorosi, dall'inadeguatezza (Lijtmaer, 2001) e dalla frustrazione che segue il fallimento (Akhtar, 1996). L'oggetto perduto, con i suoi simboli culturali (lingua, convenzioni sociali, cibo) e i suoi aspetti oggettuali, è desiderato e idealizzato come completamente buono mentre, dall'altro lato, la società adottiva, è svalutata e disprezzata come oggetto cattivo.

L'immigrato si aggrappa alle memorie del passato e la nostalgia di certe persone e luoghi fomenta delle fantasie che secondo Ainslie (1998) rappresentano strategie di coping contro le perdite che accompagnano l'immigrazione. Attraverso fantasie che si alternano, definite da Akhtar (1996) *if only* e *someday*, l'immigrato crea nel suo mondo fantasmatico un paradiso perduto. Le prime idealizzano il passato offrendo una base d'appoggio alla nostalgia, le seconde idealizzano il futuro; servono come difese narcisistiche contro la discontinuità oggettuale e un Sé giudicato difettoso (Akhtar, 1996). Per via di queste fantasie, l'immigrato si immagina come sarebbe stata la sua vita se solo (*if only*) non avesse preso la decisione di emigrare in un nuovo Stato e che, un giorno (*someday*) farà ritorno a casa. La nostalgia in questo si rende centrale: è il motore della speranza di ritorno ma, è la stessa impossibilità di avverare il desiderio ad alimenta il bisogno di una nostalgia regressiva (Akhtar, 1999b). Così facendo, rivolgendosi incessantemente al passato, orientandosi verso ricordi iperinvestiti e sperando di fare ritorno in un paradiso perduto, non c'è spazio per il presente e si crea una discontinuità temporale dell'esperienza del Sé. La fantasia del paradiso perduto esprime una posizione dove gli oggetti primari non sono né abbandonati attraverso un processo di lutto né assimilati nell'Io attraverso identificazione; il risultato è una frattura psichica temporanea (Akhtar, 1999a). Al contrario, un processo sano di lutto si conclude con un'identificazione selettiva alle rappresentazioni mentali della persona o dell'oggetto che è stato perduto a cui seguirà un arricchimento del Sé. Dal momento che questo non accade, la psiche del migrante ne uscirà fratturata e l'esperienza di Sé sarà discontinua.

Volkan (1999) ha descritto la tendenza di immigrati e rifugiati a sviluppare una forma di lutto perenne facendo uso di oggetti e/o fenomeni di collegamento. Questi gli consentono di mantenersi in un limbo, in bilico tra paese perduto e paese adottivo senza tuttavia reclamare il proprio radicamento in nessuno dei due. Questi oggetti, che sono versioni eternalizzate di introietti a cui l'individuo non si identifica, connettono l'immagine o la rappresentazione mentale di ciò che è stato perso con la corrispondente immagine o

rappresentazione mentale di Sé. Possono essere fotografie, mappe, ricordi oppure entità astratte come pensieri, tradizioni, manifestazioni religiose o, talvolta, l'adesione a rigide convinzioni. Sono simboli che portano con sé significati relativi a relazioni interne precedenti la perdita e sono dunque in grado di conferire sollievo psicologico, ad esempio esercitando un controllo su un oggetto fisico (chiudere in un cassetto l'orologio di un defunto per distanziarsi dalle difficoltà nel gestire la sua immagine mentale). Tali oggetti connettono la persona a memorie positive, dando conforto.

Sono adattativi se gli oggetti e le loro qualità vengono re-internalizzati per creare continuità tra passato perduto e futuro, lavorando sul diniego di ciò che è stato perso e accettando i cambiamenti. In questo modo avvengono degli adattamenti e la stessa nostalgia svanisce, ma mai del tutto. Al contrario, diventano disadattivi se tolgono energia e interesse nel trovare nuove modalità di vivere nel presente e rappresentano fonte di continua preoccupazione per l'individuo. L'immigrato in perenne lutto è destinato a prestare un'interrotta attenzione all'introietto.

Tuttavia, non tutte le esperienze psichiche da immigrazione sono uguali. Ci sono situazioni dove la nostalgia non sviluppa affatto. Coloro che sono stati traumatizzati da guerre o costretti ad un esilio forzato sperimentano un'esperienza interna diversa. La partenza improvvisa e la traumaticità delle sue circostanze mobilita affetti diversi rispetto a quelli provati dall'immigrato, come autocommiserazione, risentimento, invidia, disperazione e senso di colpa per essere sopravvissuti (Lijtmaer, 2022). Questa aggressione interna ostacola il processo di lavoro sui lutti e sui cambiamenti impedendo all'individuo di adattarsi al proprio status di rifugiato o richiedente asilo, di raggiungere una distinzione interna pur mantenendo una continuità tra passato, presente e futuro, rischiando di sviluppare sintomi o tratti caratteriali atti a nascondere queste mancanze (Lijtmaer, 2022). Secondo Akhtar, non ci sono ruminazioni nostalgiche e si va a perdere l'elemento dolce dell'aspetto dolceamaro che caratterizza la nostalgia. Infatti, il luogo lasciandosi alle spalle è talmente odiato che non sarà oggetto di idealizzazione e le uniche rappresentazioni positive relative ad esso saranno relegate ad un esilio intrapsichico.

Il resto del capitolo è dedicato ad un esame più specifico di due declinazioni del Sé, talvolta anch'esse in grado di registrare l'impatto traumatico delle migrazioni. Si è scelto di analizzare il Sé ecologico e il Sé corporeo: il primo, per la rilevanza della relazione tra l'uomo e i suoi dintorni; il secondo, per le potenzialità comunicative del corpo.

2.2 Il Sé ecologico

Nelle migrazioni coesistono cambiamenti all'ambiente sia umano che non umano. Quando si abbandona un luogo, il familiare a cui ci si sottrae non è rappresentato solo da amici e parenti ma anche da tutto ciò di immateriale e/o fisico che ci circonda. Iniziando una vita nuova in un paese straniero ci si imbatte in paesaggi, climi e forme architettoniche sconosciute. Anche queste mancanze si registrano a livello psichico, nello specifico, nel Sé ecologico, espressione coniata da Neisser (1991). Muovendosi nell'ambito della psicologia cognitiva ad orientamento ecologico, egli ha individuato nel Sé ecologico e nel Sé interpersonale due aspetti precoci. Secondo l'autore, queste due espressioni del Sé giocano un ruolo importante nella consapevolezza di chi si è. La conoscenza inizia con la percezione prima ancora che con la rappresentazione: tra i 6-18 mesi i bambini sviluppano i Sé ecologico e interpersonale prioritariamente alle strutture cognitive. La componente ecologica del Sé, ovvero quella deputata ad accogliere i prodotti delle esperienze con il mondo inanimato (cose, oggetti, animali e natura), ha un ruolo ben definito anche nelle migrazioni.

Il contatto umano può essere recuperato tramite il surrogato tecnologico; quando disponibile, è possibile far leva su chiamate vocali, videochiamate o messaggistica istantanea per sostenere i legami. Non equivale all'incontro diretto ma è il mezzo più utilizzato nella società odierna, per mantenere il contatto con persone care, sia per velocità che per fruibilità. Purtroppo, non si può affermare lo stesso per l'ambiente non umano; ci sono aspetti ecologici dell'esperienza della natura e degli oggetti che non possono essere riprodotti e, come afferma Denford (2004), è solo partendo che l'individuo diventa più consapevole della nazione che si è lasciato alle spalle e della relazione ancestrale che lo lega ad essa fin dall'infanzia. Solo successivamente si renderà conto di dipendere da questa relazione per ritrovare continuità nel proprio senso di identità (Denford, 2004). A fare eco alle affermazioni di Denford, sono i contributi dello psicoanalista Harold F. Searles che riconosce il ruolo centrale dell'ambiente inanimato nello sviluppo emozionale sano. Secondo l'autore (Searles, 1960),

l'essere umano è impegnato, per l'intero arco della sua vita, in una lotta incessante per differenziarsi sempre più nettamente, non solo dal suo ambiente umano, ma anche dal suo ambiente non umano, con entrambi i quali realizza un rapporto via via più significativo proprio col progredire di tale distacco (p. 27).

Gli oggetti inanimati hanno da sempre avuto importanza nell'esistenza e il loro riconoscimento è affiancato dallo sviluppo delle relazioni oggettuali. Tuttavia, le loro potenzialità non sono ascrivibili ai soli vissuti infantili ma persistono anche successivamente, nell'età adulta. L'essenza del rapporto adulto-ambiente non umano risiede in un senso generale di colleganza che è al contempo intima affinità da un lato, e mantenimento di un senso di individualità come essere umano, dall'altro. Dunque, sia il bambino che l'adulto traggono vantaggio dal rapporto con ciò che li circonda, ma la maturità dell'adulto gli avvale un'esperienza qualitativamente diversa. Per spiegare al meglio questo concetto si riportano le parole dello psicoanalista:

[..] il bambino, diversamente, è del tutto inconsapevole di qualsivoglia distinzione tra lui stesso e il suo intorno. L'adulto è, invece, giunto alla piena manifestazione, alla piena realizzazione e accettazione del proprio statuto di essere umano: è questo, ne sono convinto, uno dei più significativi attestati della maturità emozionale (p. 89).

I benefici di un rapporto di colleganza sono molteplici: mitiga la solitudine, dà senso di stabilità, continuità e sicurezza; un'interazione attiva favorisce l'autorealizzazione dell'individuo aiutandolo a raggiungere un profondo senso di identità personale, a sviluppare capacità creative e a comprendere potenzialità e limiti. Egli sperimenta la propria esistenza e quella del mondo che ha attorno come più reali (Searles, 1960).

Sulle orme dell'autore e a partire dalla sua esperienza clinica, Spitzform (2000) sostiene che un senso di Sé emerge nel contesto ecologico ed è mantenuto nell'età adulta attraverso relazioni con i tanti altri dell'ambiente non umano. Spitzform descrive il Sé ecologico come una struttura in evoluzione costituita da interazioni con animali, piante e luoghi; all'inizio, le qualità affettive, cognitive, percettive e fisiche di tali interazioni risultano indifferenziate ma, con il passare del tempo e l'accumulo di esperienze di vario tipo, tali qualità diventano distinguibili e sono accorpate in modalità significative di comprendere se stessi in relazione al mondo non umano.

La ricerca sulle componenti ecologiche del Sé non si ferma al suo valore evolutivo ma si spinge oltre, addentrandosi nel campo dell'attaccamento. Ward e Styles (2007) hanno condotto un'indagine che gli ha consentito di affermare che nelle migrazioni l'individuo spezza i legami d'attaccamento anche con l'ambiente non umano e che le reazioni negative sono il risultato di perdite sia sul piano umano che sul piano inanimato. I

migranti, quindi, svilupperebbero dei forti legami emotivi con gli aspetti non umani dei Paesi di provenienza, che sono parte della loro identità. Ciò significa che il migrante deve elaborare il lutto per la perdita di parti del proprio Sé (in questo caso il Sé ecologico), essendosi dovuto separare da un ambiente non umano che fino ad allora ha strutturato e sostenuto parte del suo intrapsichico.

Inizia a delinearsi l'importanza che ricopre l'esperienza ecologica di Sé nelle dinamiche migratorie e se si pensa al fatto che Searles (2004) sostenga che il mondo inanimato offra consolazione in momenti di sconforto o solitudine, il quadro si chiude. I migranti hanno lasciato la loro casa, il proprio luogo di pace prediletto o il loro ristorante preferito della domenica e non hanno dintorni familiari su cui far leva e da questo punto di vista si trovano in una posizione di svantaggio.

Nell'arco della vita si cambiano i contesti, si acquisiscono oggetti o si mettono da parte, ad esempio in soffitta, ma avranno sempre un grado di risonanza affettiva. L'oggetto, in psicoanalisi, sia esso umano o non umano, è pur sempre il destinatario dell'investimento pulsionale. Citando Bollas (1992), per Akhtar (2001) gli oggetti sono evocativi, ovvero oggetti soggettivi su cui l'individuo proietta un'esperienza del sé e, utilizzandolo, qualcosa di quel stato del Sé proiettato emergerà. Un'altalena nel giardino, un orologio appartenuto ad un nonno, lo scenario di un fiume, una traccia musicale, un vaso di fiori, un vecchio grammofono possono costituire depositi di esperienze infantili non verbalizzate e di *reverie* essendo poi capaci di evocare degli affetti antichi al semplice sguardo (Akhtar, 2001). E' la proprietà di collegamento a cui fa riferimento Volkan e che nei vissuti ecologici assume più rilevanza: le cose che ci circondano vanno comprese anche nel loro significato ontologico più profondo, nei rimandi che evocano. Le esperienze ecologiche con l'ambiente circostante non sono dunque un mero sfondo alle interazioni sociali ma aspetti di sé significativi dotati di senso e con capacità strutturale.

2.2.1 Nessun luogo è come casa: la dimensione psicologica della dimora

Quello di casa è un concetto multidimensionale, tocca sfere psicologiche, sociologiche, economiche e spaziotemporali. Può riferirsi ad un'abitazione, ad una strada, ad un quartiere, una città, un paese, un continente e persino il pianeta intero. Al tempo stesso è riconducibile ad un complesso di affetti ed emotività o ad un senso di appartenenza. Può rappresentare un posto da ricercare o un luogo da abbandonare ma in entrambi i casi c'è sempre un rimando che va oltre il materiale.

La ricerca empirica sembrerebbe associare un senso generale di benessere all'esperienza

soggettiva dell'abitare e alla percezione di possedere un luogo proprio (Cicognani, 2014); la dimora fornisce sicurezza, protezione, comfort e risponde a bisogni fisiologici e sociali (Moore, 2000). L'edificio in sé e i suoi oggetti hanno un valore pratico che aiuta a trasformare la dimora in un luogo familiare mentre le attività che si svolgono al loro interno contribuiscono a trasformare l'abitacolo in casa (van der Klis & Karster, 2009) e a sviluppare il senso di un luogo significativo.

L'attenzione andrebbe dunque riposta sul senso che l'individuo attribuisce ai luoghi e al legame che vi costruisce. Nel corso della vita il concetto di casa va ad assumere vari significati ed è ridefinito attraverso cambiamenti e transizioni, come separazioni dalla famiglia d'origine, trasferimenti con un partner o un coniuge, nascita di un figlio. In psicologia è stato proposto un concetto specifico per indicare la soggettività dell'esperienza della casa, la *psychological home* che tradotto letteralmente significa *casa psicologica*. Sigmon e collaboratori (2002) hanno concettualizzato tale nozione come un processo dinamico mediante il quale gli individui strutturano e modificano gli ambienti intorno a loro per riflettere e comunicare aspetti personali e sviluppare un senso di casa. In altre parole, è il bisogno di identificare il proprio senso di Sé con un luogo fisico (Ferrari et al., 2018).

Gli stessi autori suggeriscono la presenza di componenti cognitive, affettive e comportamentali. Le prime sono attribuzioni a se stessi relative all'ambiente; gli aspetti affettivi sono emozioni e sentimenti relativi al costruire e mantenere la "psychological home" (ad esempio, sicurezza, calore e attaccamento); gli aspetti comportamentali sono azioni orientate a rendere il proprio spazio più simile ad una casa (Cicognani, 2011).

Anche negli immigrati, il significato di casa è continuamente costruito e decostruito attraverso cambiamenti socioculturali e identitari (Tummala-Narra, 2009). Quando c'è migrazione si verificano necessariamente delle trasformazioni identitarie al punto di non poter separare i due vissuti (Ahmed et al., 2020). Infatti, come suggeriscono Dixon e Durrheim (2000), le questioni relative a *chi siamo* sono spesso intimamente legate a questioni relative a *dove siamo*. Come spesso accade in molteplici storie migratorie, perdere la propria casa può causare confusione o interferenze nella stessa identità (Cardinali et al., 2022) e gli individui potrebbero sentire di appartenere a nessun luogo (Wright, 2009).

La dimensione psicologica della casa nelle migrazioni è stata approfondita in una recente review (Romoli et al., 2022), che ha indagato le tre dimensioni identificate da Sigmon e collaboratori. I ricercatori hanno riscontrato che per individui con un passato migratorio

la casa è uno spazio psicologico che contemporaneamente definisce ed è definito da aspetti di vita e la concettualizzazione di casa sembrerebbe coincidere con l'esperienza migratoria stessa; fornisce sicurezza e familiarità, assicurando continuità e fiducia in una nuova contestualità.

Inoltre, per molti migranti, costruire un appartamento è un processo che riguarda operazioni sia materiali che immaginative relative alla ricostruzione di significati e perdite. Nella costruzione della casa, le migrazioni guardano al passato: le esperienze migratorie e la memoria guidano la scelta del mobilio più delle attività svolte in casa ed il sentimento che accompagna è la nostalgia, che può aiutare nella costruzione psichica di un sentimento di casa oppure costituire un ostacolo nella negoziazione tra culture.

Infine, i migranti sperimentano la soggettività della loro casa attraverso azioni concrete aventi significati simbolici: pratiche domestiche e rituali che si verificano in casa hanno un ruolo importante nel quotidiano, servono alla trasmissione intergenerazionale ma sono anche pregni di un simbolismo che media il significato stesso del luogo. La casa per il migrante sembrerebbe essere un contenitore dove risignificare i significati e affrontare perdite tramite azioni concrete.

Per quanto suggestivi, questi risultati qualitativi hanno un problema: non sono rivolti a rifugiati e richiedenti asilo, una sottocategoria delle migrazioni che per esigenze di ricerca gli autori hanno voluto escludere. Cosa accade a questa specifica popolazione? L'esperienza psicologica della casa nelle migrazioni forzate costituisce un problema, e di seguito sono riportate delle riflessioni a supporto.

In prima battuta, lo sviluppo di un senso psicologico di casa dipende dal recupero e dal riprocessamento di abitudini, oggetti, nomi e storie poiché l'investimento in cose, simboli e reliquie del paese d'origine contribuiscono a migliorare la percezione psicologica di un'abitazione (Romoli et al., 2022). I richiedenti asilo e i rifugiati sono costretti a sviluppare questa dimensione interna in terra straniera, dove è preclusa la possibilità di scegliersi un luogo di residenza. Vivono spesso in edifici istituzionali, d'accoglienza o in situazioni collettive piuttosto precarie dove riprodurre gli ambienti familiari di casa non è sempre possibile; viene quindi a mancare il carattere di personalizzazione che il migrante per scelta solitamente ha.

In seconda battuta, sebbene un buon rapporto comunitario garantisca un elemento a favore dell'acculturazione, non è garante di una dimensione identitaria completa sotto il profilo abitativo. Riportando i suggerimenti di Sigmon (2002), la *psychological home* rivela anche il bisogno di sviluppare un'identità separata ed indipendente dalla comunità di

appartenenza, per trovare un rifugio o riscattare porzioni geografiche dal gruppo di appartenenza. Dunque, non è sufficiente trovarsi bene con i propri compagni di stanza, rimane l'esigenza di trovare e definire se stessi alla luce della nuova condizione di vita. Quando possibile, le comunità di accoglienza tendono a raggruppare gli ospiti per provenienza geografica ma, sotto questo profilo, la vicinanza etnica dei contesti collettivi non aiuterebbe il migrante.

In ultima battuta, come già detto, alla relazione individuo-ambiente è associato un benessere: individui con un forte senso psicologico di casa sperimentano un maggior vigore interno (Crum & Ferrari, 2019). Nel caso delle migrazioni, una casa sicura potrebbe essere in grado di offrire protezione da perdite subite durante o prima del viaggio ma sempre nelle condizioni di personalizzazione del proprio spazio personale. Risignificare le proprie esperienze di migrazione attraverso rituali e azioni concrete può essere un punto di partenza verso l'integrazione delle proprie esperienze, specie nelle migrazioni forzate.

Analizzando le dimensioni della *psychological home* e rapportandole alle migrazioni forzate è possibile notare come manchino le premesse di una ricostruzione psichica del valore stesso. Non ci sono sempre i presupposti per sviluppare un attaccamento ad un luogo impersonale: se si è collocati in una casa o comunità d'accoglienza che non si è contribuito a organizzare e costruire, il senso di calore potrebbe essere precluso. E se non si possono avviare azioni comportamentali volte a modificare lo spazio poiché non è permesso o non si dispone dei mezzi, allora la percezione psicologica di casa tarderà ad arrivare compromettendo anche la stessa autoattribuzione di caratteristiche relative a quel luogo. Ci sarà un'inevitabile ricaduta sull'identità e lo stesso Sé migratorio sarà privato di un aspetto fortificante e potenzialmente riorganizzativo. Esternamente la situazione apparirà positiva per il proprio progetto migratorio poiché si è raggiunto un luogo sicuro ma internamente il vissuto sarà di estraniamento verso un posto che non si sente proprio, che non si può attribuire emotivamente a se stessi.

2.3 Sé e corpo

“Non poter essere da nessuna parte, in nessun luogo, in nessun corpo, in nessun tempo: né con quella minigonna con cui ostentava sicurezza sotto le mentite spoglie di un ‘travestimento’ all’occidentale, né in una veste da ragazza ‘normale’, perché è proprio lì che il senso di inadeguatezza si fa più intollerabile, l’odio di sé si manifesta in maniera devastante e la sensazione di non poter esistere sotto nessuna ‘forma’, né psichica né culturale, diventa assoluta.” – De Micco, 2019, p. 59

L'espressione flusso migratorio evoca l'idea di un insieme di corpi che si muovono e ad un livello superficiale la migrazione è già di per sé uno spostamento di corpi da un punto A ad un punto B, che si dispiegano in tempi e spazi differenti. Le migrazioni non sono solo accadimenti comportamentali, sociali, verbali o immaginativi ma ci sono anche i corpi con le loro sensorialità.

Si chiama in causa il corpo per la sua centralità nei cambiamenti percettivi e rappresentativi di sé e in questo paragrafo se ne descriverà il coinvolgimento attraverso un percorso lineare che partirà dal suo rivestimento esterno (la pelle) per giungere al suo nucleo più organico (il Sé corporeo).

Il corpo si fa sentire poiché raggiunge uno stato di estremo bisogno fisico: fame, freddo e privazioni nei vissuti transmigratori. È, inoltre, oggetto dello sguardo altrui, come qualcosa di diverso e non ordinario, da rigettare o osservare a lungo con curiosità ma diventa anche un veicolo per parlare di se stessi. È attraverso la propria fisicità e il suo abbellimento, che i migranti tentano di ricostruire un'identità post migratoria, una nuova immagine. In molti, l'acculturazione induce la socializzazione del corpo agli usi e costumi della società ospite, un bisogno dettato dalla necessità di comunicare ad amici e parenti rimasti in patria il nuovo status socio-economico acquisito. A tale scopo si creano profili social con foto in pose caricaturali che rispecchiano il loro immaginario dell'Occidente, vicino ad auto non loro, indossando abiti eleganti per diventare qualcos'altro da sé (De Micco, 2019; Brown, 2017). Questo è già un grado di influenza sul Sé, un tentativo di ricostruzione.

Ad un altro livello, il corpo comunica il malessere psichico facendo leva sulla semantica delle parole. Sono quei casi in cui il migrante lamenta un dolore cronico e la prima reazione d'istinto è cercare aiuto nel mondo della causazione organica per eccellenza, la medicina. Perciò, gli saranno prescritte una serie di indagini specialistiche ma tutte avranno esito negativo: non c'è una spiegazione medica al sintomo riportato, si tratta di una somatizzazione. Molti migranti manifestano disturbi somatici di varia natura, come mal di testa, arti tremanti, prurito localizzato, respiro affannato (Vacchiano & Taliani, 2006) ma nessuna spiegabile da una ragione medica. In questi casi l'indagine dovrebbe intraprendere una strada differente, un approccio che vada oltre l'evidenza del corpo e la sintomatologia stessa. Infatti, a volte il soma parla per significati attraverso le matrici culturali a cui l'individuo ha accesso, utilizzando le rappresentazioni culturali del malessere disponibili nel contesto a cui appartiene. Ad esempio, Darline, una paziente del

Centro Frantz Fanon di Torino descritta da Vacchiano e Taliani (2006), aveva simbolizzato la sensazione di calore, puntura e prurito su tutto il corpo con l'immagine di un verme. Tenuta in considerazione la sua storia, secondo gli autori non può trattarsi solamente di un sintomo.

Nella tradizione dei guaritori yoruba, il corpo umano è costituito da sacche di vermi con proprietà nutritive. Tuttavia, in condizioni di eccesso o discontrollo, come alcol, abuso di certi alimenti e attività sessuale incontrollata, i vermi fuoriescono ed iniziano a proliferare liberamente. In tal senso, visto il suo coinvolgimento nella prostituzione, Darline sentiva dei vermi camminare il suo corpo.

Ad un livello più viscerale, il corpo parla come organismo; questa circostanza riguarda le esperienze traumatiche che molti rifugiati e richiedenti asilo hanno vissuto sulla loro pelle. I corpi delle donne portano i segni dello stupro con cicatrici e sintomi (ad esempio, amenorrea, disfunzioni ormonali, HIV) mentre, i corpi degli uomini, soffrono spesso di dolore fisico, complicanze osteoarticolari e muscoloscheletriche, problematiche causate da percosse o posizioni di lavoro mantenute troppo a lungo; e ancora, entrambi possono ritrovarsi cicatrici da taglio o ustione, problemi alla vista e udito, perdita di denti per trauma o infezioni (Luci & Kahn, 2021).

Nelle parole di Lemma (2011), il corpo porta con sé le tracce del passaggio dell'Altro, in questo caso terrore, violenza e sopraffazione. In effetti, l'Altro si fa sentire sin dalla nascita: il corpo e la pelle sono il medium col mondo e tutto avviene attraverso di esso; il Sé sviluppa e si forma in base a come il corpo del bambino è maneggiato e cullato durante le prime esperienze di holding e alle esplorazioni tattili, visive, uditive e orali che il bambino sperimenta. Ogni scambio, è un incontro con un altro corpo che aiuta a differenziarci, stabilendo i confini tra noi e l'esterno e, allo stesso tempo, ad integrarci nel nostro privato. Il corpo è quindi quella zona di confine che permette di identificarsi contemporaneamente come soggetto (*chi sono*) e oggetto (*il corpo che ho*) (Luci, 2020). Il Sé corporeo nel trauma esprime una spaccatura tra queste due realtà.

Chi è stato legato, trattenuto e costretto contro la sua volontà, come le vittime di tortura e abusi, secondo Boulanger (2008), ha perso le sue funzioni motorie che a livello psichico equivale ad una perdita di *agency*. Inevitabilmente, l'individuo è sottratto della sua soggettività e rimane un oggetto: non c'è più un Io a creare esperienza e il vissuto è registrato e guidato dalle sole sensazioni corporee. Se non ci si avverte più come soggetti, viene a mancare la possibilità di simbolizzare gli accaduti, riconoscerne gli attributi affettivi e integrarli nella propria esperienza; al contrario, nei casi di trauma, le emozioni

intollerabili sono inevitabilmente scaricate sul soma. Questo tipo di traumi, estremi e multipli, secondo Luci (2020) conducono a disintegrazione del Sé e perdita di pelle psichica, ovvero di quel contenitore psico-somatico primario necessario a creare uno spazio interno atto a simbolizzare. Si verifica una rottura tra un corpo che attraverso i suoi segni esprime sofferenza e una mente che non può usare quell'esperienza per significare. Tutto ciò si traduce in un Sé collassato, annichilito (Boulanger, 2008) che scade nella frammentazione e nella depersonalizzazione.

Lo confermano anche le indagini neuropsicologiche: le strutture neurologiche dedicate all'autoriconoscimento, all'esperienza e senso di sé nelle persone traumatizzate risultano inattive (van der Kolk, 2015). Si tratta, dunque, di un intrapsichico spento, poco recettivo e non idoneo ad accogliere nuovi oggetti ed esperienze. Conoscere gli equivalenti affettivi delle sensazioni corporee è fondamentale all'autoregolazione, a pianificare e prendere decisioni.

CAPITOLO 3

COSA SIGNIFICA ESSERE UN MIGRANTE IN ITALIA: UN'ANALISI FENOMENOLOGICO- INTERPRETATIVA ATTRAVERSO IL METODO IPA

Alla luce della letteratura presentata, nasce l'interesse di riprendere le tematiche emerse finora con l'obiettivo di osservarle più da vicino. Lo studio che si andrà a descrivere è il tentativo di presentare analiticamente il fenomeno migratorio attraverso gli occhi di chi l'ha vissuto direttamente, tentando di cogliere con autenticità l'essenza di tali esperienze. La domanda di ricerca che ha guidato lo studio è la seguente: quali significati attribuiscono i migranti alla loro personale esperienza di migrazione? L'obiettivo è quello di esplorare i vissuti, i sentimenti, e le interpretazioni che caratterizzano l'attraversamento delle tre macroaree premessa di questo elaborato: il prima, il durante e il dopo.

3.1 Metodi e procedimenti

3.1.1 Il metodo: l'analisi fenomenologico-interpretativa

Dal punto di vista metodologico si è optato per l'investigazione qualitativa la quale consente l'ottenimento di resoconti narrativi molto utili all'esplorazione della soggettività delle esperienze, essendo la narrazione uno strumento per dare senso a momenti cruciali di vita (Gómez-Estern, & de la Mata Benítez, 2013). Al fine di raggiungere questi obiettivi si è scelta l'Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) (Larkin et al., 2009) per l'importanza che associa ai vissuti personali, essendo un metodo che permette di avvicinarvisi con rispetto, limitando le possibilità di snaturarli.

L'IPA è un metodo di analisi interessato a cogliere significati e processi, anziché gli eventi e le loro cause; ciò significa che il focus è posto sull'esperienza di un dato soggetto dunque attribuendo rilevanza alla verità soggettiva. Di qui il suo carattere idiografico, che implica di concentrarsi sul particolare, ovvero sul caso singolo, presumendo che il soggetto sia il reale esperto del fenomeno che si intende indagare.

Il lato fenomenologico, nel senso di puramente descrittivo, è integrato dall'ermeneutica. Quest'ultima permette un'applicazione interpretativa della fenomenologia oltrepassando

la sua naturale tendenza descrittiva (Larkin &Thompson, 2012). Si tratta di una doppia ermeneutica: da un lato, ci sono i partecipanti che attribuiscono senso alla loro realtà e dall'altro, il ricercatore che tenta di cogliere quel senso interpretando.

3.1.2 Partecipanti

I partecipanti della ricerca sono utenti della sede I.S.A (Intesa Sindacato Autonomo) di Ancona (AN), un'organizzazione che si occupa della salvaguardia del benessere e delle condizioni di vita degli immigrati , muovendosi per un corretto trattamento economico e previdenziale.

Attraverso il contatto telefonico è stato chiesto loro se fossero interessati a partecipare alla ricerca e sono state fornite informazioni preliminari. Dal momento che l'IPA ha un approccio idiografico, i partecipanti sono stati selezionati in base alla loro possibilità di garantire l'accesso ad una particolare prospettiva del fenomeno di interesse, perciò sono stati stabiliti i seguenti criteri di inclusione:

- Età minima di 25 anni
- In Italia da massimo 5 anni
- Buone capacità di comprensione ed espressione della lingua italiana

Fissare l'età minima a 25 anni deriva dall'interesse di esplorare un punto di vista adulto sul fenomeno, escludendo dinamiche proprie dell'adolescenza e dell'infanzia che fanno assumere all'esperienza migratoria delle forme a sé che non sono state approfondite nel presente elaborato. Invece, la permanenza di massimo 5 anni segue la logica temporale: più si è vicini all'esperienza d'interesse, più il processo di recupero mnemonico risulterà facilitato.

Generalmente, gli studi IPA prevedono campioni ridotti per consentire un'analisi dettagliata dei resoconti singoli e il gruppo deve essere sufficientemente omogeneo sulla base di caratteristiche che permettano di rispondere alle domande di ricerca. Su un totale di 10 interessati, ne sono stati selezionati 5 sulla base dei criteri sopra riportati e seguendo l'esigenza di omogeneità (Tab. 1).

Pseudonimo	Genere	Età	Paese di provenienza	Religione dichiarata	Anni di permanenza in Italia
Amy	F	30	Nigeria	Cristiana	5
Becky	F	28	Nigeria	Cristiana	5
Felipe	M	27	Perù	Cattolica	4
Jack	M	28	Perù	Cattolica	4
Naomi	F	27	Perù	Cattolica	5

Tab. 1 Caratteristiche dei partecipanti

3.1.3 Strumenti

Per il metodo IPA è consigliabile l'utilizzo di un'intervista semistrutturata o strutturata. Per quest'indagine si è optato per la prima, in quanto un set di domande prefissate funge da guida per il ricercatore e, allo stesso tempo, impedisce allo stesso di essere troppo intrusivo. Inoltre, va incontro a personalità che necessitano di un approccio leggermente più strutturato.

L'intervista semistrutturata (Appendice A) è stata condotta in una stanza chiusa resa disponibile dall'ISA e registrata su consenso dei partecipanti. L'indagine ha toccato le seguenti aree:

- La vita premigratoria
- Il viaggio verso l'Italia
- L'arrivo e l'adattamento in Italia, insieme alle conseguenze sul piano individuale e relazionale
- L'atteggiamento verso il Paese d'origine

L'analisi IPA necessita di resoconti ricchi e corposi, perciò le domande sono state redatte in un'ottica esplorativa. Sono domande aperte ed espansive che incoraggiano il partecipante a parlare; sono stati preparati anche dei suggerimenti nel caso di partecipanti in difficoltà a rispondere senza tuttavia deviarli verso determinate risposte. La scaletta è stata costruita in modo da permettere al partecipante di sentirsi a suo agio perciò le prime domande hanno un carattere descrittivo/narrativo, chiedendo di raccontare un'esperienza

passata, per poi diventare sempre più analitiche e autoesplorative.

È necessario un appunto: il set di domande non è uno strumento rigido. Infatti, si è fatto un uso flessibile della scaletta e spesso le domande non sono state poste nella loro totalità o secondo l'ordine prefissato. Al ricercatore IPA è richiesto un ascolto attivo e, visto l'intento idiografico ed essendo l'intervistato esperto dei suoi vissuti, il ricercatore si è fatto guidare dai partecipanti, rispettando i silenzi, talvolta soffermandosi su argomenti non previsti dall'intervista. Insieme all'ascolto attivo, il ricercatore ha assunto anche un atteggiamento ingenuo e curioso, mettendo da parte preconcetti e influenze teoriche.

3.1.4 Analisi dei dati

La fase di analisi è stata condotta secondo le direttive IPA (Larkin et al., 2009). La prima fase consiste nel trascrivere testualmente le interviste, ovvero tutte le parole dette dai presenti nonché pause, esitazioni ed espressioni non verbali come un pianto o una risata. Successivamente, si inizia il lavoro idiografico riprendendo individualmente i singoli testi, rileggendoli più volte cercando di individuare la struttura generale dei trascritti per capire come le parti narrative si colleghino tra loro. In questo frangente, l'analisi è più dettagliata ed è orientata a capire come la persona pensa, descrive o parla di un determinato argomento. Questo obiettivo è ottenuto individuando porzioni di testo rilevanti e assegnandogli dei commenti esplorativi di tipo descrittivo, linguistico e concettuale.

I commenti descrittivi illustrano il contenuto dell'argomento di ciò di cui parla il soggetto che solitamente riguarda questioni per lui rilevanti. Ad esempio, possono apparire relazioni, luoghi, valori, oggetti, esperienze. I commenti linguistici servono ad individuare l'uso specifico del linguaggio, quindi si andranno ad annotare le ripetizioni, le pause, le risate, le metafore. Infine, attraverso i commenti concettuali il ricercatore sposta il focus dal contenuto esplicito a quello più profondo, per raggiungere un livello di analisi più interpretativo. Questi commenti aiutano a capire le motivazioni dietro determinate affermazioni, identificando concetti più astratti che consentono di dare senso ai pattern di significato individuati. A tale scopo, i commenti concettuali possono assumere forme interrogative a testimonianza del procedimento analitico che è in corso. Nella Tab. 2 sono riportati degli esempi di applicazione dei commenti esplorativi estratti dall'intervista di Becky.

INTERVISTA ORIGINALE	COMMENTO DESCRITTIVO	COMMENTO LINGUISTICO	COMMENTO CONCETTUALE
<u>Si, sono andata via con un gruppo di amici quindi sono dovuta andare, dovevo seguirli.</u>	È partita con amici	Ripetizione del verbo dovere	Stato di urgenza

Tab. 2 Intervista di Becky - Esempi di commenti esplorativi

A partire dalle prime numerose annotazioni, il ricercatore è tenuto a trovare dei temi emergenti. L'obiettivo è trasformare i commenti esplorativi in frasi sufficientemente concrete da poterle contestualizzare e allo stesso astratte per cogliere l'essenza psicologica di ciascuna componente del testo evidenziata. Successivamente, si raggrupperanno i temi emergenti in base al criterio di condivisione tematica e si avranno dei temi sovraordinati. Quest'ultimi sono la struttura che permette di individuare gli aspetti salienti e più interessanti dell'intervista.

Tutti i passaggi appena descritti sono stati effettuati su ogni singola intervista (Appendice B) con l'accortezza di trattare ogni caso nei suoi termini, ovvero approcciandosi a ciascuna intervista accantonando le idee sviluppate per la precedente.

3.2 Risultati

Sulla base dei temi individuati per ciascun intervistato, sono stati selezionati dei temi sovraordinati e i relativi temi subordinati in grado di rappresentare il gruppo dei partecipanti. In Tab. 3 una rappresentazione grafica con la frequenza con cui si verificano lungo i casi.

Temi sovraordinati e temi subordinati	Amy	Becky	Felipe	Jack	Naomi
Partire					
1. Problematiche pre-migratorie	*	*	*	*	
2. L'emozionalità del viaggio	*	*		*	*
3. Traumi migratori	*	*			
4. Dio non mi ha mai lasciato	*	*		*	
Stressor in terra di migrazione					
1. Cercare un buon lavoro	*		*	*	
2. L'incontro con l'Altro	*		*	*	*
3. Separazioni familiari	*	*	*	*	*
Implicazioni sul Sé					
1. Crescita	*	*	*	*	*
2. Accedere al sistema degli italiani			*	*	
3. Chi ero prima			*		*
4. Non penso al mio paese	*		*	*	*

Tab. 3

Nel prossimo paragrafo si affronteranno in profondità le tematiche emerse presentando inferenze e collegando le parti al tutto.

3.3 Discussione

3.3.1 Partire

Il primo tema sovraordinato raccoglie le esperienze dei partecipanti inerenti al periodo

pre-partenza e al viaggio verso l'Italia. La maggioranza ha identificato delle difficoltà che contraddistinguevano le loro vite prima di arrivare in Italia e che hanno costituito le motivazioni a spostarsi. Questo tema sovraordinato include anche l'affettività che ha accompagnato il periodo di riferimento e le difficoltà incontrate. In molti casi, sussiste una modalità religiosa di interpretare il proprio vissuto.

Problematiche pre-migratorie

Amy

Amy risponde alla prima domanda (*Potresti parlarmi della tua vita prima di venire in Italia?*) facendo riferimento ad una generale situazione di difficoltà, senza entrare nei dettagli del caso,

Quando ero nel mio paese non posso dire che andava tutto bene, non sarei qua perché era molto difficile. Non è facile la vita in Africa, da dove veniamo.

Inscrive le sue esperienze pre-migratorie intorno a categorie di opposti: facile/ difficile e bello/brutto. Quando le è richiesto di approfondire, descrivendo la sua giornata tipo, riemerge la dicotomia,

A volte bella, a volte brutta perché non è facile, ci sono difficoltà ovunque.

Queste difficoltà l'hanno portata a lasciare il paese nella speranza di poter aiutare se stessa e la sua famiglia, messaggio che esprime con forza alzando il tono della voce,

È stata una mia idea perché non è facile in Africa [alza il tono della voce], dovevo viaggiare per aiutare la mia famiglia, per aiutare me. Non posso stare lì e soffrire.

Becky

Becky, diversamente da Amy, appare molto più contenuta nelle risposte. I suoi vissuti premigratori insieme alle motivazioni di migrazioni non emergono con forza e su sollecitazione di una domanda diretta (*Perché ti sei trasferita qui?*). inizialmente si riferisce a dei problemi,

*Perché c'erano dei problemi nella mia famiglia. Nella mia comunità c'erano problemi.
Sono morti mio papà e mia mamma.*

Di questi problemi ne definirà successivamente l'accezione pericolosa,

Ehm.. litigi, uccidevano le persone.

Felipe

Nel caso di Felipe, si tratta di condurre una vita più tranquilla economicamente e allo stesso tempo evadere dai pericoli,

Se sei per strada e hai un telefonino in mano te lo rubano. Se non hai il telefono e il portafoglio, ti mostrano il coltello e cominciano a cercare. Se non hai soldi ti buttano giù da un ponte, ti ammazzano.

Uscivamo vicino casa, non per andare al centro commerciale per comprare qualcosa perché costava e i soldi che guadagnavo non compensavano con le spese diciamo.

Raggiungere l'Italia servirebbe a migliorare le condizioni di vita proprie e della sua famiglia composta dalla compagna e dal figlio piccolo,

Io e la mia compagna ci siamo trasferiti per questo, per una vita migliore e anche un'educazione per il piccolo.

Jack

Nei racconti di Jack emerge il solo contenuto economico, l'esigenza di lasciare il Perù per guadagnare il giusto per vivere,

Qui mal che vada mangi, al mio paese poco. La roba costa poco ma trovare i soldi è difficile.

L'emotività del viaggio

Su cinque partecipanti, per quattro di loro la dimensione affettiva del viaggio appare piuttosto marcata. Alcuni hanno viaggiato per mare, altri per via aerea e infatti si possono notare delle sostanziali differenze tra i percorsi.

Jack e Naomi

Nella narrazione di Naomi non c'è un riferimento insistente alle problematiche della sua vita prima dell'Italia ma ampio spazio è dedicato alle emozioni che hanno caratterizzato la preparazione al viaggio e il viaggio stesso. La partenza ha assunto i caratteri della disperazione essendo preceduta dalla separazione dal figlio piccolo che è rimasto in Perù. Naomi definisce la partenza come un'esperienza che per la sua portata non più ha avuto

eguali,

È una delle cose più forti che mi è successa durante la mia vita (Naomi)

Prima di provare questa sofferenza profonda, c'è stato un tentativo di distaccarsi emotivamente dall'evento imminente, al fine di posticipare le emozioni ad un momento successivo. Infatti, il suo pensiero magico riteneva essere sufficiente non pensare alla partenza per allontanare i sentimenti spiacevoli e disperati che successivamente andrà ad esperire con molta forza,

Prima non volevo pensare che dovevo partire perché è stata molto dura lasciare mio figlio perché era piccolissimo (Naomi).

Quando è arrivato quel giorno ho pianto tutto il giorno [piange] (Naomi).

Mi sono messa a piangere, anche sull'aereo. Mi sono tranquillizzata però poi pensavo.. praticamente è stato forte (Naomi)

Ai vissuti di viaggio non manca l'ambivalenza, come affermano Naomi e Jack,

Da una parte ero contenta perché dopo tanti anni stavo con mia mamma e anche con i miei fratelli piccoli che sono cresciuti con me, mi mancavano tanto (Naomi).

Per un momento ho pensato se andare o no, poi mi sono detto "no no qui nel paese mio si sta male, proviamo di là" e sono andato (Jack).

Per quanto riguarda propriamente il viaggio, nei racconti è stato caricato di timori ed insicurezza. Ad esempio, per Nicole era la prima esperienza fuori dal Paese perciò paura e incertezza del nuovo hanno avuto la meglio su di lei,

È stato molto complicato per me perché era la prima volta che uscivo dal paese (Nicole).

Nicole e Jack viaggiavano con gli occhi dell'altro puntati su di sé, con i discorsi e le rappresentazioni stereotipate del Perù. Temevano un rifiuto da parte delle autorità aeroportuali,

È stato un po' difficile perché la persona che stava davanti a me è stata presa dal poliziotto in Spagna. Mi ha messo un po' di paura però non mi hanno detto niente e sono entrato solo con il timbro e basta (Jack).

Lì mi sono spaventata un po' perché dicevano dei terroristi e io non capivo perché dicevano di sbloccare il pin del cellulare per controllarlo (Naomi).

Infine, Jack aggiunge un'ulteriore componente emotiva al viaggio, il suo senso di colpa che personalmente vive come una sensazione generalizzata di dolore,

Dolore. Dolore perché lascio mia moglie con due bambini, incinta. No, con tre bambini e l'ho lasciata incinta di un'altra femminuccia e provavo dolore perché all'inizio mia moglie aveva dei problemi, stava anche un po' male per la separazione (Jack).

Amy e Becky

Amy e Becky riportano un'esperienza opposta rispetto a Jack e Naomi. Nei loro racconti del viaggio non ci sono emozioni da ricordare oppure è stata preclusa l'opzione di provare affetti per il carattere improvviso della partenza,

R: Avevi qualche emozione? Ti ricordi?

I: No, perché è stato improvviso. Sì, sono andata via con un gruppo di amici quindi sono dovuta andare, dovevo seguirli (Amy).

Le mie emozioni [ride]. Non mi ricordo (Becky).

Traumi migratori

Questo tema subordinato concerne principalmente Amy e Becky. Entrambe riportano le caratteristiche di un viaggio non pianificato, privo di rituali anticipatori e, soprattutto, composto di sequenze traumatiche: entrambe hanno assistito a morti e rischiato la vita,

La difficoltà era che nella nave c'era acqua e benzina. La nostra pelle era bruciata e il tempo era così brutto che la nave si muoveva (Becky).

Dopo la Libia molte persone sono morte (Amy).

Non c'era abbastanza cibo e anche l'acqua da bere. Una persona seduta davanti a te poteva morire (Amy).

Si tratta indubbiamente di esperienze che non passano inosservate all'emotività psichica e l'ottundimento emotivo che Amy e Becky sperimentano ha le radici nell'intreccio emotività assente/trauma presente. L'esperienza di viaggio è stata immagazzinata nella memoria ed è totalmente accessibile nei suoi aspetti descrittivo-narrativi che tuttavia rimangono scissi da quelli emotivi. Infatti, le due partecipanti riferiscono i fatti con estrema lucidità ma con un forte distacco emotivo.

Dio non mi ha mai lasciato

Infine, l'ultimo tema fortemente sentito è quello della religione. Molti di loro tendono ad una lettura religiosa dei personali accadimenti, attribuendo a Dio il ruolo di un salvatore che veglia costantemente su di loro e a cui spesso delegano le loro funzioni di *agency*,

E poi avevo sempre un aiuto, Dio non mi ha mai lasciato (Jack).

Dio ci ha aiutato e salvato, ci ha portato in Sicilia (Becky).

Nel caso di Amy, Dio sembrerebbe essere l'unica figura che l'ha aiutata ma come si vedrà più avanti, questa affermazione ha un significato profondo,

Solo Dio ha aiutato noi a sopravvivere (Amy)

È interessante notare come nonostante le differenti provenienze geografiche, la componente religiosa accomuna tre dei resoconti narrativi.

3.3.2 Stressor in terra di migrazione

Questo secondo tema sovraordinato include tutte le problematiche incontrate all'arrivo in Italia, definibili sotto la categoria degli *stressor* essendo emersi con urgenza nei loro racconti come elementi disturbanti.

Cercare un buon lavoro

È il primo argomento che interessa quasi tutti i soggetti e che spesso compare come premessa a molti argomenti. Il tema del lavoro e dell'indipendenza economica intrude nei racconti e preme per esprimersi, ciò significa che è per loro oggetto di forte preoccupazione. Avere un lavoro sembrerebbe essere una promessa di benessere e tranquillità d'animo,

Perché so che qui tutto andrà bene, con un lavoro posso mangiare, prendermi cura della mia famiglia a casa (Amy).

Infatti, il contrario di stare bene per Amy è avere la mente ingombra di pensieri quindi si deduce essere un'esperienza che stimoli la ruminazione,

Se lavoro, mi danno uno stipendio e so che posso mettere via dei soldi da usare per me.

Quando non li hai pensi molto.

Perciò, il primo pensiero è trovare un lavoro,

Cercare lavoro come prima cosa. Cercare un buon lavoro (Felipe).

Jack

Nei racconti di Jack emerge chiaramente il fatto che raggiungere la stabilità economica conferisca tranquillità ed è una promessa di buon vivere,

Però sto bene, sto tanto bene. Ho trovato una casa, ho soldi da parte e ho un lavoro a tempo indeterminato (Jack).

Un giorno ero senza mangiare, il giorno dopo avevo tanti soldi: mangiavo bene, avevo la mia stanza, ho comprato un computer, ho comprato tante cose (Jack).

Avere un lavoro ed essere indipendenti economicamente è il suo ideale di benessere, una categoria di pensiero che non applica solo a se stesso ma anche ai vissuti altrui,

Le mie sorelle stanno di là e stanno bene. Ogni tanto mando dei soldi. L'altro fratello lavora qua, ha l'indeterminato come operaio. Ho anche mio padre qui, però non sono in difficoltà (Jack).

Questa dimensione, nei racconti di Jack, si intreccia con l'autostima, infatti lui stesso afferma di sentirsi molto orgoglioso di se stesso e di ciò che ha ottenuto da quando è arrivato in Italia,

Sto bene, mi sento orgoglioso di me per aver preso tante cose a quell'età.

L'incontro con l'Altro

Affrontare l'altro è un'ulteriore sfida per il migrante e qui si presenta sotto diversi profili, dagli ostacoli di una lingua sconosciuta alle discriminazioni.

Incontrare l'altro in terra di migrazione richiede innanzitutto di attraversare l'inevitabile barriera linguistica. Ad esempio, per Naomi, parlare era fonte di frustrazione perciò

l'evitamento era la sua strategia di coping per eccellenza,

.. perché parlare era frustrante (Naomi).

Non volevo parlare perché se dicevo qualcosa, magari sbagliavo e mi sentivo in imbarazzo allora rimanevo sempre zitta (Naomi).

L'incontro con l'altro e la sensazione di rifiuto, si rinforzano vicendevolmente, come appare nella narrazione di Jack, che dall'esterno si vedeva strano,

[una persona]strana perché non parli la lingua e non ti vogliono neanche parlare (Jack).

Anche Amy si sente allontanata dall'altro e conseguentemente anche Jack,

Non gli piace il nostro colore, preferiscono il bianco più del nostro (Amy).

L'italiano non ti vuole parlare, prima deve fidarsi di qualcuno che gli dice "questa persona vale e può servire anche a te". Però, se nessuno dice questo di te, ti lasciano stare. (Jack).

Alcuni di loro riportano di aver subito discriminazioni,

Anche adesso, dove vivo [silenzio], nel posto dove vivo non vogliono che i neri abitano lì. Quello è razzismo (Amy).

Ti dicono di tutto "sei arrivato qui, vuoi rubare? Vuoi fare questo? Cosa pensi? Tante cose ti dicono (Felipe).

Di fronte a episodi di razzismo, Felipe risponde con l'indifferenza,

..non mi dava tanta rabbia, lasciavo scorrere (Felipe).

Lo afferma anche altre volte nell'intervista,

Non ci facevo caso. Discutere con lui, perché? Non si deve fare, tanto un po' di educazione anche da parte nostra (Felipe).

Tuttavia, quel “tanto” suggerisce che della rabbia c’era e probabilmente è stata repressa.

Un altro aspetto dell’incontro con l’altro è il senso di solitudine, sentirsi soli in una terra straniera,

Mi piaceva perché sono sempre cresciuta con tutti che parlavano, ballavano, giocavano, ridevano. E poi qui mi sono sentita più sola (Naomi).

Oppure, nel caso di Jack, sentirsi soli e abbandonati da un altro che aveva promesso aiuto e sostegno,

Entrato in Italia mi sono trovato da solo perché avevo uno zio ma la famiglia praticamente qui non esiste (Jack).

In questa sezione è utile approfondire come il tema *incontro con l’altro* si intersechi coi vissuti di Amy e Naomi.

Amy

Il sentimento di rifiuto e le esperienze di discriminazione che subisce quotidianamente sono i filtri con cui si approccia al mondo e che conducono ad un senso di abbandono. Non c’è una persona specifica individuabile che la rifiuta e la lascia sola ma una pluralità indefinita. Amy sperimenta un abbandono sistemico,

Non ricevo aiuto, da nessuno.

E, ancora, sostiene,

Quando chiedi aiuto, guardano al tuo ISEE e dicono che è troppo alto. Non vogliono aiutare, questo è il problema.

Di conseguenza, come affrontato in paragrafi precedenti, non le rimane che affidarsi all’aiuto di Dio e alle preghiere della sua famiglia, a cui sono affidate tutte le potenzialità d’azione,

Senza loro supporto non potrei essere qui perché devono pregare per me, per sopravvivere.

Naomi

Si è detto come Naomi si sia sentita sola quando è arrivata in Italia, come evitava l'altro per l'imbarazzo di sbagliare. Tuttavia, il tutto va inserito in una cornice più ampia. Lei stessa afferma di aver provato tristezza al suo arrivo,

..quando sono arrivata, il primo giorno ero triste.

E questo stato emotivo l'ha portata a chiudersi in se stessa e ritirarsi nel suo universo,
Mmm le altre persone.. mmm non saprei dirti perché non uscivo molto. Stavo solo con i miei fratelli e poi ero sempre a casa.

Alla luce di tali informazioni, si può affermare che Naomi abbia avuto una reazione depressiva al contatto con l'estraneità e il nuovo ambiente. Infatti, lei stessa dice di essere stata depressa,

Ero molto depressa. Non volevo fare niente, non volevo mangiare.

La reazione depressiva unita alla separazione familiare che ha sperimentato hanno accompagnato il suo senso di solitudine e rifiuto.

Separazioni familiari

Come ultimo tema subordinato, le separazioni familiari e le loro conseguenze a livello interpersonale; questo tema appartiene alla totalità dei partecipanti ed è fortemente sentito.

Spesso, quando i migranti intraprendono le loro rotte di migrazione lo fanno nell'ottica di sistemare prima se stessi e poi farsi raggiungere dai familiari quindi possono verificarsi separazioni, anche multiple, all'interno della stessa famiglia. Felipe racconta dell'anno che ha passato separato dalla compagna e le successive divisioni verificatosi nella famiglia allargata,

Ha passato un anno lei da sola qui e ha trovato l'opportunità e ha portato me (Felipe).

Sono passati 3-4 mesi e abbiamo portato il figlio con mia madre. A mia madre è piaciuta l'Italia ed è rimasta pure lei [ride] (Felipe).

Mio padre è arrivato due anni dopo [ride] (Felipe).

In base all'accessibilità ai mezzi di comunicazione, queste separazioni possono durare

anni, due nel caso di Becky,

“Non ho comunicato con la mia famiglia per tanto tempo, ho fratelli e sorelle” (Becky).

Per Amy e Naomi la separazione è tutt’ora molto sofferta,

“Non ho altre opzioni. Devo parlare con loro” (Amy).

“..qui non ho tanta famiglia, solo il mio compagno e mio figlio. Sto bene ma manca il rapporto con la famiglia.” (Naomi).

Tuttavia, gli sforzi di farsi carico del destino della propria famiglia, avendo la responsabilità di averla lasciata indietro con la speranza di trovare una vita migliore per tutti, non è un compito di facile esecuzione e può diventare un problema che divide la coppia coniugale, anche in virtù di aspettative iniziali disattese,

Perché te stai solo, cerchi da mangiare e un lavoro, stai litigando con la moglie. Avevo dietro di me tanti problemi. Mamma mia, stavo diventando matto con questa cosa del litigare. Ero senza lavoro e dovevo mandare soldi al mio paese (Jack).

..pensavo di guadagnare subito ma non guadagnavo niente (Jack).

3.3.3 Implicazioni sul Sé

Crescita

Quattro soggetti su cinque vedono cambiata la loro autopercezione, alcuni si sentono cresciuti, ad altri è sapere di essere in Italia e vedersi migliorare la vita ad avere modificato la percezione di sé,

Si, mi vedo diversa dal passato. Perché? Primo, le cose per me erano molto difficili ma adesso non è come prima (Amy)

Sto qui, mi vedo bene (Amy).

Mi vedo diversa perché le cose vanno meglio (Becky).

Vivo bene qui e io vado meglio (Becky).

Trasferirsi è anche un’occasione per acquisire nuove abilità, scoprire cose che prima non si conoscevano,

“..non sapevo come si faceva la raccolta della plastica.” (Felipe)

Secondo Felipe, essersi trasferito in Italia gli ha dato la possibilità di formarsi e di apprendere delle skill per vivere meglio,

“Le regole qui sono precise e le devi rispettare. Se sei uno straniero anche di più perché così impari anche come vivere più tranquillo, più rilassato, impari le leggi loro e ti formi anche tu (Felipe).”

Emigrare è anche l’occasione per crescere e maturare,

“Sì, mi ha fatto maturare come uomo. Mi ha fatto maturare, sono più responsabile verso i miei bambini, li porto a scuola. Mi sono riorganizzato meglio (Jack).”

“È lì che ho scoperto che mi tenevo su solo io, dovevo farmi forte e dovevo lavorare e sapere quali erano i miei obiettivi (Naomi)”

Accedere al sistema degli italiani

Il secondo tema subordinato è inerente al senso di appartenenza, che in Felipe appare piuttosto forte,

“..come se fossi del paese loro, mi trattano come fossimo amici, anche fratelli”(Felipe).

Mentre, per Jack, appartenere significa entrare in quello che lui ha definito *sistema degli italiani*. L’accesso non è automatico né libero ma subordinato alla dimostrazione del proprio valore misurato in ciò che si possiede,

“E lì, quando gli dici che hai comprato casa loro ti mettono nel sistema degli italiani (Jack).”

Per Jack il senso di appartenenza è un vero e proprio bisogno,

“Cambia tanto. Quello ti serve tanto, a me serve tanto. Adesso tutti mi parlano bene, quando passo mi chiedono “Come stai?”(Jack).”

Appartenere ha anche il potere di farsi rispettare,

“Ti prendono subito nel senso che ti vogliono bene, è così. Ho visto che dopo ti”

rispettano (Jack).

Il rispetto è sentito anche da Felipe, nonostante le discriminazioni che ha subito in passato,
Tutti parlano italiano, ci sono anche gli stranieri però anche gli italiani si comportano bene, non ti posso dire nulla (Felipe)

Chi ero prima

Un altro subtema riguarda l'allontanarsi e osservare dall'esterno chi si era prima di arrivare in Italia, a volte con disprezzo,

*Prima ero molto sensibile, preoccupata per gli altri, afferrata a tutti (Naomi)
.. prima odiavo essere troppo sensibile, che piangevo per tutto e che tutti mi facevano del male quando mi parlavano forte o mi dicevano qualcosa che non mi piaceva e io non dicevo niente. Stavo sempre zitta (Naomi).*

[ho rinunciato] alla birra. Te l'ho detto, prima bevevo tanto, adesso no (Jack).

Jack

La rinuncia di Jack alla birra è meritevole di approfondimento perché crocevia di altre tematiche emerse in precedenza. Nel suo vissuto, la birra ha un significato ben preciso, è la rinuncia al divertimento e all'irresponsabilità. Infatti, lui stesso afferma,

Nel mio paese prendevo sempre birra, birra, birra, mi ubriacavo come un alcolizzato (Jack)

Là se bevi una sola volta sei già un alcolizzato, un matto, è così che ti vede la gente (Jack)

Nel suo immaginario, condizionato anche da credenze culturali, bere la birra è da persone alcolizzate. Perciò, quando è arrivato in Italia e ha smesso di bere per due anni, si è potuto concentrare sui suoi obiettivi.

Qui invece no. Sono stato due anni senza bere niente, solo un bicchiere di vino più acqua, basta. Niente birra, dopo mi ha fatto maturare (Jack).

Prima al mio paese ero solo divertimento. Lavoravo dal lunedì al sabato e il sabato non tornavo a casa perché mi ubriacavo con gli amici. Andavo in discoteca, festa, birra, donne, queste cose però qui non le ho fatte (Jack).

Ha rinunciato a questa sua parte di sé per abbracciarne una nuova, quella dedita al suo

percorso di migrazione, alla ricerca di un lavoro stabile e di una casa di sua proprietà, casa la cui dimensione torna diverse volte nei suoi racconti,

Quando ho comprato casa ero come una persona matta. Sono stato contento, ero orgoglioso di me.

Come anticipato, l'indipendenza economica e la stabilità lavorativa sono associate al benessere e, nelle narrazioni di Jack, si intrecciano con tematiche come l'orgoglio, l'autostima e la dimensione dell'onnipotenza.

Per quanto riguarda la prima, avere un lavoro è ancorato a dinamiche narcisistiche e con l'insistenza con cui compare permette di poterlo affermare. Quello che si intende dire è presente nel seguente passaggio, riassunto nella frase: *non ho preso mai la disoccupazione, mai*. Non avere un lavoro costituisce una potenziale ferita narcisistica ed ecco quindi il suo bisogno di rimarcare di non aver mai perso il lavoro o di essersi sempre adoperato per trovarne un altro,

Non mi è mai mancato il lavoro, ho lavorato sempre continuamente. Anche se mi sono licenziato perché avevano cambiato delle cose al convento poi però subito dopo trovo lavoro, non ho preso mai la disoccupazione, mai.

Le motivazioni di questa ipotesi di lettura vanno ricercate direttamente nelle parole che ha espresso Jack nell'intervista. Da quanto egli ha riferito, essere emigrato e aver ricostruito una nuova vita per sé e per la famiglia è un personale riscatto contro la sfiducia degli altri rispetto ad un suo possibile cambiamento e contro la versione di sé dedicata alla birra e al divertimento. La sfiducia appare marcatamente per ben due volte,

La mia famiglia non aveva fiducia in me e nelle mie possibilità di cambiare la vita che avevo nel mio paese, che non andava molto bene. Perché ogni tanto bevevo la birra però sono cambiato tanto, al punto che ho comprato casa per la mia famiglia (Jack).

Però mi sento bene, dopo aver comprato casa, mia madre e mio padre si sono messi a piangere perché tutti dicevano che la mia testa non poteva cambiare ma non era vero (Jack).

Notare come le parole madre, padre e casa siano state unite insieme nella stessa frase,

cioè ad indicare la connessione tra aspettative di fallimento e dimostrazione di cambiamento.

Infine, si è accennato ad un senso di onnipotenza: anche questo emerge diverse volte. Quello che appare dai resoconti è una certa grandiosità legata al denaro come lasciapassare verso la tranquillità e la libertà. È presente in quasi tutti i partecipanti ma in Jack è più forte; lo si evince, ad esempio, quando parla della sorella e del suo rapporto col denaro,

Lei si sentiva grande, di avere tanti soldi, di comprare e poter fare quello che pareva a lei.

Successivamente, parlando di se stesso, racconta di un momento in cui si è sentito più grande,

Quando mi hanno dato la chiave, mamma mia piangevo di dolore, di orgoglio. Di dolore perché l'ho trovata, mi sento più grande perché se vedi i ragazzi di 28 anni non hanno una casa e poi si divertono sempre. Bevono sempre la birra, io bevo sì però solo quando posso prenderla e quando no perché lavoro, vado a scuola, vado di qua.

Non penso al mio paese

L'ultimo tema subordinato riguarda gli atteggiamenti e le percezioni verso il paese di provenienza. La maggior parte dei partecipanti ha sviluppato disinteresse per il paese ma non per le persone che vi risiedono. Ad esempio, Amy afferma categoricamente, anche con uno sfondo d'ironia, di non pensare al proprio paese,

“Penso alla mia famiglia, non al mio paese [ride].

Naomi, pensando al Perù, pensa in realtà alla famiglia e al rapporto che avevano,

Si a volte sì perché a volte mi manca stare con la mia famiglia quando stavamo tutti insieme. Quel rapporto che avevamo perché mi sentivo molto bene. (Naomi).

Jack, invece, non è interessato al Perù e il solo pensiero lo disturba perché lo riporta alle persone sofferenti,

“Mi disturba sì perché penso “la gente, poverina” ma che devo fare?”(Jack)

Tuttavia, la sua posizione rimane conflittuale nel momento in cui afferma di provare

tristezza,

“..il Perù non mi interessa. Mi fa un po' di tristezza sì”(Jack)

Felipe, invece, non mostra alcuna contraddizione esprimendo la sua volontà di non tornare, nemmeno per rivedere la famiglia rimasta in Perù,

“Poi ho le mie sorelle però ti dico, meglio farle venire che andare là” (Felipe)

Anzi, sostiene di non voler vedere qualcosa che già conosce, ovvero non vuole approfondire,

Sinceramente preferisco non tornare, lo conosco già [ride].

CONCLUSIONE

Si è visto il processo migratorio a partire dalla figura dell'emigrato, descrivendo l'importanza di chi era l'individuo prima di partire, delle sue aspettative e delle sue condizioni di vita e di come queste possano influenzare l'esito e la percezione dell'esperienza stessa. Si è poi affrontato il viaggio, che per molti migranti è luogo di violenze, di morte e motivo di ritraumatizzazione andando a minare le caratteristiche individuali e le strategie di coping.

Successivamente, si è descritta la post-migrazione attraverso il processo di acculturazione dal punto di vista individuale e delle conseguenze psicologiche, comportamentali, sociali e interpersonali che possono verificarsi per l'incontro con l'outgroup. Il punto di vista clinico, invece, vede la postmigrazione come un terreno di prosecuzione della sofferenza e che ostacola l'adattamento. La salute mentale del migrante è messa alla prova per effetto delle Post-migration living difficulties (PMLD) che si verificano spesso in concomitanza del Disturbo Post-traumatico da stress (PTSD) e, in alcuni casi, con la somatizzazione.

Si è poi proseguito con una lettura psicodinamica delle migrazioni come un processo di lutto, mettendo in luce i risvolti intrapsichici dell'esperienza personale con un approfondimento su due aspetti del Sé: ecologico e corporeo.

Infine, la ricerca ha tentato di esplorare le complessità del fenomeno attraverso un'analisi dei significati e delle rappresentazioni che i migranti hanno attribuito ai momenti di pre-migrazione, migrazione e post-migrazione. Lo studio ha permesso di identificare questioni rilevanti per quel gruppo di partecipanti e, allo stesso tempo, confermare problematiche già sollevate dalla letteratura.

In primo luogo, tutti i partecipanti condividono delle difficoltà pre-migratorie che li hanno motivati a lasciare il paese d'origine, siano esse di tipo economico, sociale o politico. Nelle narrazioni sono emerse storie di guerre e uccisioni definibili come potenziali traumi pre-migratori. Lo stesso può essere detto del viaggio: quando condotto in condizioni non sicure, ad esempio per mare, sono state riferite situazioni che hanno posto le vite loro e di chi gli stava attorno in grave rischio. Il viaggio è stato, dunque, traumatico. Altri resoconti hanno consentito di sottolineare le sfumature emotive del viaggio, dalla decisione stessa di partire all'incertezza e paura di fronte ai controlli dell'immigrazione. In altri casi, non c'era occasione di accedere all'emotività di quei momenti, nonostante il

carattere estremo degli stessi. Molto comune è l'inserimento della figura di Dio nella narrazione personale: è un attore a cui è attribuito il merito di gran parte degli accadimenti raggiunti avendogli delegato parte della loro personale agency.

In secondo luogo, lo studio ha confermato che iniziare una vita in un paese straniero mette di fronte a degli stressor; sono stati evidenziati stressor di tipo socioeconomico e di tipo sociale. Per quanto concerne i primi, è emersa la forte esigenza di trovare un impiego e raggiungere una sicurezza finanziaria. Il tema del lavoro accomunava la maggior parte dei partecipanti e si esprimeva sotto forma di una promessa di benessere e di fine delle sofferenze; in altri casi, questi aspetti si incontravano dimensioni più personali, legate all'autostima e all'onnipotenza. Le separazioni familiari e le discriminazioni sono gli stressor sociali evidenziati dall'analisi.

L'allontanamento dal nucleo familiare è fortemente sentite da tutti: le separazioni hanno il potenziale di cessare per anni le comunicazioni o di portare a tensioni nei rapporti, insieme a sbilanciamenti nei ruoli familiari avendo ora il migrante il compito di provvedere alla famiglia, il mandato di cui si parla nel capitolo uno. Infine, l'incontro con l'altro può ricordare la propria imperfezione a causa di una lingua sconosciuta, comportando la chiusura in se stessi oppure, a sensazioni di abbandono e di rifiuto. Alcuni, si sono posti come vittime di discriminazione e razzismo, riportando gli episodi subiti e, in un caso, l'indifferenza era la strategia di coping adottata.

Lo studio mette in luce un altro aspetto importante, quello di empowerment. Dalle narrazioni è emersa una generale sensazione di cambiamento nell'autopercezione: molti hanno scoperto nuovi lati di sé, distanziandosi da aspetti propri indesiderati e specchio della vita precedente la migrazione. Questo sottolinea il potere di crescita e maturazione del trauma di migrazione, contrariamente alla comune tendenza di affiancarlo a scenari solo ed esclusivamente negativi. Il Sé può dunque beneficiare dell'esperienza di migrazione, con maggiore autostima e un potere personale aumentato.

Lo studio ha tuttavia disconfermato la proposta teorica del volgersi incessante verso un paradiso perduto. Nei resoconti è presente la nostalgia ma non assume mai il carattere di ruminazione nostalgica né sono emerse fantasie di ritorno. Anzi, due degli intervistati hanno perso l'interesse verso il proprio paese di provenienza. Come spiegato nel capitolo due, Akhtar associa questa tendenza ai migranti forzati ma la ricerca non l'ha riscontrato in nessun soggetto. Al contrario, i partecipanti sembrerebbero essere protratti al futuro, orientati all'obiettivo di migliorare le proprie vite e quella dei loro cari.

Infine, lo studio non è privo di limiti. Per prima cosa, i partecipanti non sono stati scelti in base alla loro provenienza geografica e questo aspetto potrebbe essere aver inciso sull'omogeneità del gruppo; i paesi rappresentati (Nigeria e Perù) hanno differenze culturali sostanziali.

Un altro limite è la scelta di condurre le interviste in italiano. Benché richieda una buona capacità di espressione e comprensione della lingua, per i partecipanti è, la lingua di migrazione, una seconda lingua che potrebbe aver limitato l'espressione personale dei partecipanti. Un ultimo limite è il numero ridotto di intervistati che non permette di generalizzare i risultati. Tuttavia, il potenziale del metodo IPA sta nell'insistere più sulla profondità dello studio anziché sulla sua estendibilità.

Per concludere, l'impiego del metodo IPA ha permesso di evidenziare significati e modi di percepire personali. Ha inoltre mostrato come tematiche generali già trattate in letteratura hanno in realtà modalità differenti di esprimersi in ciascun individuo, in virtù del fatto che quando queste tematiche impattano sul singolo, vanno incontro alla soggettività delle stesse esperienze. Come detto all'inizio dell'elaborato, si dovrebbe parlare di migrazione al plurale, per l'unicità dei vissuti poiché nessuna migrazione è uguale a un'altra.

BIBLIOGRAFIA

- Ahmed, S., Castada, C., Fortier, A. M., & Sheller, M. (Eds.). (2020). *Uprootings/regroundings: Questions of home and migration*. Routledge.
- Ainslie, R. (2009). Social class and its reproduction in immigrants' construction of self. *Psychoanalysis, Culture & Society*, 14, 213–224.
- Ainslie, R. (2011). Immigration and the psychodynamics of class. *Psychoanalytic Psychology*, 28(4), 560–568.
- Ainslie, R., Tummala-Narra, P., Harlem, A., Barbanel, L. & Ruth, R. (2013). Psychoanalytic views on the experience of immigration. *Psychoanalytic Psychology*, 30(4), 663–679.
- Ainslie, R.C. (1998). Cultural mourning, immigration, and engagement: Vignettes from the Mexican experience. In: M. Suarez-Orozco (ed.), *Crossings: Immigration and the Sociocultural Remaking of the North American Space* (pp. 283–300). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Akhtar, S. (1996). “Someday...” and “If Only...” Fantasies: Pathological Optimism and Inordinate Nostalgia as Related Forms of Idealization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 44(3), 723–753.
- Akhtar, S. (1999a). The Immigrant, the Exile, and the Experience of Nostalgia. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 123–130.
- Akhtar, S. (1999b). *Immigration and Identity: Turmoil, Treatment, and Transformation*. Northvale: Jason Aronson.
- Akhtar, S. (2001). Things Are Us: A Friendly Rejoinder to Marianne Spitzform's Paper “The Ecological Self: Metaphor and Developmental Experience?”. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 3(2), 205–210.
- Aragona, M., Pucci, D., Carrer, S., et al. (2011). The role of post-migration living difficulties on somatization among first-generation immigrants visited in a primary care service. *Annali Dell'Istituto Superiore di Sanità*, 47(2), 207–213.
- Aragona, M., Pucci, D., Mazzetti, M. & Geraci, S. (2012a). Post-migration living difficulties as a significant risk factor for PTSD in immigrants: a primary care study. *Italian Journal of Public Health*, 9(3), e7525–e7528.
- Aragona, M., Rovetta, E., Pucci, D., Spoto, J. & Villa, A.M. (2012b). Somatization in a primary care service for immigrants. *Ethnicity & Health*, 17(5), 477–491.

- Beneduce, R. (2019). *Etnopsichiatria. Sofferenza mentale e alterità fra storia, dominio e cultura*. Italia: Carocci.
- Berry, J.W. (2001). A Psychology of Immigration. *Journal of Social Issues*, 57(3), 615–631.
- Berry, J.W. (2006). Stress perspectives on acculturation. In Sam, D. & Berry, J.W.(eds.), *Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 43–57). Cambridge: Cambridge University Press.
- Berry, J.W. (2017). Theories and models of acculturation. In Schwartz, S. J. & Ungar, J. (eds.). *Oxford handbook of acculturation and health* (pp. 15–28). Oxford: Oxford University Press.
- Bhugra, D. & Ayonrinde, O. (2004). Depression in migrants and ethnic minorities. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10(1), 13–17.
- Bhugra, D. & Becker, M.A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*, 4(1), 18–24.
- Bhugra, D. & Jones, P. (2001). Migration and mental illness. *Advances in Psychiatric Treatment*, 7(3), 216–223.
- Bhugra, D. (2004). Migration, distress and cultural identity. *British Medical Bulletin*, 69, 129–141.
- Bhugra, D., Gupta, S., Bhui, K., Craig T., Dogra, N., Ingleby, J.D. et al. (2011). WPA guidance on mental health and mental health care in migrants. *World Psychiatry*, 10(1), 2–10.
- Blackmore, R., Boyle, J.A., Fazel, M., Ranasinh, S., Gray, K.M., Fitzgerald, G., et al. (2020). The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 17(9).
- Bollas, C. (1992). *Being a character: Psychoanalysis and Self experience*. New York: Hill and Wang (trad. it. Essere un carattere. Psicoanalisi ed esperienza del sé, Borla, Italia, 1995).
- Boulanger, G. (2004). Lot's wife, Cary Grant, and the American dream: Psychoanalysis with immigrants. *Contemporary Psychoanalysis*, 40, 353–372.
- Boulanger, G. (2008). Witnesses to Reality: Working Psychodynamically With Survivors of Terror. *Psychoanalytic Dialogues: The International Journal of Relational Perspectives*, 18(5), 638–657.
- Brown, H. E. (2017). Immigrant Bodily Incorporation: How the Physical Body Structures Identity, Mobility, and Transnationalism. *Social Problems*, 64 (1), 14–29.

- Caldarozzi, A. (a cura di) (2010). *Le dimensioni del disagio mentale nei richiedenti asilo e rifugiati. Problemi aperti e strategie di intervento*. Fondazione Cittalia, Roma: Anci ricerche.
- Cardinali, P., Ferrari, J.R., Romoli, V. et al. (2022). The Meaning of Home in Male Migration: Listening to Men's Experiences. *Journal of International Migration & Integration*, 23, 2219–2233.
- Caroppo, E., Muscelli, C., Brogna, P., Paci, M., Camerino, C. & Bria, P. (2009). Relating with migrants: ethnopsychiatry and psychotherapy. *Annali Dell'Istituto Superiore di Sanità*, 45(3), 331–340.
- Chen, W., Hall, B.J., Ling, L., & Renzaho, A.M. (2017). Pre-migration and post-migration factors associated with mental health in humanitarian migrants in Australia and the moderation effect of post-migration stressors: findings from the first wave data of the BNLA cohort study. *Lancet Psychiatry*, 4(3), 218–229.
- Cicognani, E. (2011). Psychological home and well being. *Rassegna di Psicologia*, 85–95.
- Coppo, P. *Le ragioni del dolore* (2005). Torino: Bollati Boringhieri.
- Crespi, I. (2020). Families and Intergenerational Relations in Migration: Challenges and Opportunities. *Journal of Mediterranean Knowledge-JMK*, 5(2), 179–191.
- Crum, K. P., & Ferrari, J. R. (2019). Toward an understanding of psychological home and clutter with emerging adults: Relationships over relics. *North American Journal of Psychology*, 21(1), 45–56.
- De Micco, V. (2019). Menti migranti, menti adolescenti. Avanzare sul margine: dal trauma impensabile alle parole del dolore. *REMHU: Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana*, 27(55), 49–62.
- Denford, J. (2004). Going away. *Self & Society*, 32(5), 11–17.
- Dixon, J., & Durrheim, K. (2000). Displacing place-identity: A discursive approach to locating self and other. *British Journal of Social Psychology*, 39, 27–44.
- Domínguez, D. G., Hernandez-Arriaga, B., Noriega, M. A., García, D., & Martínez, D. A. (2022). “They treat us like we are not human”: Asylum seekers and “la migra's” violence. *Psychology of Violence*, 12(4), 241–251.
- Ferrari, J. R., Roster, C. A., & Crum, K. P. (2018). Procrastination, and clutter: An ecological view of living with excessive “stuff”. *Current Psychology*, 37, 441–444.

- Gómez-Estern, B.M., & de la Mata Benítez, M.L. (2013). Narratives of migration: Emotions and the interweaving of personal and cultural identity through narrative. *Culture & Psychology, 19*(3), 348–368.
- Graves, T. D. (1967). Psychological Acculturation in a Tri-Ethnic Community. *Southwestern Journal of Anthropology, 23*(4), 337–350.
- Grinberg, L., & Grinberg, R. (1984). A psychoanalytic study of migration: Its normal and pathological aspects. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 32*, 13–38.
- Gülşen, C., Knipscheer, J. & Kleber, R. (2010). The Impact of Forced Migration on Mental Health: A Comparative Study on Posttraumatic Stress Among Internally Displaced and Externally Migrated Kurdish Women. *Traumatology, 16*(4), 109–116.
- International Organization for Migration (2017). *Making mobility work for adaptation to environmental changes. Results from the MECLEP global research*. Retrieved from https://publications.iom.int/system/files/pdf/meclep_comparative_report.pdf.
- Kim J., Kim, H. (2013). The experience of acculturative stress-related growth from immigrants' perspectives. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 8*:21355.
- Kogan, I. (2010). Migration and identity: Different perspectives. *The International Journal of Psychoanalysis, 91*(5), 1206–1208.
- Lanzara, R., Scipioni, M. & Conti, C. (2019). Psychological Perspective on Somatization Among Immigrants: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology, 17*(9), 2792.
- Larkin, M., & Thompson, A. (2012). Interpretative phenomenological analysis. In Thompson, A. & Harper, D. (Eds.), *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: a guide for students and practitioners* (pp. 99-116). Oxford: John Wiley & Sons.
- Larkin, M., Flowers, P., & Smith, P.J.A. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Great Britain: SAGE Publications.
- Lemma, A. (2011). *Sotto la pelle. Psicoanalisi delle modificazioni corporee*. Milano: Raffaello Cortina.
- Lester, H. (2010). Ethnic density and mental health. *British Medical Journal, 341*, c5252.
- Li, S.S., Liddell, B.J. & Nickerson, A. (2016). The Relationship Between Post-Migration Stress and Psychological Disorders in Refugees and Asylum Seekers. *Current Psychiatry Report, 18*(9), 82.

- Lijtmaer, R. M. (2022). Social Trauma, Nostalgia and Mourning in the Immigration Experience. *The American Journal of Psychoanalysis*, 82, 305–319.
- Lijtmaer, R.M. (2001). Splitting and nostalgia in recent immigrants: psychodynamic considerations. *Journal of The American Academy of Psychoanalysis*, 29(3), 427–438.
- Lijtmaer, R.M. (2001). Splitting and nostalgia in recent immigrants: Psychodynamic considerations. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 29(3), 427–438.
- Luci, M. & Kahn, M. (2021). Analytic Therapy with Refugees: Between Silence and Embodied Narratives. *Psychoanalytic Inquiry*, 41(2), 103–114.
- Luci, M. (2020). La disintegrazione del sé e la rigenerazione della “pelle psichica” nella terapia dei rifugiati traumatizzati. *Studi Jungiani - Open Access*, (49). Retrived from <https://journals.francoangeli.it/index.php/jun/article/view/7888>.
- Mazzetti, M. & Geraci, S. (2019). Immigrazione e salute mentale: Violenza, psicotraumatologia, politiche per la salute e tutela assistenziale. In F. Perocco, (a cura di), *Tortura e migrazioni* (pp. 381–402). Venezia: Edizioni Ca’ Foscari - Digital Publishing.
- Mazzetti, M. (2008). Trauma e migrazione. Un approccio analitico transazionale a rifugiati e vittime di tortura. *Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane*, 49.
- Mazzetti, M. (2014a). Il trauma della migrazione: fattori di resilienza e fattori di vulnerabilità. In Aragona, M., Geraci, S. & Mazzetti, M. (a cura di), *Quando le ferite sono invisibili. Vittime di tortura e di violenza: strategie di cura*. (pp. 29 – 44). Bologna: Edizioni Pendragon.
- Mazzetti, M. (2014b). Strategie di gestione sociale delle vittime di violenza. In Aragona, M., Geraci, S. & Mazzetti, M. (a cura di), *Quando le ferite sono invisibili. Vittime di tortura e di violenza: strategie di cura*. (pp. 45–50). Bologna: Edizioni Pendragon.
- Mazzetti, M., Aragona, M. & Monti, C. (2016). Immigrazione e salute mentale nell’Italia del 2016. In ANCI, Caritas Italiana, Cittalia, Fondazione Migrantes, Servizio Centrale dello SPRAR & UNHCR (Eds.), *Rapporto sulla protezione internazionale in Italia* (pp. 268–286). Roma: Digitalia Lab.

- Medici Senza Frontiere (2016). *Traumi ignorati. Richiedenti asilo in Italia: un'indagine sul disagio mentale e l'accesso ai servizi sanitari territoriali*. Roma: Medici Senza Frontiere.
- Miller, A., Hess, J.M., Bybee, D. & Goodkind, J.R. (2018). Understanding the mental health consequences of family separation for refugees: Implications for policy and practice. *American Journal of Orthopsychiatry*, 88(1), 26–37.
- Moore, J. (2000). Placing home in context. *Journal of Environmental Psychology*, 20(3), 207–217.
- Müller, M.J., Zink, S. & Koch, E. (2018). The Negative Impact of an Uncertain Residence Status: Analysis of Migration-Related Stressors in Outpatients with Turkish Migration Background and Psychiatric Disorders in Germany Over a 10-Year Period (2005-2014). *Journal of Immigrant and Minority Health*, 20(2), 317–326.
- Nam, B., Kim, J.Y., DeVlyder, J.E. & Song, A. (2016). Family functioning, resilience, and depression among North Korean refugees. *Psychiatry Research*, 245, 451–457.
- Neisser, U. (1991). Two perceptually given aspects of the self and their development. *Developmental Review*, 11, 197–209.
- Nosé, M. (2019). Tortura e disagio psichico tra i rifugiati e i richiedenti asilo: presa in carico e intervento psico-sociale. In F. Perocco, (a cura di), *Tortura e migrazioni* (pp. 403–424). Venezia: Edizioni Ca' Foscari - Digital Publishing.
- Ornelas, I., Perreira, K. (2011). The role of migration in the development of depressive symptoms among Latino immigrant parents in the USA. *Social Science & Medicine*, 73(8), 1169 – 77.
- Porter, M. & Haslam, N. (2005). Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis. *JAMA*, 294(5), 602–612.
- Priebe, S., Giacco, D. & El-Nagib, R. (2016). *Public health aspects of mental health among migrants and refugees: a review of the evidence on mental health care for refugees, asylum seekers and irregular migrants in the WHO European Region*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Redfield, R., Linton, R., & Herskovits, M. J. (1936). Memorandum for the Study of Acculturation. *American Anthropologist*, 38(1), 149–152.
- Rohloff, H.G., Knipscheer, J.W. & Kleber, R.J. (2014). Somatization in refugees: a review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49, 1793–1804.

- Romoli, V., Cardinali, P., Ferrari, J. R., & Migliorini, L. (2022). Migrant perceptions of psychological home: A scoping review. *International Journal of Intercultural Relations, 86*, 14–25.
- Sam, D.L. & Berry, J.W. (2010). Acculturation: When Individuals and Groups of Different Cultural Backgrounds Meet. *Perspectives on Psychological Science, 5*(4), 472–481.
- Searles, H.F. (2004). *L'ambiente non umano nello sviluppo normale e nella schizofrenia*. Torino: Einaudi.
- Sigmon, S. T., Whitcomb, S. R., & Snyder, C. R. (2002). *Psychological home*. In *Psychological sense of community* (pp. 25–41). Springer: Boston, MA.
- Sluzki, CE. (1979). Migration and family conflict. *Family Process, 18*(4), 379–90.
- Spitzform, M. (2000). The Ecological Self: Metaphor and Developmental Experience? *Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 2*, 265–285.
- The APA Presidential Task Force on Immigration. (2013). Crossroads: The psychology of immigration in the new century. *Journal of Latina/o Psychology, 1*(3), 133–148.
- Tummala-Narra, P. (2009). The immigrant's real and imagined return home. *Psychoanalysis. Culture & Society, 14*, 237–252.
- Vacchiano, F. & Taliani, S. (2006). *Altri corpi. Antropologia ed Etnopsicologia della Migrazione*. Milano: Unicopli.
- Valtolina, G. G. (2014). Identity resignification, relation experience and special needs. In Valtolina, G. G. (ed.), *Unaccompanied Minors in Italy. Challenges and Ways Ahead* (pp. 79–98). Milano: McGraw-Hill Education.
- Van der Klis, M., & Karsten, L. (2009). Commuting partners, dual residences and the meaning of home. *Journal of Environmental Psychology, 29*, 235–245.
- Van der Kolk, B. (2015). *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*. Milano: Raffaello Cortina.
- Volkan, V. D. (1999). Nostalgia as a linking phenomenon. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 1*, 169–179.
- Ward, C., & Styles, I. (2007). Evidence for the ecological self: English-speaking migrants' residual links to their homeland. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 4*(4), 319–332.
- Winnicott, D.W. (1967). The location of cultural experience. *International Journal of Psycho-Analysis, 48*(3), 368–372.

Wright, S. (2009). Going home: Migration as enactment and symbol. *Journal of Analytical Psychology*, 54, 475–492.

APPENDICE A – INTERVISTA SEMISTRUTTURATA

1. **Potresti parlarmi della tua vita prima di arrivare in Italia?**
Suggerimenti
Dove vivevi?
Di cosa ti occupavi?
Com'era la tua giornata tipo?
Come passavi il tuo tempo libero?
Chi erano le persone con cui stavi?
2. **Potresti parlarmi del tuo viaggio verso l'Italia?**
Suggerimenti
Come ti sei preparato/a alla partenza?
Come sei arrivato/a?
È stata tua l'idea di trasferirti?
Quali sono le ragioni che ti hanno portato a trasferirti?
Quali difficoltà hai incontrato?
Quali erano le aspettative dei tuoi conoscenti?
Quali erano le tue aspettative?
Che emozioni hai provato prima di partire?
3. **Potresti parlarmi del tuo arrivo in Italia?**
Suggerimenti
Come ti sei sentito/a quando sei arrivato/a?
Come hai riorganizzato la tua vita?
Hai incontrato difficoltà? Come le hai gestite?
Hai ricevuto aiuto? Di che tipo?/ Hai cercato aiuto?
4. **Che rapporto hai con la famiglia che è rimasta nel tuo Paese d'origine?**
Suggerimenti
Come mantieni i contatti con loro?
È cambiato qualcosa nel vostro rapporto? Sei contento/a del vostro rapporto?
Che aspettative hanno su di te?
5. **Potresti parlarmi delle prime volte che hai conosciuto qualcuno in Italia?**
Suggerimenti
Come ti vedevano gli altri quando sei arrivato/a?
Hai stretto nuove relazioni?
Hai incontrato difficoltà?
Com'è il tuo rapporto con i tuoi amici? Colleghi di lavoro (o studio)?
6. **Esserti trasferito ha cambiato il modo in cui pensi o vedi te stesso/a?**
Suggerimenti
Ti vedi in modo diverso rispetto a prima? Come?
Come ti fanno sentire questi cambiamenti?
7. **Ti capita mai di pensare al [inserire paese d'origine]?**
Suggerimenti
A cosa pensi?
Quando ci pensi?
Come descriveresti l'esperienza di pensare al tuo paese? È fonte di conforto? È fonte di disturbo?
8. **Ci sono aspetti della tua vita in [inserire nome paese d'origine] che in Italia non ci sono?**
Suggerimenti
Che cosa?
Hai dovuto fare delle rinunce?
Che impatto hanno sulla tua vita?
Come ti senti a riguardo?

	Vittima di discriminazioni	<i>“Anche adesso, dove vivo [5 secondi di silenzio], nel posto dove vivo non vogliono che i neri abitano lì. Quello è razzismo.”</i>
Prima la famiglia	Supporto di religioso	<i>“Senza il loro supporto non potrei essere qui perché devono pregare per me, per sopravvivere”.</i>
	Modalità comunicative	<i>“Al telefono, in videochiamata”</i>
	Forte necessità di legami familiari	<i>“Non ho altre opzioni. Devo parlare con loro”</i>
	Focus sulla famiglia	<i>“Penso alla mia famiglia, non al mio paese [ride]”</i>
Il lavoro occupa una posizione di vitale importanza	Ruminazione	<i>“Quando non li hai pensi molto”</i>
	Fonte di preoccupazione	<i>“Mmm se lavoro, mi danno uno stipendio e so che posso mettere via dei soldi da usare per me”</i>
	Fonte di speranza	<i>“Perché so che qui tutto andrà bene, con un lavoro posso mangiare, prendermi cura della mia famiglia a casa”.</i>
Una nuova definizione di sé	Percezione di miglioramento	<i>“Sì, mi vedo diversa dal passato. Perché? Primo, le cose per me erano molto difficili ma adesso non è come prima”</i>
	Percezione di sé positiva	<i>“Sto qui, mi vedo bene”</i>

Becky - Temi emergenti e temi sovraordinati		
Temi sovraordinati	Temi emergenti	Testo corrispondente
Pre-migrazione	Studentessa come ruolo principale	<i>“Andavo a scuola ma non l’ho finita, era un diploma in scienze politiche” “Stavo a scuola mattina e sera, pomeriggio. Non tutti i giorni, solo quando c’erano le lezioni sennò andavo a casa a studiare”</i>
	Autodeterminazione	<i>R: “È stata tua l’idea di trasferirti?”</i>

		I: "Sì" "Ti aspettavi qualcosa?" "No"
Le ragioni della partenza	Assenza di aspettative	
	Sensazione di pericolo	"Ehm...litigi, uccidevano le persone" "Perché c'erano dei problemi nella mia famiglia. Nella mia comunità c'erano problemi"
	Urgenza di andarsene	"..Sono dovuta andare, dovevo seguirli"
	Sopravvivenza	"Sono dovuta scappare per la mia vita"
Il viaggio	Nessun rituale anticipatorio	"Non mi sono preparata"
	Memoria emotiva assente	"Avevi qualche emozione? Ti ricordi" "No, perché è stato improvviso"
	Fine gravidanza vissuta in un contesto traumatico	"Ero incinta di 9 mesi e abbiamo avuto difficoltà in mare"
	Trauma migratorio	"La difficoltà era che nella nave c'era acqua e benzina. La nostra pelle era bruciata e il tempo era così brutto che la nave si muoveva"
	Lettura religiosa	"Dio ci ha aiutato e salvato, ci ha portato in Sicilia."
	Supporto ricevuto	"Ci hanno salvato. C'erano delle navi e abbiamo urlato di salvarci"
Relazioni familiari	Interruzione temporanea dei legami familiari	"Non ho comunicato con la mia famiglia per tanto tempo, ho fratelli e sorelle" "Più di un anno. Quasi due anni"
	Interruzione come fonte di dolore	"Male. Sì, molto male."
	Modalità di comunicazione	"Dopo alcuni anni sono riuscita a parlare con loro, su Facebook"
	Aspettative familiari	"Quello che si aspettano da me è sentire la mia voce, che sto bene e che sono in vita"
Autopercezione	Senso di sicurezza	"Mi sentivo bene, mi sentivo sicura"

	<p>Cambiamento privo di discontinuità interna</p> <p>Condizioni di vita come criterio di autopercezione</p> <p>Autopercezione conflittuale del benessere</p>	<p><i>“Mi vedo come africana. Sono ancora africana anche se sto qui, questo non cambia niente ma sono cambiata un po’.”</i></p> <p><i>“Mi vedo diversa perché le cose vanno meglio.”</i></p> <p><i>“Vivo bene qui e io vado meglio</i></p> <p><i>“Mi sento bene anche se non tutto va bene. La vita non è facile ma mi sento bene.”</i></p>
Penso sempre alla Nigeria	<p>Nostalgia</p> <p>Addossarsi il dolore altrui</p> <p>Pensiero direzionato dalle difficoltà</p> <p>Pensare alla Nigeria non è un disturbo</p>	<p><i>“Mi manca casa. Sì.”</i></p> <p><i>“Penso sempre alla Nigeria”</i></p> <p><i>“Penso alle persone lì perché soffrono tanto.”</i></p> <p><i>“Sento sempre il dolore della famiglia che sta a casa.”</i></p> <p><i>La penso sempre perché in altri posti.. non so come dire.. mmm [Pausa di 3 secondi]. In Nigeria le cose sono facili, sono molto più facili di questo posto. In questo posto c'è stress, devi fare i documenti, fare quello. Quindi ogni volta, penso sempre alla Nigeria.</i></p> <p><i>“No, non è un disturbo. Non è un disturbo”</i></p> <p><i>“Mi da conforto perché vivo bene qui.”</i></p>

Felipe – Temi emergenti e temi sovraordinati

Temî sovraordinati	Temî emergenti	Testo corrispondente
La vita precedente	Pericoli	<i>“Se sei per strada e hai un telefonino in mano te lo rubano. Se non hai il telefono e il portafoglio, ti mostrano il coltello e cominciano a cercare. Se non hai soldi ti buttano giù da un ponte, ti ammazzano”</i>

	<p>Costante stato di allarme</p> <p>Ristrettezze economiche</p>	<p><i>"..là pensi che se esci due metri fuori casa qualcuno può farti del male"</i></p> <p><i>"Uscivamo vicino casa, non per andare al centro commerciale per comprare qualcosa perché costava e i soldi che guadagnavo non compensavano con le spese diciamo."</i></p>
Obiettivi	<p>Priorità al lavoro</p> <p>Migliorare le proprie vite</p>	<p><i>"Cercare lavoro come prima cosa. Cercare un buon lavoro"</i></p> <p><i>"Io e la mia compagna ci siamo trasferiti per questo, per una vita migliore e anche un'educazione per il piccolo"</i></p> <p><i>"Una vita migliore per il piccoletto poi sistemarmi bene, stare bene con la famiglia perché lavorare per pochi spicci diciamo poi che vita dai a tuo figlio?"</i></p>
Dinamiche familiari	<p>Separazione familiare</p> <p>Ricongiungimento familiare</p> <p>Supporto familiare</p>	<p><i>"Sono rimaste soltanto due sorelle perché tutti i miei fratelli sono qui"</i></p> <p><i>"Ha passato un anno lei da sola qui e ha trovato l'opportunità e ha portato me."</i></p> <p><i>"Questo è stato un motivo in più per venire perché ho uno un cugino che abita qua [ride]".</i></p> <p><i>"Sono passati 3-4 mesi e abbiamo portato il figlio con mia madre. A mia madre è piaciuta l'Italia ed è rimasta pure lei [ride]".</i></p> <p><i>"Mio padre è arrivato due anni dopo [ride]".</i></p> <p><i>"Mi ha detto di venire, tanto ho il cugino, mi da una mano e mi appoggio lì a casa sua fino a che non trovo un lavoro".</i></p>
Il Sé e l'altro	<p>Relazioni interpersonali</p> <p>Senso di appartenenza</p> <p>Senso di accettazione</p>	<p><i>"Ho amici italiani e anche uno del Cameroon [ride]. Ho parecchi amici italiani, anche preti, un professore dell'Università. Ne ho tanti."</i></p> <p><i>"..come se fossi del paese loro, mi trattano come fossimo amici, anche fratelli"</i></p> <p><i>"Non parlavo bene l'italiano e mi hanno accettato."</i></p>

	<p>Supporto ricevuto</p> <p>Rispetto su di sé</p> <p>Strategia di coping</p>	<p><i>“Non ho visto razzismo anzi, ti danno una mano. Sanno che non capisci e ti danno una mano, spiegano con gesti”</i></p> <p><i>“Tutti parlano italiano, ci sono anche gli stranieri però anche gli italiani si comportano bene, non ti posso dire nulla.”</i></p> <p><i>“...non mi dava tanta rabbia, lasciavo scorrere”</i> <i>“Non ci facevo caso. Discutere con lui, perché? Non si deve fare, tanto un po' di educazione anche da parte nostra”</i> <i>“Anche se dicono di no, io ne ho trovato tanto ma non ci facevo caso”</i></p>
Acquisizioni del Sé	<p>Apprendere nuove abilità</p> <p>Autopercezione di cambiamento</p> <p>Senso di sicurezza</p> <p>Senso di soddisfazione</p> <p>Senso di dovere verso le norme del luogo</p>	<p><i>“..non sapevo come si faceva la raccolta della plastica.”</i></p> <p><i>“Sì, mi ha fatto cambiare tanto [ride].”</i></p> <p><i>“Già appena arrivato ho visto che c'era tranquillità. Non c'erano i poliziotti ma la gente andava tranquillamente con il telefonino in mano..”</i> <i>“Esci per strada e dici “puoi uscire tranquillamente piccoletto”. Se stai per attraversare la strada già si fermano, questo è stato bellissimo”</i></p> <p><i>“È stata una buona, bellissima scelta questa ditta, io li ringrazio tanto [ride].”</i> <i>“È un po' lontanuccio da qui però mi piace”</i></p> <p><i>“Le regole qui sono precise e le devi rispettare. Se sei uno straniero anche di più perché così impari anche come vivere più tranquillo, più rilassato, impari le leggi loro e ti formi anche tu.”</i></p>
Preferisco guardarmi in giro	<p>Disinteresse</p> <p>Condizioni del ricongiungimento familiare</p>	<p><i>“Preferisco guardarmi in giro che tornare al mio paese sinceramente”</i> <i>“Sinceramente preferisco non tornare, lo conosco già [ride]”</i></p> <p><i>“Poi ho le mie sorelle però ti dico, meglio farle venire che andare là”</i></p>

Jack - Temi emergenti e temi sovraordinati

Temi sovraordinati	Temi emergenti	Testo corrispondente
Pre-migrazione	Difficoltà economiche	<i>“Qui mal che vada mangi, al mio paese poco. La roba costa poco ma trovare i soldi è difficile”</i>
	Paura	<i>“È stato un po' difficile perché la persona che stava davanti a me è stata presa dal poliziotto in Spagna. Mi ha messo un po' di paura però non mi hanno detto niente e sono entrato solo con il timbro e basta”</i>
	Ambivalenza emotiva pre-partenza	<i>“Per un momento ho pensato se andare o no, poi mi sono detto “no no qui nel paese mio si sta male, proviamo di là” e sono andato”</i>
	Senso di colpa	<i>“Dolore. Dolore perché lascio mia moglie con due bambini, incinta. No, con tre bambini e l'ho lasciata incinta di un'altra femminuccia e provavo dolore perché all'inizio mia moglie aveva dei problemi, stava anche un po' male per la separazione”</i>
Difficoltà postmigratorie	Senso di solitudine	<i>“Entrato in Italia mi sono trovato da solo perché avevo uno zio ma la famiglia praticamente qui non esiste”</i> <i>“Perché te stai solo, cerchi da mangiare e un lavoro, stai litigando con la moglie.”</i>
	Aspettative disattese	<i>“Pensavo di stare bene ma all'inizio è stato difficile col lavoro, mangiare”.</i> <i>“Arrivato in Italia pensavo di guadagnare subito ma non guadagnavo niente”</i>
	Abbandono	<i>“Pensavo che mio zio mi prendeva, mi dava un tetto e invece non è stato così. Era un'altra cosa. Mi ha lasciato, non voleva sapere più niente di me. Voleva che tornavo al mio paese”.</i>
	Percezione di sé negativa	<i>“Come una persona strana.”</i> <i>“Strana perché non parli la lingua e non ti vogliono neanche parlare.”</i>
	Senso di impotenza	<i>“Ecco questa era una cosa dolorosa all'inizio. Guardavo i bambini, hanno bisogno di tante</i>

	Rifiuto	<i>cose e non gliele potevo dare come adesso”</i>
	Conflittualità	<i>“L’italiano non ti vuole parlare”</i>
		<i>“La mia famiglia sapeva che al mio paese mi trovavo male e poi, col passare del tempo, qui sono arrivati mia madre, un fratello e un altro fratello però volevo tornare. Poi è passato del tempo e mi sono abituato a stare qui”</i>
Senso di appartenenza	Il senso di appartenenza è un bisogno	<i>“Cambia tanto. Quello ti serve tanto, a me serve tanto. Adesso tutti mi parlano bene, quando passo mi chiedono “Come stai?””</i>
	Legame accettazione/rispetto	<i>“Ti prendono subito nel senso che ti vogliono bene, è così. Ho visto che dopo ti rispettano”</i>
	Percezione conflittuale del rispetto	<i>“Non è tanto importante perché vivo nel mio mondo però ho visto che quello ti cambia”</i>
	Significato personale dell’appartenenza	<i>“E lì, quando gli dici che hai comprato casa loro ti mettono nel sistema degli italiani”</i>
	Percezione del rapporto basata sull’utilità	<i>“L’italiano non ti vuole parlare, prima deve fidarsi di qualcuno che gli dice “questa persona vale e può servire anche a te”. Però, se nessuno dice questo di te, ti lasciano stare.”</i>
Supporto ricevuto	Supporto ricevuto	<i>“Nel Novembre 2019 ero qui da solo in Italia. La chiesa mi ha aiutato tanto, il prete mi ha dato una mano e la pandemia mi ha aiutato tanto perché lavoravo in convento.”</i>
	Lettura religiosa	<i>“Prima affittavo una stanza con tutti i bambini però penso che Dio mi ha ascoltato e mi ha trovato la possibilità di comprare una casa a patto riservato, a patto diretto con la proprietaria”</i> <i>“E poi avevo sempre un aiuto, Dio non mi ha mai lasciato.”</i>
Sto bene se sono economicamente stabile	Stabilità economica e sussistenza sono aspetti centrali	<i>“No adesso sto bene, sono passati anni, ho comprato una casa, lavoro solo quattro ore però sto bene. Ora posso mangiare e giocare con i bambini”</i>
	Centralità del denaro e del lavoro	<i>“Facevo le pulizie e poi la domenica era doppio stipendio e</i>

	<p>Realizzazione personale</p> <p>Reazione emotiva</p> <p>Stato di tranquillità</p> <p>Ideale di benessere</p>	<p><i>tutto quello che prendevo lo mettevo da parte. È così che sono andato avanti, penso che senza la pandemia non avrei guadagnato e non mettevo da parte”.</i></p> <p><i>“Guarda io quando ho comprato una casa ero come una persona matta. Sono stato contento, ero orgoglioso di me”</i></p> <p><i>“Quando mi hanno dato la chiave, mamma mia piangevo di dolore, di orgoglio”</i></p> <p><i>“Però ad avere una casa mi sento tranquillo, faccio quello mi pare, nessuno di mi dice niente, neanche un rumore..”</i></p> <p><i>“Però sto bene, sto tanto bene. Ho trovato una casa, ho soldi da parte e ho un lavoro a tempo indeterminato.”</i></p> <p><i>“Un giorno ero senza mangiare, il giorno dopo avevo tanti soldi: mangiavo bene, avevo la mia stanza, ho comprato un computer, ho comprato tante cose”</i></p> <p><i>“le mie sorelle stanno di là e stanno bene. Ogni tanto mando dei soldi. L'altro fratello lavora qua, ha l'indeterminato come operaio. Ho anche mio padre qui, però non sono in difficoltà.”</i></p>
Relazioni familiari	<p>Modalità comunicative</p> <p>Ricongiungimento familiare</p> <p>Tensioni coniugali</p> <p>Senso di incompletezza</p>	<p><i>“Se parliamo, parliamo 10-20 min. Facciamo una videochiamata su Whatsapp e parliamo”</i></p> <p><i>“Perché avevo uno zio qui..”</i></p> <p><i>“Stava male nel senso che litigavamo tanto tanto perché io ero partito e lei aveva problemi con la madre”.</i></p> <p><i>“Mamma mia, stavo diventando matto con questa cosa del litigare. Ero senza lavoro e dovevo mandare soldi al mio paese”.</i></p> <p><i>“Qui in Italia, durante la pandemia ero solo, mangiavo e lavoravo però non avevo l'amore di un abbraccio a mia moglie e ai miei bambini”.</i></p>
La percezione del Perù	Disinteresse	<i>“Penso di non tornare e penso [pausa] di non tornare, penso a non tornare al mio paese. Ormai ho</i>

	<p>Orientamento verso il futuro</p> <p>Distacco emotivo dal Perù</p> <p>Sensazione di disturbo</p> <p>Ambivalenza emotiva verso il Perù</p>	<p><i>preso la casa qui però non tornerò al mio paese a meno che non ci sia un'emergenza."</i></p> <p><i>"Adesso non sto in Perù, adesso sono qui"</i></p> <p><i>"..se sta bene o sta male non mi interessa."</i> <i>"Non mi interessa"</i></p> <p><i>"Mi disturba sì perché penso "la gente, poverina" ma che devo fare?"</i></p> <p><i>"..il Perù non mi interessa. Mi fa un po' di tristezza sì"</i></p>
Acquisizioni del Sé	<p>Senso di crescita personale</p> <p>Percezione di cambiamento</p> <p>Rinuncia ad una parte di sé</p> <p>Senso di stabilità</p>	<p><i>"Sì, mi ha fatto maturare come uomo. Mi ha fatto maturare, sono più responsabile verso i miei bambini, li porto a scuola. Mi sono riorganizzato meglio."</i> <i>"Sono maturato, sono più responsabile. Stare dietro ai miei figli mi ha fatto maturare. Prima al mio paese ero solo divertimento."</i></p> <p><i>"Perché ogni tanto bevevo la birra però sono cambiato tanto, al punto che ho comprato casa per la mia famiglia"</i></p> <p><i>"Certo! Alla birra. Te l'ho detto, prima bevevo tanto, adesso no."</i></p> <p><i>"Sì, mi sono organizzato bene...Mi trovo bene, ho spazio e tempo per i bambini"</i></p>
Aumento di autostima	<p>Aumento stima di sé</p> <p>Emigrazione come riscatto</p> <p>Senso di onnipotenza</p>	<p><i>"Di dolore perché l'ho trovata, mi sento più grande.."</i></p> <p><i>"Però mi sento bene, dopo aver comprato casa, mia madre e mio padre si sono messi a piangere perché tutti dicevano che la mia testa non poteva cambiare ma non era vero."</i> <i>"..nessuno aveva fiducia in me, nel mio cambiamento. Ma sono cambiato tanto, sono maturato"</i></p> <p><i>"Lei si sentiva grande, di avere tanti soldi, di comprare e poter fare quello che pareva a lei."</i></p>

	Indipendenza economica	<i>“Sto bene, mi sento orgoglioso di me per aver preso tante cose a quell’età.”</i>
--	------------------------	---

Naomi - Temi emergenti e temi sovraordinati		
Temi sovraordinati	Temi emergenti	Testo corrispondente
L’emotività del viaggio	Posticipare le emozioni	<i>“Prima non volevo pensare che dovevo partire perché è stata molto dura lasciare mio figlio perché era piccolissimo”</i>
	Ambivalenza emotiva	<i>“Da una parte ero contenta perché dopo tanti anni stavo con mia mamma e anche con i miei fratelli piccoli che sono cresciuti con me, mi mancavano tanto.”</i>
	Decisione istintuale	<i>“Quando ho visto che le cose andavano di peso, ho dovuto chiudere gli occhi e senza pensare ho detto di sì.”</i>
	Disperazione	<i>“Quando è arrivato quel giorno ho pianto tutto il giorno [piange].”</i>
	Paura di un rifiuto	<i>“Lì mi sono spaventata un po’ perché dicevano dei terroristi e io non capivo perché dicevano di sbloccare il pin del cellulare per controllarlo.”</i>
	Il timore del nuovo	<i>“È stato molto complicato per me perché era la prima volta che uscivo dal paese.”</i>
	Profonda preoccupazione	<i>“C’era l’ansia perché “passare, se passerò”</i>
	Insicurezza	<i>“Avevo un po’ di paura però siccome mamma mi ha mandato tutti i documenti, erano a posto quindi ero un po’ tranquilla però quando sono arrivata all’immigrazione mi hanno domandato tante cose”</i>
	Forte intensità emotiva	<i>“È una delle cose più forti che mi è successa durante la mia vita” “Mi sono messa a piangere, anche sull’aereo. Mi sono tranquillizzata però poi pensavo.. praticamente è stato forte”.</i>

<p>Difficoltà in terra di migrazione</p>	<p>Tristezza</p> <p>Reazione depressiva</p> <p>Ritiro</p> <p>Fonte di frustrazione</p> <p>Insicurezza</p> <p>Senso di solitudine</p>	<p><i>“Perché quando sono arrivata, il primo giorno ero triste poi passati dei giorni ho visto che la vita qui è più tranquilla rispetto a là”</i></p> <p><i>“Ero molto depressa. Non volevo fare niente, non volevo mangiare.”</i></p> <p><i>“Mmm le altre persone..mmm non saprei dirti perché non uscivo molto. Stavo solo con mamma e i miei fratelli e poi ero sempre a casa”</i></p> <p><i>“A parlare perché parlare era frustrante”</i></p> <p><i>“Non volevo parlare perché se dicevo qualcosa, magari sbagliavo e mi sentivo in imbarazzo allora rimanevo sempre zitta.”</i></p> <p><i>“Mi piaceva perché sono sempre cresciuta con tutti che parlavano, ballavano, giocavano, ridevano. E poi qui mi sono sentita più sola.”</i></p>
<p>L'importanza strutturale dei legami familiari</p>	<p>Ricostituire la famiglia</p> <p>Bisogno di tenersi in contatto</p> <p>Forte attaccamento familiare</p> <p>Nostalgia</p> <p>Sensazione di incompletezza</p>	<p><i>“La prima di lavorare poi di prendere mio figlio, il mio compagno e poi rimanere qui”</i></p> <p><i>“C'è un gruppo Whatsapp con tutti, parliamo, ci facciamo gli auguri, mandiamo delle fotografie delle cose più importanti così siamo tutti aggiornati sulla famiglia”</i></p> <p><i>“..ero molto attaccata a loro. Quando stavo là, se mi sentivo sola andavo da mia zia, dove c'era mia cugina, ero molto attaccata a lei. E poi andavo dall'altra zia e tutti stavamo insieme”.</i></p> <p><i>“Si a volte si, perché a volte mi manca stare con la mia famiglia quando stavamo tutti insieme.”</i></p> <p><i>“..qui non ho tanta famiglia, solo il mio compagno e mio figlio. Sto bene ma manca il rapporto con la famiglia.”</i></p>

<p>Crescita del Sé</p>	<p>La versione passata di sé</p>	<p><i>“prima ero molto sensibile, preoccupata per gli altri, afferrata a tutti”.</i></p>
	<p>Autodisprezzo</p>	<p><i>“Meglio, perché prima odiavo essere troppo sensibile, che piangevo per tutto e che tutti mi facevano del male quando mi parlavano forte o mi dicevano qualcosa che non mi piaceva e io non dicevo niente. Stavo sempre zitta”.</i></p>
	<p>Maggiore autonomia</p>	<p><i>“È lì che ho scoperto che mi tenevo su solo io, dovevo farmi forte e dovevo lavorare e sapere quali erano i miei obiettivi”.</i></p>
	<p>Maggior resilienza</p>	<p><i>“Però qui sono più forte, non mi importa se qualcuno dice qualcosa. Io faccio le mie cose e sono diretta ai miei obiettivi”.</i></p>

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la Dott.ssa Armezzani e la Prof.ssa Mannarini per il prezioso aiuto.

Ringrazio la Dott.ssa Mazzetta per avermi introdotto all'importanza e complessità dell'argomento migrazioni.

Ringrazio David del sindacato ISA di Ancona per l'aiuto offertomi in fase di reclutamento dei soggetti della ricerca.

Ringrazio gli intervistati per essersi fidati di me, della ricerca che ho condotto e per avermi affidato le loro narrazioni.

Ringrazio la mia famiglia e i miei amici per avermi sostenuta lungo un percorso non poco accidentato.

Infine, ringrazio il mio fidanzato per avermi fatto riscoprire la forza che ho dentro e non essersi mai arreso nel ricordarmi le mie virtù.