



REGIONE AUTONOMA DE SARDEGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



Sicomoro  
Cooperativa Sociale Onlus

**MENS SANA**

**IN CORPORE**

**MIGRANTIS**

**UN VADEMECUM  
PER RIFLETTERE  
SU EMOZIONI,  
ESPERIENZE  
E VISSUTI  
CHE POTRESTI  
PROVARE  
NELL'INCONTRO  
CON UNA  
NUOVA CULTURA**



Progetto realizzato  
dalla Cooperativa Sociale

**Il Sicomoro Onlus**

Coordinamento a cura  
della dott.ssa Gisella Congia

Illustrazioni  
Laura Farneti

Progetto grafico  
danieleconti.it

Traduzione testi a cura di:  
Network

## **NOTA IMPORTANTE**

All'interno del Vademecum abbiamo utilizzato i termini "beneficiari" e "operatori" declinati al maschile. La scelta è frutto di una lunga riflessione sulla praticità di lettura e di traduzione dei testi. L'uso dell'attuale simbolo inclusivo della "schwa" (una piccola 'e' rovesciata "ə"), sarebbe potuta risultare di difficile comprensione per alcuni o alcune ospiti a cui il Vademecum si rivolge direttamente (così come nella traduzione in alcune lingue). L'inserimento del maschile e femminile, per ogni sostantivo e aggettivo utilizzato, avrebbe reso ridondante la lettura. Ci teniamo a sottolineare che questa è una scelta che interessa esclusivamente la formulazione dei testi e che tutto il progetto si rivolge sia a beneficiari che a beneficiarie dei progetti di accoglienza. Inoltre è fondamentale specificare che in Italia tutti i ruoli professionali descritti in questo progetto possono essere svolti, con uguale competenza e diritto, sia da donne che da uomini.

**MENS SANA**

**IN CORPORE**

**MIGRANTIS**

**UN VADEMECUM  
PER RIFLETTERE  
SU EMOZIONI,  
ESPERIENZE  
E VISSUTI  
CHE POTRESTI  
PROVARE  
NELL'INCONTRO  
CON UNA  
NUOVA CULTURA**

<b>PERCHÉ UN VADEMECUM</b>	<b>4</b>
<b>1 UN VIAGGIO CHE NON AVEVI IMMAGINATO COSÌ LUNGO...</b>	<b>7</b>
<b>2 IL LAVORO.... DAL SOGNO ALLA REALTÀ...</b>	<b>9</b>
<b>3 AFFIDARSI... QUANTO È DIFFICILE, MA QUANTO È UTILE!</b>	<b>13</b>
<b>4 MA QUANTE REGOLE PER VIVERE INSIEME!</b>	<b>15</b>
<b>5 IO SONO QUI... E TU STAI LÌ</b>	<b>19</b>
<b>6 SENTIRSI SOLI FA MALE</b>	<b>21</b>
<b>7 LA VERGOGNA DI PERDERE IL PROPRIO NOME!</b>	<b>23</b>
<b>8 QUEL SAPORE CHE MI RICORDA CASA!</b>	<b>27</b>
<b>9 DONNE, CHE MISTERO!</b>	<b>29</b>

## *Appendici*

<b>A CORPI, RELAZIONI, CULTURE</b>	<b>33</b>
<b>B LE FIGURE PROFESSIONALI NEI CENTRI DI ACCOGLIENZA: COME SI CHIAMANO E I LORO RUOLI</b>	<b>37</b>
<b>C LA PAROLA AI CITTADINI STRANIERI</b>	<b>40</b>

*“Non si impara una cultura, vi si entra”*

Bruner, 1993

## PERCHÉ UN VADEMECUM

La parola Vademecum deriva dal latino *vade mecum* e significa *va' con me*, con il significato simbolico di *ti do una mano*, ed infatti si presenta come una guida di piccolo formato che al suo interno contiene le nozioni più importanti di un argomento.

Il Vademecum ***Mens Sana in Corpore Migrantis*** (Mente sana nel corpo del migrante) promuove la riflessione su un aspetto molto importante nella vita di ogni persona: riconoscere le diverse emozioni che si possono provare in alcuni momenti, dare loro il giusto nome e comprenderle.

In questo Vademecum abbiamo realizzato una sintesi delle esperienze di oltre un centinaio di cittadini stranieri, adulti e minori, incontrati da gennaio a maggio 2022 presso diversi progetti di accoglienza SAI. Abbiamo raccolto ed elaborato i **vissuti emotivi del loro processo migratorio e di transizione culturale**, riportandoli in questa guida che speriamo si riveli utile anche per altre persone che affrontano lo stesso percorso.

Siamo consapevoli che arrivare in un “mondo nuovo” rappresenta certamente un’opportunità migliorativa per alcuni aspetti di vita, soprattutto per chi - come te - ha dovuto o deciso liberamente di lasciare la propria terra. Ma per la persona migrante l’incontro con una nuova cultura rappresenta anche una costante esposizione a molteplici sollecitazioni, che possono divenire fattori di rischio in termini di benessere personale, salute interiore e relazioni sociali.

Nel partire hai portato con te sia la tua unicità come persona che gli usi, le abitudini, le regole, la religione e le lingue differenti. L’inevitabile necessità di costruire delle nuove reti di riferimento sociali, amicali e sentimentali ti impone un confronto continuo con le differenze di identità religiose, culture familiari, regole di abbigliamento, agire quotidiano. A volte sei tu portatore di differenze che la cultura che ti accoglie ha difficoltà a comprendere; altre volte ciò che trovi nella nuova cultura può invece risultare troppo lontano dal contesto sociale a cui sei abituato e per te di difficile comprensione. Troppo spesso queste difficoltà non sono raccontate e si è impreparati e comprenderle e gestire i vissuti a cui danno origine: il Vade-

mecum **Mens Sana in Corpore Migrantis** cerca di essere un valido strumento per poter riflettere su tutto questo!

## **COSA TROVERAI NEL VADEMECUM**

Nel Vademecum troverai una serie di esperienze molto ricorrenti nelle testimonianze dei cittadini stranieri quando entrano in contatto con la nuova cultura e nel loro adattarsi quotidiano.

Sono esperienze che potresti riconoscere come vissuti che anche tu hai sperimentato, o che magari incontrerai nel prosieguo del tuo processo di transizione. Poiché molte di queste esperienze hanno dei risvolti emotivi importanti, in queste pagine abbiamo cercato di "dare un nome alle emozioni" a cui questi vissuti pratici e quotidiani si possono accompagnare, per promuovere una distinzione tra il vivere in uno stato di *ben-essere* o in quello di *mal-essere*.

L'invito è che tu possa utilizzare questa guida per riflettere con te stesso, con gli operatori con cui ti relazioni e con i tuoi amici sui vissuti interiori, alle volte complessi e faticosi, che puoi sperimentare nel processo di vita che stai affrontando. "Dare un nome" ad aspetti che ci mettono stress e frustrazione, comprendere la differenza tra aspettativa e disillusione, riflettere sulle nuove dinamiche relazionali spesso sconcertanti, così come accogliere le emozioni legate alla tristezza e alla lontananza dalle proprie radici, è un'azione importante per comprendere sé stessi e lavorare sul proprio ben-essere personale. Questo Vademecum non potrà forse aiutarti ad ottenere più velocemente un documento o un lavoro, ma speriamo possa esserti utile per comprendere meglio il tuo vivere quotidiano in un mondo nuovo, con tutte le emozioni che questo incontro suscita in te.

## **MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS**

**Noi operatori, insieme a tutti i ragazzi stranieri che hanno partecipato a questo progetto, abbiamo lavorato nella speranza che il Vademecum Mens Sana in Corpore Migrantis potesse essere per te una valida guida.**

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

## BENESSERE E MALESSERE

**BEN-ESSERE:** sentire che stai vivendo con energia, motivazione, entusiasmo nonostante le difficoltà. Sentire forza nel corpo, serenità nella mente e volontà nell'anima.

**MAL-ESSERE:** sentire che vivi con poco entusiasmo, scontento, quasi mai sorridente e non ti va di stare con nessuno. Senti sempre qualche dolore nel corpo, confusione nella mente e la tua anima è sola.

**Il BEN-ESSERE è da ricercare, il MAL-ESSERE è da affrontare e risolvere.**

## 1 UN VIAGGIO CHE NON AVEVI IMMAGINATO COSÌ LUNGO...

Ti separi dalla tua cultura, la tua società e dalla tua famiglia di origine, parti, intraprendi un lungo, pericoloso e faticoso viaggio e arrivi in Italia. Qui inizia il tuo nuovo percorso, in un luogo sconosciuto dove porti con te la speranza di migliorare la tua vita e quella dei tuoi familiari. Alcuni di loro, forse, sono rimasti nel tuo paese d'origine e per questo ti senti addosso un gran peso e **tanta responsabilità**. Quando arrivi in Italia trovi un luogo e una cultura molto diversa dalla tua e potresti chiederti:

### **Ora che faccio!?**

Nei progetti di accoglienza troverai operatori pronti ad aiutarti e guidarti in questo nuovo percorso e per te potrebbero diventare una grande risorsa. Forse non sei a conoscenza di quanto possa essere lungo il tempo necessario per realizzare i tuoi obiettivi e lo scoprirai proprio nel tentativo di raggiungerli. È normale in alcuni momenti provare delusione, rabbia, paura e tanta frustrazione. Il tempo, infatti, diventa uno dei più grandi nemici: attesa per i documenti, la lenta burocrazia degli uffici, tante pratiche online e l'attesa delle risposte da parte degli uffici con cui avrai a che fare. E poi, ci sono orari da rispettare e anche la struttura in cui sei accolto ti chiede di seguire turni e regole... che fatica!!

**E il lavoro che ho tanto desiderato per cambiare la mia vita e quella della mia famiglia!?**

Anche quello non si trova in tempi rapidi o è molto diverso da ciò che ti aspetti di fare: il lavoro in Italia è organizzato su leggi precise, richiesta di competenze ed è veramente importante parlare la lingua locale... andare a scuola per imparare a leggere e scrivere in italiano sarà una grande opportunità, ma anche questo ti chiederà tempo e pazienza. Insomma per te è tutto nuovo! E forse non lo avevi immaginato così!

Per questo dare tempo, non smettere di credere nel sogno di una vita migliore, affrontare le difficoltà e avere cura di te (nel comprendere le emozioni che ti generano mal-essere o ben-essere), sarà molto importante per raggiungere quei risultati che ti faranno sentire contento, felice, parte del nuovo Paese e protagonista del tuo futuro.

**CHE VUOL DIRE SENTIRSI RESPONSABILI?**

*Essere responsabile significa rispondere delle proprie azioni e degli esiti ottenuti, riconoscendo se si hanno le capacità necessarie per raggiungere un obiettivo deciso, dentro di sé o insieme ad altre persone. Nell'intraprendere il tuo viaggio probabilmente gran parte della tua famiglia ha motivato e sostenuto le diverse fasi della tua migrazione. Spesso la famiglia si aspetta di vedere realizzate, da chi emigra, tante azioni che ritiene utili per tutti i familiari. È naturale, quindi, sentire questo vincolo di lealtà e responsabilità verso la famiglia. Ecco perché puoi sentire la tua famiglia d'origine fisicamente lontana, ma psicologicamente molto presente nella tua vita.*

*Una volta giunto in Italia, potrai sentire un disagio legato proprio alle iniziali aspettative e aspirazioni tue e del tuo gruppo familiare: lavorative, relazionali, e così via, che non trovano facile realizzazione. Un disagio che deriva dalla differenza tra ciò che avevate immaginato insieme, prima che partissi, e ciò che realmente puoi fare nella nuova terra in cui sei giunto. Puoi quindi vivere una confusione tra la lealtà verso la famiglia e ciò che si aspettano da te, ciò che propongono gli operatori che ti sostengono nel processo di accoglienza, ma anche ciò che provi verso te stesso e i tuoi personali desideri. Quando questi tre livelli si confondono può nascere il senso di colpa e potresti sentirti afflitto e inadeguato. Questo è un*





**MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS**

sentimento che porta molto mal-essere, fretta nel decidere e non ha a che fare con la responsabilità. Agire in maniera responsabile infatti significa agire dopo aver valutato attentamente tutte le condizioni reali che stai vivendo nel presente. Ricorda che il disagio è un sentimento normale che però può mettere a rischio la tua salute e le tue scelte, per questo è importante poter parlare di questi vissuti con le persone di cui ti fidi e riflettere su quanto sta accadendo.

**MENS SANA IN CORPORE**

**MIGRANTIS**

### **TEMPO**

L'orologio gira, i giorni passano e spesso anche i mesi... e qualche volta gli anni, mentre metti insieme i pezzi del tuo nuovo progetto di vita...

il **tempo** che scorre, mentre piano piano cerchi di raggiungere i tuoi obiettivi, può essere molto lungo e apparire infinito. Molto spesso i motivi potranno sembrarti difficili da comprendere e fuori dalla tua volontà. La grande risorsa sarà quella di allenare la pazienza durante l'attesa e di vedere sempre, nei piccoli passi fatti giorno dopo giorno, la tua opportunità di crescita e di nuovo futuro.

## **2 IL LAVORO.... DAL SOGNO ALLA REALTÀ...**

"Avere un lavoro" è lo strumento che consentirà la realizzazione del tuo progetto di vita. Potrai assicurarti un presente e un futuro migliori, per te e per la tua famiglia d'origine. Sarai in grado di inviare i tuoi risparmi alla famiglia, potrai far studiare le tue sorelle e i tuoi fratelli, curare i tuoi cari. Questa è probabilmente la **grande aspettativa** che ti ha mosso nell'affrontare il tuo viaggio e questo grande cambiamento di vita. Scoprirai presto, però, che per lavorare dovrai fare tante azioni che richiedono "tempo": quello necessario per ottenere un documento che regolarizzi la tua posizione giuridica in Italia, che ti dia un'identità, un Codice Fiscale,

dovrai essere iscritto all'Ufficio per il Lavoro, firmare un contratto di lavoro, scrivere un Curriculum Vitae da portare con te, dovrai dimostrare le tue competenze...

Inoltre è indispensabile saper parlare la lingua italiana, qualunque lavoro andrai a svolgere. Devi saper leggere i documenti che dovrai firmare, devi essere certo di comprendere le regole del lavoro che ti verranno spiegate. Scoprirai che per poter svolgere alcuni lavori, gli stessi che probabilmente hai fatto nel tuo paese di origine, in Italia si richiede che tu abbia un "titolo di studio": dovrai andare a scuola e conseguire la licenza media o il diploma, e se nascerà in te il desiderio magari anche la laurea.

In Italia spesso, anche per i lavori più semplici, è previsto un periodo di apprendimento chiamato Tirocinio Lavorativo e Formativo: verrai inserito in un contesto lavorativo, avrai un rimborso spese e sarai formato per quello specifico lavoro.

Solo dopo questo tirocinio, e rispetto a come andrà, ti verrà proposto un contratto di lavoro. In questo lungo tempo potresti sentirti **confuso e frustrato**, perché non avevi immaginato che fosse così complesso lavorare!

Non devi scoraggiarti, devi imparare a chiedere informazioni agli uffici specializzati e avere fiducia negli operatori che ti accompagneranno in questo percorso. In questa fase sarà importante **imparare a progettare la tua vita oltre il quotidiano**, immaginarla in una prospettiva più lunga, assumerti responsabilità, senza mai abbandonare il tuo credere "nel destino o in un volere superiore" ma supportandolo con una buona dose di impegno e pazienza!

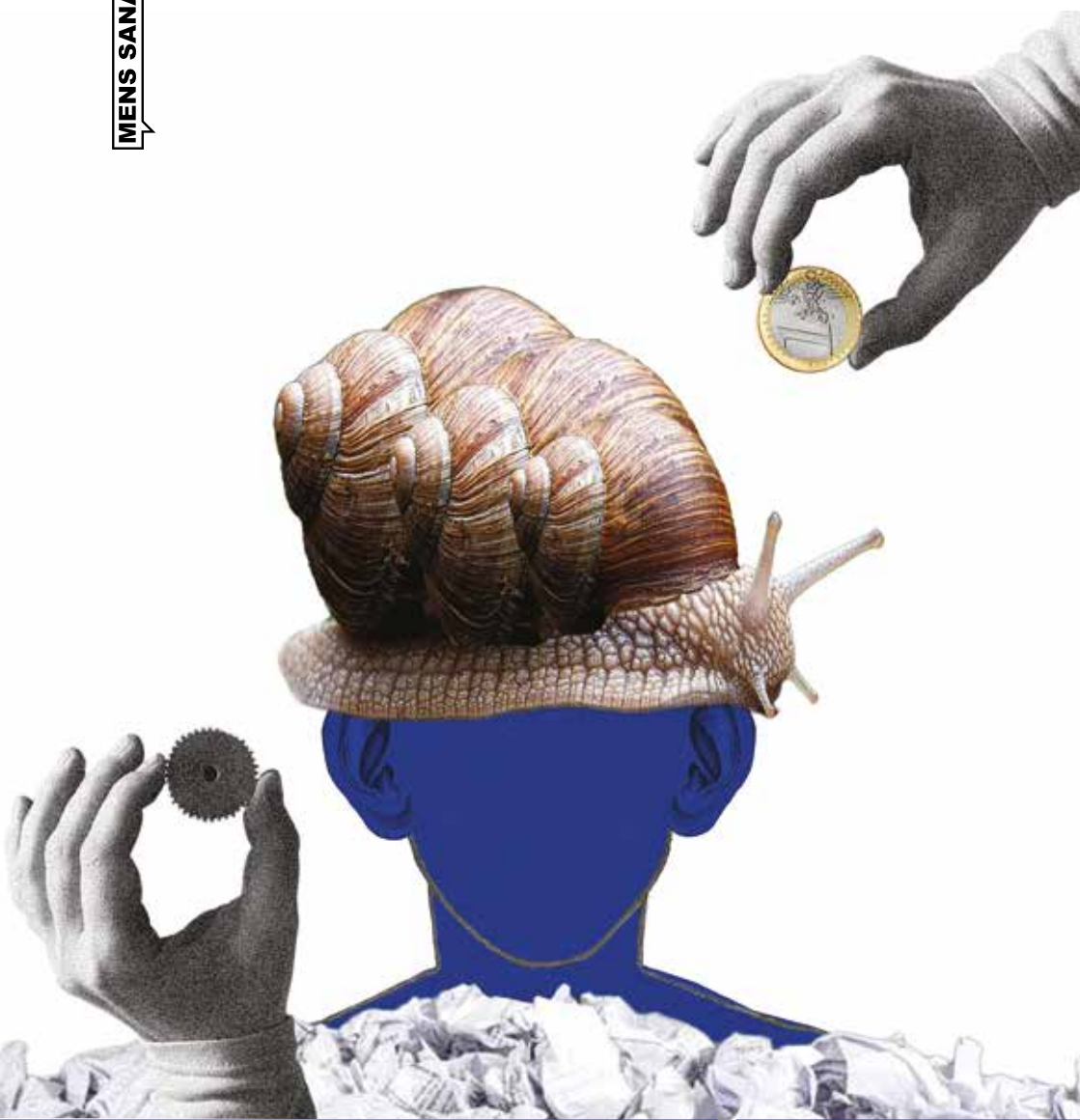
## **CHE VUOL DIRE PROGETTARE OLTRE IL QUOTIDIANO?**

*Saper progettare oltre le necessità del presente vuol dire "vedere lontano nel tempo". Le difficoltà del quotidiano alle volte possono metterci molta fretta nel voler raggiungere un obiettivo, ma non sempre la strada più veloce è quella migliore!*

*Per realizzare i nostri desideri, in modo che siano duraturi e stabili, è possibile dover costruire un lungo percorso, passo dopo passo. Questo ti richiede pazienza, costanza e la saggezza di saper vedere cosa serve fare oggi per realizzare gli obiettivi di domani. Se miri a uno scopo lontano, sarà importante che tu agisca in modo da crearti le condizioni favorevoli per raggiun-*

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

gerlo e, grazie alla tua pazienza e saggezza, sarai capace di intuire l'andamento delle cose, prevedere ciò che potrà accadere e sentirti preparato per affrontare ogni singolo passo.

## MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

### ASPETTATIVE E DELUSIONI

È comune pensare a qualcosa, a qualcuno o a un luogo sulla base di poche informazioni, poche parole dette da altre persone o su immagini della tv e dei social. Usiamo queste informazioni, anche se molto imprecise, per farci delle idee: costruiamo così le nostre **aspettative** (cioè, idee e fantasie su cosa ci aspettiamo di trovare) andando in quel luogo, o conoscendo quella persona, etc. Probabilmente anche tu hai intrapreso il tuo viaggio immaginando ciò che avresti trovato nel nuovo Paese, sulla base di informazioni molto scarse rispetto alla realtà, come per esempio la facilità con cui cercare una casa, trovare un buon lavoro, avere un futuro nel calcio, indossare abbigliamento alla moda.

Non è strano quindi se ciò che ti eri immaginato per lungo tempo, è molto diverso da quello che trovi realmente. In quel caso si può provare un forte sentimento di confusione, oppure ci si sente arrabbiati o tristi. Questa è la **delusione**: il non trovare ciò che ti immaginavi e su cui avevi tante aspettative.

## 3 AFFIDARSI... QUANTO È DIFFICILE, MA QUANTO È UTILE!

Nelle strutture in cui verrai inserito per costruire il tuo percorso di accoglienza troverai operatori che svolgono diverse funzioni e con ognuno di loro potrai comprendere un pezzetto diverso della nuova cultura, delle regole da conoscere, dei tuoi diritti e dei tuoi doveri (vedi *Appendice B*, pag 37).

Spesso viene raccontato che anche i propri connazionali diventano punti di riferimento per comprendere come funzionano le cose nella nuova terra. Talvolta le informazioni che arrivano dai

connazionali sono simili a quelle degli operatori, altre volte invece sono molto diverse o addirittura opposte. Questo può farti provare un **senso di sfiducia e di rabbia** nei confronti di chi credi di conoscere meno, ovvero gli operatori. In realtà, ognuno di loro conosce molto bene le tappe del percorso che dovrai fare, le difficoltà e le differenze culturali a cui stai andando incontro. Fidarti di loro, della loro esperienza e imparare da loro ciò che è utile per costruire il tuo progetto di vita è veramente una risorsa per costruirti un futuro migliore. Ogni persona che arriva qui, come hai fatto tu, ha una sua storia personale e spesso ci sono dettagli che cambiano molto i tempi o i risultati del percorso burocratico. Per questo la tua storia, come ogni storia di vita, anche se simile non è paragonabile a quella di un'altra persona.

Quando si desidera tanto qualcosa (per esempio documenti, permessi, lavoro, etc) e vedi che gli altri la ottengono prima di te, è comprensibile provare rabbia; così come dover sottostare a regole che magari non hai mai dovuto rispettare fino ad oggi. Potresti quindi vedere nell'operatore la causa del tuo malessere per questi motivi! In verità, lui è proprio la fonte per capire il senso di quelle regole o come mai la tua storia migratoria si sta sviluppando in un certo modo.

### **QUANDO LA RABBIA INFUOCA IL CORPO!**

*La rabbia è una emozione che si manifesta in tutti, grandi e piccoli, e in alcuni casi ci porta a esprimere comportamenti evidenti oppure, altre volte, la soffochiamo sentendoci però il fuoco dentro! Numerosi sono i motivi per cui possiamo trovarci a perdere la calma, per esempio quando consideriamo un'altra persona responsabile per averci procurato un danno, un fastidio; oppure, se non dovessimo trovare un responsabile diretto è possibile arrabbiarsi con noi stessi. Sembra sempre necessario trovare un "responsabile", un colpevole per quello che succede per rivolgere la rabbia verso qualcosa o qualcuno. Questo alle volte potrebbe portarti ad arrabbiarti con chi hai vicino, anche se si sta prendendo cura di te, in quanto proprio da loro ti aspetti di essere capito e ascoltato o che abbiano la soluzione al tuo problema. Ma questo non è sempre possibile e, allora, la rabbia ti invade, ti infuoca! Sentirai che il viso diventa rosso,*

*le braccia rigide, il tuo cuore batte forte, puoi sentire più caldo e iniziare a sudare, la fronte e le sopracciglia si stringono, serri i denti fino quasi a digrignare!!! Provare rabbia continuamente è un'emozione che può mettere a rischio lo stare bene con te stesso e con gli altri, per questo è importante poter parlare di questi vissuti, riflettere su quanto sta accadendo, così da comprendere verso chi stai rivolgendo la tua rabbia, per quali motivi e come puoi affrontare meglio il tuo vissuto.*

## MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

### FIDUCIA

Certo che dopo tutte le esperienze che avrai vissuto, può essere proprio difficile fidarsi dell'altro! Ricorda però che hai da conoscere una nuova cultura e un nuovo territorio e puoi trovare intorno a te operatori preparati in grado di sostenerti nel comprendere e conoscere.

Oltre alle parole (... e qui in Italia se ne usano tante!!) ascolta col cuore, per riconoscere le persone che hanno le competenze per guidarti. Tratta loro con rispetto e osserva che facciano lo stesso con te. Questo è la base per la **fiducia**.

## 4 MA QUANTE REGOLE PER VIVERE INSIEME!

Nel costruire il tuo percorso di integrazione dentro il nuovo territorio e la nuova cultura potresti trovarti a dover rispettare regole sociali, indicazioni da parte di alcuni operatori o tempi burocratici molto rigidi.... O molto più rigidi di quanto tu immaginavi!

Questo non è un vissuto semplice, per tanti motivi:

- spesso sono regole che non hai avuto fino a quel momento e quindi puoi sentirti limitato nella tua libertà!
- puoi non capire fino in fondo il senso di queste regole... addirittura, può sembrare che alcune vadano contro l'obiettivo per



MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS



cui hai affrontato il tuo viaggio!

- in base alla tua cultura potresti attribuire il successo delle tue azioni non al seguire le regole ma ad un "volere superiore"... è invece importantissimo che anche tu ti senta responsabile delle tue azioni e scelte!

È naturale provare confusione nel prendere atto di un contesto sociale diverso da quello in cui sei vissuto e hai conosciuto fino a questo momento e, magari, anche molto diverso da tutto ciò che ti eri immaginato di trovare. Come aiutarti per superare la tua **confusione**? Riconoscere il lato positivo di queste regole!

Ci sono delle tappe che ti verranno proposte (ad esempio: imparare la lingua italiana, andare a scuola, fare dei tirocini formativi, etc etc) che potranno allungare i tempi per arrivare ai tuoi obiettivi, ma che sono indispensabili per raggiungerli nel rispetto di te, degli altri e in linea con la legge. Comprendere l'utilità di queste regole vuol dire che sarai in grado di trasformare la confusione in costruzione del tuo percorso nel nuovo territorio.

Ed ogni tappa raggiunta diventerà un passo in più verso i tuoi progetti futuri... oltre che una grande soddisfazione personale!!

**IO SONO ARRIVATO PER LAVORARE E TUTTI MI DICONO CHE DEVO STUDIARE!**

**IO VOGLIO LAVORARE, MA QUI CI SONO TROPPE REGOLE!**

**MI HANNO DATO UN FOGLIO PER LAVORARE, MA NON LO SO LEGGERE!**

## **CHE VUOL SENTIRE UNA **CONFUSIONE NELLA TESTA?****

*Quando ti immagini che le cose vadano in un certo modo ma poi nella realtà vivi qualcosa di diverso, può capitare di avere la sensazione di non sapere più cosa fare. Cerchi informazioni, ma non le capisci subito o per te non hanno molto senso... così la confusione dei pensieri aumenta e questo può portarti a non sentirti bene.*

*Puoi avere la sensazione che la tua testa sia pesante o troppo calda o in tempesta. È importante poter parlare di quel sentimento*

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

di confusione con le persone di cui ti fidi e riflettere su quanto sta accadendo, così da valutare le tue aspettative alla luce delle cose che si possono realmente realizzare.

## MENS SANA IN CORPORE MIGRANTIS

### 5 IO SONO QUI... E TU STAI LÌ

La tecnologia, i telefonini, internet sono tutti strumenti che rendono più semplice comunicare con la tua famiglia e i tuoi amici, anche se vi separano tantissimi chilometri di terra o di mare. Vivendo nella nuova terra, soprattutto dopo aver condiviso fotografie e immagini delle cose che riesci a fare o comprare qui, potrebbe squillarti il telefono e.... un tuo amico ti chiama perché vuole avere informazioni, vuole sapere com'è la vita in Italia, vuole venire anche lui con l'obiettivo e l'aspettativa di cambiare vita! *"Magari arrivo e tu mi ospiti?"*, ti chiede...

Tu gli spieghi che non è come si immagina: ci sono tanti rischi e problemi che deve fronteggiare, ci vuole coraggio e pazienza per affrontare la realtà, il lavoro non si trova subito, prima devi conoscere la lingua, studiare e poi imparare un mestiere. E no, non puoi ospitarlo, perché vivi in una struttura in cui non puoi far entrare altre persone se non hanno un permesso.

Quando racconti la tua esperienza può succedere che senta di non essere creduto, magari il tuo amico pensa che tu non voglia che venga... non vuoi che abbia *"la tua stessa fortuna!"*... Questo può farti sentire dispiaciuto, triste e arrabbiato, ma puoi anche provare la **paura** di perdere i tuoi legami più intimi e personali. Quello che dici può sembrare falso perché magari ha visto qualche fotografia, tua o di altri connazionali, con abiti e scarpe nuovi, in luoghi belli che sembrano ricchi di opportunità, ma quelle immagini non raccontano la fatica e le difficoltà che quotidianamente attraversi. Tanti rispondono *"Io ti racconto con sincerità la verità che ho vissuto, è importante che io te lo dica... poi, quando verrai qui vedrai e capirai..."* scegliendo di essere sinceri con l'altro, mentre fanno esperienza del vissuto doloroso del non essere creduto.

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

## LE TANTE FACCE DELLA PAURA

La paura è un'emozione forte che provi quando avverti una situazione come pericolosa e ti senti insicuro nell'affrontarla. Quando hai paura puoi voler scappare oppure rimanere immobile. Di fronte a un pericolo reale, come un animale pericoloso o un incidente, questa emozione ha una grande importanza per la sopravvivenza. Spesso capita di viverla anche per dei pensieri e delle idee che facciamo che, sebbene in realtà meno pericolose di quanto ci appaiono, ci fanno sentire in pericolo. Anche la perdita di fiducia da parte di coloro a cui vogliamo bene, o la sensazione di rimanere soli o sentirci abbandonati, sono condizioni mentali che possono portarti ad avere paura. Alimentando questi pensieri potresti vivere con un grande senso di paura, aumentando il tuo livello d'ansia, preoccupazione e stress. Ricorda che la risposta più comune allo stress è proprio evitare le situazioni che ci fanno paura o percepiamo minacciose. Tuttavia, il sollievo che si ricava dall'evitare queste situazioni stressanti è solo temporaneo e aumenta il senso di sfiducia personale, e l'evento tanto temuto appare sempre più impossibile da fronteggiare. È importante poter parlare di questo sentimento con le persone di cui ti fidi e riflettere su quali situazioni ti stanno generando paura e tanto stress, per comprendere ciò che stai provando e trovare i giusti modi per reagire.

## MENS SANA IN CORPORE MIGRANTIS

### 6 SENTIRSI SOLI FA MALE

Il Natale, in Italia, assomiglia un po', per importanza, all'Eid al Fitr. Sono due feste fondamentali per le religioni, anche se celebrano due avvenimenti diversi: Il Natale la nascita del Gesù cristiano; l'Eid la fine del digiuno dei musulmani. Il festeggiamento del Natale in Italia, però, potrebbe sorprenderti: dopo la messa, tutti fanno ritorno alle proprie case, per godersi insieme con i propri cari la cena natalizia e stare assieme. Le strade si svuotano e le luci delle case si accendono.

Perché ti raccontiamo queste cose? Per dirti che l'Italia è un paese con una cultura fortemente centrata sull'individuo: cosa significa? Che amiamo festeggiare con la nostra famiglia, piuttosto che in strada, con tanti sconosciuti della nostra città; tendiamo a dar valore al successo personale, piuttosto che a quello della comunità; abbiamo una particolare attenzione per ciò che è nostro e che possediamo (il nostro denaro, la nostra casa, i nostri abiti), e tendiamo a non volerlo condividere, a meno che non si tratti di familiari ed amici molto molto intimi.

Forse ti starai chiedendo cosa accade a chi non ha qui la sua famiglia. Potrebbe provare **solitudine**, specialmente se nel proprio Paese d'origine viveva in una famiglia allargata, con tante persone, non solo mamma, papà e fratelli, ma anche nonni, zii, cugini e vicini, tutti assieme, magari anche in una casa con stanze in più per gli ospiti, che qui, in Italia, non sempre sono presenti.

E come ci si sente? Ti dirò che sentirsi soli fa male, e che potresti provare questa sensazione più di una volta qui in Italia. Non è strano, anzi, troverai che tante persone possono sentirsi sole, come potrebbe succedere a te: non chiuderti in te stesso, parla della tua solitudine a chi ti è accanto, agli operatori ed a chi condivide con te il percorso di conoscenza di questa nuova strana cultura. Perché, ed ecco la buona notizia, la solitudine può trasformarsi in dialogo, conoscenza e magari in nuove amicizie.

### **COSA SIGNIFICA PROVARE SOLITUDINE?**

*Provare solitudine significa sentirsi soli, isolati, incompresi. La nostra testa ci sembra pesante, piena di pensieri che non trovano parole per essere espressi, i nostri occhi sono tristi, non guardano il mondo fuori ma dentro di noi. La cosa strana della solitudine è che non ci colpisce unicamente quando siamo soli, ma anche quando siamo tra la gente, ad una festa, a scuola o sul lavoro, in mezzo agli altri, insomma. Ci si può sentire sempre soli, a volte per scelta, a volte perché scelta non ne abbiamo. La solitudine è un sentimento che ci trasforma: può renderci diffidenti, sfiduciati rispetto agli altri ed al mondo esterno, ma può anche farci scoprire risorse interiori e nuove possibilità di riuscita nella nostra vita.*





**MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS**

## RISORSE PERSONALI

Le **risorse personali** sono tutte quelle abilità, capacità, talenti, attitudini o interessi, che ci caratterizzano e spesso sono veramente tante, anche se non sempre le utilizziamo tutte! Anche sapere riconoscere e dare significato alle nostre emozioni e sensazioni corporee è una grande risorsa personale, che ci sostiene nel vivere meglio. È una grande risorsa anche riuscire a comprendere aspetti del vivere che non conoscevamo e saper trovare la capacità di adattarci al nuovo, proprio a partire da qualche capacità o attitudine che già possediamo, oppure dalla capacità di utilizzare al meglio le risorse a disposizione fuori di noi (per esempio risorse materiali, sociali oppure sanitarie). Tutte le risorse che siamo in grado di cogliere e sviluppare aiutano a **sostenere il nostro ben-essere**, ad affrontare le sfide della vita e a trovare sollievo in situazioni difficili, anche quando sono traumatiche. Non sempre è immediato comprendere le risorse che si hanno a disposizione per fronteggiare una situazione. Anzi alle volte può sembrare proprio di non averne tante, ma questo non è reale! Ognuno di noi è ricco di capacità personali da mettere in pratica nel suo vivere quotidiano... quali sono le tue risorse?

## 7 LA VERGOGNA DI PERDERE IL PROPRIO NOME!



In questa nuova terra ti ritroverai a fare la conoscenza di numerose persone che avranno voglia di conoscerti e farsi conoscere. Ma, nel tuo vivere quotidiano, potrai ritrovarti a vivere anche situazioni in



cui una persona, pur non conoscendoti per nulla, ti giudicherà o ti attribuirà delle caratteristiche negative, senza averne un valido motivo. Alle reali difficoltà del dialogo tra persone culturalmente diverse si aggiunge spesso l'intolleranza sociale, la paura dello straniero e il razzismo (atteggiamenti per cui un individuo o un gruppo non accettano l'esistenza di individui e gruppi con modi di pensare e di agire differenti dai propri).

Potrai così trovarti a vivere delle esperienze emotivamente forti in cui qualcuno, senza troppo rispetto, ti chiamerà "immigrato", "negro", "straniero", "extracomunitario". O potrai incontrare anche persone con un atteggiamento scontroso e poco gentile verso di te, che ti guardano con paura e diffidenza per il tuo colore di pelle, le caratteristiche del tuo viso o il tuo abbigliamento.

Non c'è una valida ragione per questo modo di fare, eppure per te sarà doloroso e potresti provare **vergogna** per il tuo essere "immigrato", "negro", "straniero", privato del diritto di essere conosciuto come persona prima di essere giudicato.

Sappiamo che questo può capitare, in tanti ce lo hanno raccontato. Ricorda che chi si comporta in questo modo, in genere non è corretto neanche in altre situazioni.

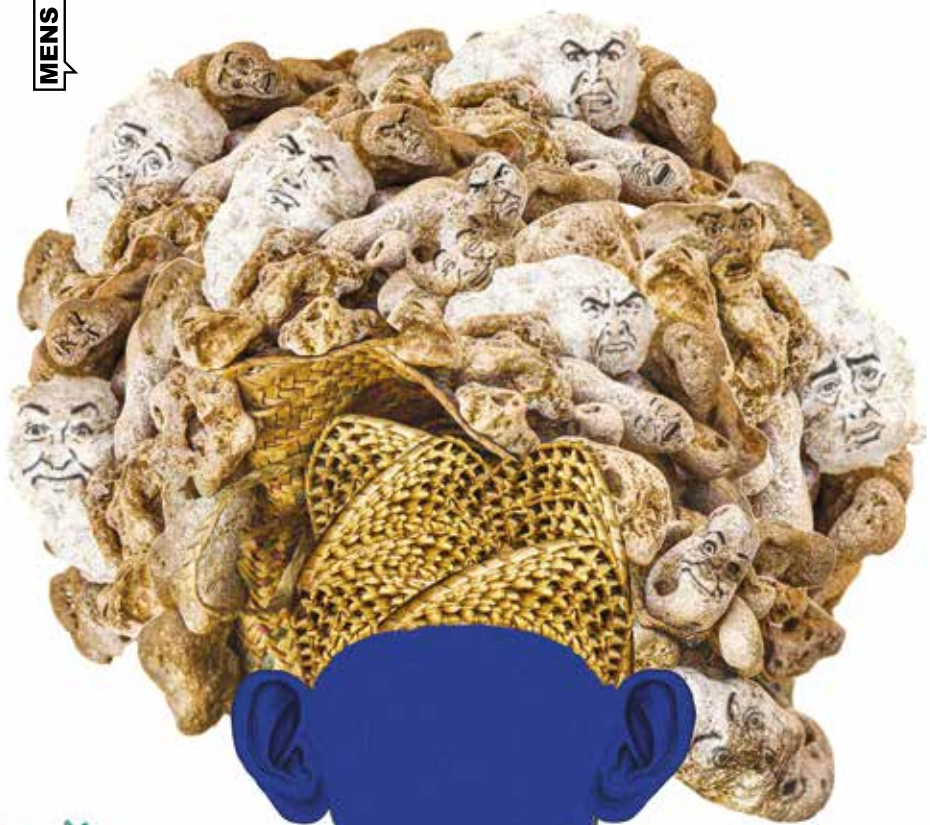
Non farne un peso nella tua anima e sii felice di tutte le altre conoscenze positive che farai.

## COME CI SENTIAMO QUANDO PROVIAMO VERGOGNA?

*La vergogna è un sentimento più o meno profondo di disagio suscitato dal timore, reale o immaginato, di essere giudicati in modo sfavorevole, con disprezzo. Puoi sentire questo sentimento quando per esempio ti allontani dall'immagine di te che senti giusta o che vorresti dare nel contesto in cui stai vivendo, quando senti di aver commesso un errore o di esserti comportato in un modo strano agli occhi degli altri. Questo è un sentimento che può nascere a causa di tue convinzioni personali oppure a causa di parole o comportamenti di altre persone nei tuoi confronti. Che succede nel corpo quando proviamo vergogna? Ci bruciano le guance, diventiamo rossi in viso, la fronte e le mani sudano, il cuore batte più*

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

*veloce, e i nostri occhi si abbassano verso terra. A tutti è capitato di provare vergogna, anche se non lo ammettiamo apertamente perché non è un'emozione piacevole! Provare vergogna è un sentimento doloroso che può mettere a rischio lo stare bene con te stesso e con gli altri, per questo è importante poter parlare di questi vissuti con le persone di cui ti fidi e riflettere su quanto sta accadendo, così da comprendere da quale idea o situazione ha preso forma questo sentimento e dargli un senso.*

## **MENS SANA IN CORPORE MIGRANTIS**

### **8 QUEL SAPORE CHE MI RICORDA CASA!**

**QUANTE VOLTE HAI CUCINATO?**

**AVRESTI MAI PENSATO DI FARLO?**

**E QUAL È IL CIBO CHE TI PIACE DI PIÙ  
O CHE TI FA SENTIRE A CASA?**

Cucinare i piatti tipici della tua cultura sarà un'azione che ti troverai a fare molto spesso!

Forse, nella tua cultura la cucina è un luogo solo per le donne!

Qui invece cucinare è un'azione che appartiene sia agli uomini che alle donne e così ti potrà sembrare strano cucinare per te, o per le altre persone che condividono con te la casa in cui vivi.

Saper cucinare vuol dire imparare un'azione di grande autonomia e che porta con sé tanti risvolti interessanti!

Attraverso il cucinare potrai conoscere gli ingredienti della nuova cultura in cui ti trovi e scoprire dei sapori nuovi e che ti piacciono.

Oppure potresti proprio trovarti di fronte a cibi nuovi che non ti piacciono e allora, cucinare i tuoi piatti tipici, sarà una buona idea per mangiare ciò a cui sei abituato e che ti fa stare bene!

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

Alle volte poi, può capitare che cucinare i piatti della tua terra e ricercare i sapori tradizionali della tua cultura sia anche un modo per accorciare la distanza e riempire i momenti di nostalgia e lontananza. Ecco perché magari, potresti **sentirti triste**, se non trovi i tuoi ingredienti al market vicino... o se quel riso, quella patata o quel the non hanno proprio il sapore che cerchi...

Voler sentire la propria tradizione e cultura attraverso i sapori e il cibo è una cosa molto normale e finché puoi cerca di tenere vivo questo piacere dentro in te, trovando le tue soluzioni più personali e creative, anche se manca un ingrediente!

### PERCHÉ PROViamo **TRISTEZZA?**

*Puoi provare tristezza quando non riesci a ottenere o raggiungere una cosa o una situazione che desideri tanto o che credi ti possa far stare bene. Quando sei triste senti il corpo debole e le spalle basse, non hai voglia di fare niente, la testa si riempie di pensieri fastidiosi e ti sembra di avere il cuore spezzato. Nel momento in cui ti senti triste, forse, ti senti anche solo e questa emozione può anche accompagnarsi alla voglia di piangere!*

*È importante poter parlare di quel sentimento con le persone di cui ti fidi e riflettere su quanto accaduto, per dare un senso e un nome all'emozione che stai provando.*

## MENS SANA IN CORPORE MIGRANTIS

### 9 **DONNE, CHE MISTERO!**

Nella tua esperienza in questo nuovo Paese, ti può capitare di incontrare persone di sesso femminile in contesti diversi da quelli a cui sei abituato: donne che puoi incontrare sul posto di lavoro, a scuola, nei mezzi pubblici e in ogni luogo che frequenterai. Saranno simpatiche, timide, aperte, gentili, scontrose, insomma, ognuna si comporterà in modo diverso nei tuoi confronti e questo potrebbe portarti a non sapere cosa pensa-

re e come reagire.

A complicare ancora di più le cose, c'è il modo di vestire: in ogni Paese ci sono delle differenze nell'abbigliamento, e anche questo è un tratto culturale.

In Italia, troverai una **libertà** di decidere come vestirsi che forse ti porrà altre domande. Le donne decidono liberamente quali vestiti indossare e quando, secondo delle regole sociali che spesso non si trovano scritte da nessuna parte, ma si apprendono con l'esperienza.

Ad esempio, tra le prime cose che noterai è che qui l'uso del velo è poco diffuso, persino quando si entra in chiesa: potrebbe sembrare una mancanza di rispetto, ma in Italia non è così. Per non parlare di vestiti molto stretti e pantaloni corti, cortissimi, specialmente in estate: è una provocazione? Una richiesta di attenzione? Mancanza di rispetto?

No, ancora una volta valgono le regole sociali e anche i propri gusti personali nel vestire e presentarsi all'altro.

E allora come capisci se una persona è interessata, se vuole conoscerti meglio, o se sta semplicemente parlando con te? Molti vorrebbero una risposta a queste domande, ma non esiste un segnale unico che possa dirci cosa una persona pensa di noi. Non basta che ti saluti, che vi sediate molto vicini in autobus, che vi incontriate per un caffè, che ti guardi dritto negli occhi o che ti abbracci: i rapporti con l'altro sesso sono complicati, mai scontati, e necessitano di molta attenzione, ascolto e dialogo, per non essere fraintesi.

È molto importante comprendere realmente le intenzioni di chi ci è di fronte.

Ti è mai capitato di **sentirti sorpreso** da una reazione che non ti aspettavi dall'altra persona, in cui hai provato imbarazzo o vergogna, capendo di aver interpretato male uno sguardo o un gesto nei tuoi confronti?

Ecco, sappi che è un'emozione normale! Parlarne con i tuoi amici, con gli operatori e con i tuoi riferimenti qui in Italia ti aiuterà a comprendere meglio come ti senti e ad affrontare questa emozione così bruciante ma che tutti, almeno una volta nella nostra vita, abbiamo provato!

## HAI SGRANATO GLI OCCHI PER LA **SORPRESA?**

*Quando facciamo un'esperienza molto lontana da ciò che fino a quel momento abbiamo immaginato possiamo provare un'emozione chiamata sorpresa: è l'attimo in cui ci rendiamo conto che c'è un'opposizione tra ciò che pensavamo, credevamo, vedevamo e la realtà. Nel nostro volto le sopracciglia e le palpebre superiori si sollevano, le pupille si dilatano, apriamo la bocca e la mandibola si abbassa.*

*Le ginocchia potrebbero flettersi leggermente e il corpo, se siamo in piedi, potrebbe inclinarsi. Tutto questo potrebbe essere accompagnato da suoni o parole come: "ah", "oh", "mmh"... La sorpresa ha una durata veramente breve e poi lascia spazio al vissuto di un'altra emozione (rabbia, gioia, vergogna), che si attiva in base al significato che diamo all'evento che ci ha sorpreso. Questo può avvenire anche nelle relazioni interpersonali, quando interpretiamo un atteggiamento o un gesto in un modo che poi si rivela molto lontano dalle intenzioni dell'altro, per cui potremmo trovarci sorpresi dalla reazione che l'altra persona ha nei nostri confronti.*

## **LIBERTÀ**

Essere liberi, provare libertà, significa comportarsi esattamente come il nostro cuore ci suggerisce, senza costrizioni esterne o vincoli. Ciò porta ad una sensazione di piacere perché permette la piena espressione di noi stessi come individui. Bisogna però fare attenzione: libertà non significa mancanza di rispetto verso gli altri, per questo è una cosa molto difficile da maneggiare. Non dobbiamo mai permettere che quello che noi riteniamo libera espressione di noi stessi offenda, ferisca, faccia del male a chi ci è accanto.



MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS



## **CORPI, RELAZIONI, CULTURE**

Ogni società elabora precise modalità di comportamento basate su norme di natura sociale, culturale e religiosa, a volte dichiarate, più spesso automatiche e implicite.

Le norme servono per regolare i rapporti tra le persone, il modo di esprimersi ed entrare in contatto attraverso la comunicazione verbale e corporea. In questa appendice troverai alcune situazioni comuni in cui tali regole entrano in azione e degli spunti per orientarti nell'affrontarle.

### **Ti è mai capitato di vedere due persone baciarsi in pubblico? Sai che il bacio ha un significato molto diverso da cultura a cultura?**

Il bacio è una forma di contatto e comunicazione non verbale tra corpi, forse la più intima forma di interazione silenziosa capace di generare vicinanza. Il motivo per cui bacciamo è ancora misterioso, sappiamo che ha molti significati che possono cambiare completamente a seconda della cultura in cui li osserviamo.

In alcune società è ritenuta una pratica disgustosa, in altre viene usata per comunicare emozioni come amore, gioia, passione, tenerezza, conforto, cortesia, oppure è una vera e propria convenzione sociale.

In Italia, tra amici e familiari, è un'usanza abbastanza diffusa quella di darsi due baci sulle guance per salutarsi quando ci si incontra, o per farsi gli auguri in occasione di alcune festività. Tra due persone che hanno una relazione sentimentale c'è più libertà di baciarsi pubblicamente, ma non troppo, a volte infatti i baci molto passionali non sono visti positivamente e si ritiene debbano essere riservati a momenti di incontro privati. In altre società le cose vanno diversamente.

Nei Paesi Bassi e in Belgio dare tre baci è la norma, ma il triplo bacio è tipico delle culture ortodosse, in particolare in Ucraina e Serbia. In Cina non è praticato perché considerato poco igienico e in Giappone è poco educato se eseguito in pubblico. In Kenia il bacio non esiste, per la tribù Samburu, per esempio, le labbra

devono essere utilizzate esclusivamente per mangiare e i Masai considerano il bacio un gesto impuro.

Nonostante questa incredibile varietà nei modi culturali di vivere il bacio, gli studiosi ci dicono che fa incredibilmente bene alla salute! Hanno scoperto infatti che quando bacciamo utilizziamo ben 146 muscoli e cinque paia di nervi cranici che inviano al cervello informazioni su movimenti, temperatura, sapori e odori provenienti da labbra, lingua, guance e naso.

Questo scambio sembra riesca a rinforzare il nostro sistema immunitario, produce gli ormoni che regolano lo stress e fa venire il buon umore. Sta ad ognuno di noi dunque scegliere in base alle norme del contesto in cui ci si trova, alle relazioni che si vivono, ai propri valori e al desiderio personale, il proprio modo di avvicinarsi ai baci, nel rispetto proprio e altrui.

### **Hai notato che i saluti sono spesso accompagnati da un contatto fisico, come una stretta di mano, un pugno, una pacca sulla spalla o a volte un abbraccio stretto?**

Questi gesti prevedono diverse forme di contatto corporeo socialmente accettate, che facciamo cioè in automatico senza pensarci, in diverse situazioni e cambiano in base al tipo di relazione che abbiamo con le persone.

La stretta di mano nelle interazioni più formali viene usata per presentarsi, salutarsi, congedarsi e a volte per rifiutare una proposta. Nelle relazioni più amichevoli invece è più probabile una pacca sulla spalla o lo scambio di baci sulla guancia. A seconda del grado di amicizia e di familiarità si ricorre all'abbraccio, un gesto in cui ci si stringe nel corpo dell'altro con le braccia in segno di affetto e amore.

La mappa di gesti corporei è davvero ricca e a volte complicata, e, ancora una volta, cambia da paese a paese. In Inghilterra ci si dà una stretta di mano, è una regola molto severa per cui si usa rigorosamente la mano destra. In Algeria si dice *assalamualaikum* a tutte le persone che si incontrano, a prescindere dal grado di conoscenza, che sia sull'ascensore, sull'autobus, dal panettiere. In Italia no, c'è una regola non detta per cui, salvo rari casi, se non si conosce una persona non si saluta, a volte nemmeno nei luoghi

pubblici, come dal panettiere! Mentre, quando si conosce qualcuno, si ricorre alle diverse forme di avvicinamento corporeo. Ma allora come si fa a capire quando e come salutare una persona? Possiamo esprimere la nostra preferenza quando dobbiamo salutare qualcuno? Come facciamo a capire che tipo di saluto vorremmo ricevere? Ci si può mettere d'accordo in modo consensuale! Si può dichiarare apertamente il modo in cui ci piace salutare, per esempio "a me piace dare il pugno, tu hai preferenze?" oppure se non vogliamo nessun tipo di contatto ci limitiamo a salutare a voce tenendo le mani in tasca. Il corpo comunica le nostre volontà, anche nel non fare delle cose che non ci piacciono.

**Hai mai provato ad avvicinarti ad una persona e avvertire che ti teneva a distanza? Di fraintendere il suo comportamento confondendo l'amicizia con un interesse nei tuoi confronti o, viceversa, che fosse l'altra persona a interpretare il tuo modo di fare in modo diverso dalle tue intenzioni?**

Proprio come i baci e i saluti, anche le relazioni hanno dei codici sociali che non sempre coincidono nell'incontro tra persone e culture differenti.

Esistono diversi tipi di relazioni e gradi di prossimità e distanza interpersonale, che includono modi diversi di entrare in contatto fisico. Se per esempio pensi di piacere ad una persona e anche a te piace, prima di tentare un approccio fisico, prova a verificare se hai compreso bene il vostro accordo.

Nota cosa accade quando la incontri, si avvicina verso di te aprendo le braccia o le chiude e si allontana come se non volesse un contatto? Se hai voglia di andarle incontro e ti avvicini nota la sua reazione, il suo corpo si dirige verso di te oppure si ritrae?

Osserva, nota, tieni d'occhio il comportamento dell'altro per aiutarti a capire come regolare la distanza, nel dubbio, se non hai certezza che l'altra persona abbia piacere, non fare niente oppure comunica ciò di cui hai bisogno con una richiesta chiara e semplice, per esempio, "posso abbracciarti?", tieniti pronto ad accettare un rifiuto, nessuno è obbligato a fare niente e anche tu puoi dire di no davanti ad una proposta che non vuoi accettare.

Queste attenzioni ti permettono di comportarti in modo consen-

suale e rispettoso verso te stesso e verso gli altri, valgono per qualsiasi tipo di relazione interpersonale, a lavoro, in amicizia e persino nell'intimità, quando hai un rapporto sentimentale e/o di tipo sessuale.

**Hai mai pensato fosse strano vedere una donna rientrare tardi la sera o uscire sola? Ti è mai capitato di stupirti nel conoscere una donna adulta che non è sposata e non ha figli? Hai mai sentito dire che gli uomini sono meno emotivi delle donne, meno impegnati nella cura della famiglia e dei figli e più orientati verso un lavoro fuori casa?**

Se hai fatto questi pensieri e provato queste sensazioni probabilmente ti sei confrontato con delle norme sociali di genere diverse da quelle con cui sei cresciuto. In tutto il mondo agli uomini e alle donne vengono insegnate cose diverse su come devono essere, su cosa devono fare e su come possono esprimere il consenso rispetto a queste cose. Sono insegnamenti che riguardano ogni aspetto della vita, dalle scelte dei giochi fin da bambine e bambini, fino a come passare il tempo libero, che lavoro preferire e se e come farsi una famiglia.

Si tratta dei cosiddetti ruoli di genere, cioè quello che si aspetta la società dagli uomini e dalle donne. La società insegna agli uomini ad essere duri, forti, pronti all'azione, poco inclini all'emozione, e insegna alle donne ad essere belle, gentili, accondiscendenti, e a prendersi cura di chiunque. Attribuire queste rigide caratteristiche a uomini e donne porta a fare scelte altrettanto diverse nella vita ma non sempre sono il frutto del desiderio, del talento, del progetto di ogni persona. La divisione rigida dei ruoli e dei modi di essere infatti è stata nella storia messa in discussione. Sempre più le donne hanno la libertà e il diritto di scegliere in modo autonomo di organizzarsi la vita secondo il proprio volere, possono decidere di studiare, lavorare, viaggiare e non avere un marito e dei figli. Sempre più gli uomini si permettono di esprimere qualità e attività tradizionalmente associate alle donne, come dire ciò che provano, piangere e perfino cullare amorevolmente il proprio bambino.

È una libertà che non toglie nulla a nessuno, ma dona valore, dignità e rispetto ad ogni persona.

## **LE FIGURE PROFESSIONALI NEI CENTRI DI ACCOGLIENZA: COME SI CHIAMANO E I LORO RUOLI**

**Nei progetti di accoglienza in Italia ci sono numerose figure professionali con le quali puoi entrare in contatto, sia interne che esterne al Centro in cui vivi. Non sempre la divisione dei loro ruoli è chiara, sia perché potrebbero essere figure professionali che tu non hai conosciuto prima di arrivare qui, sia perché ognuno di loro si occupa di un pezzo importante del tuo percorso di accoglienza e per te potrebbe essere complesso distinguere i diversi ambiti. Con questo testo proviamo a fare un po' di chiarezza su alcune figure professionali e i loro compiti principali. Queste informazioni possono essere un punto di partenza per confrontarti con loro quando li conoscerai!**

### **IL COORDINATORE**

Il coordinatore di un CAS (Centro di Accoglienza Straordinaria) o di un Progetto SAI (Sistema di Accoglienza e Integrazione) ha la responsabilità di far funzionare nel migliore dei modi l'accoglienza che viene offerta nei Centri a chi, come te, si presenta come richiedente asilo o rifugiato. Il suo ruolo è essenziale perché deve gestire il Centro, le persone che ci vivono e anche l'equipe degli operatori che lavorano con lui. Sarà il coordinatore a spiegarti da subito i bisogni di base che ti saranno garantiti (ad esempio il posto letto, i pasti, la consegna dei prodotti per l'igiene personale, il vestiario necessario). Inoltre ti darà tutte le informazioni sull'organizzazione del Centro, sulle regole di comportamento esistenti che sarai tenuto a rispettare e ti presenterà gli altri operatori che fanno parte dell'equipe. Inoltre avrà il compito di aiutarti a comprendere quali sono gli Enti del Governo Italiano e fare tutto ciò

<sup>1</sup> - *In queste descrizioni vale quanto affermato nell'introduzione rispetto al maschile e femminile. Usiamo il maschile esclusivamente per una scelta di facilitazione della traduzione ma, in Italia, tutti i ruoli descritti in queste pagine possono essere svolti sia da uomini che da donne. Inoltre abbiamo scelto di fare una selezione delle figure professionali che incontrerai. Se vuoi approfondire la tua conoscenza puoi fare riferimento al Manuale operativo SAI per la gestione dei servizi di accoglienza.*

che è necessario al fine di produrre la documentazione da loro richiesta, nel rispetto delle regole sull'immigrazione.

### **IL MEDIATORE LINGUISTICO-CULTURALE**

È una figura professionale di grande utilità per te, finché non imparerai la lingua e la cultura italiana! Spesso è un ex ospite dei centri di accoglienza, o uno straniero che da tempo vive in Italia, che ha specifiche caratteristiche personali, competenze linguistiche e comunicative e che conosce la tua lingua e la tua cultura d'origine. Può aiutarti a comprendere il nuovo territorio in cui sei arrivato perché ha una conoscenza approfondita della lingua, della cultura, del contesto sociale e politico dell'Italia. Il suo compito è quello di rendere possibile la comunicazione fra te e le altre persone, che parlano una lingua differente, e fare "da ponte" fra culture diverse. Si assicura così che tutti abbiano compreso correttamente parole, significati e concetti anche complessi, facilitando anche la comprensione di alcune reazioni e comportamenti che potresti assumere di fronte a determinate situazioni, in base ai tuoi diversi valori culturali.

### **L'EDUCATORE PROFESSIONALE**

Se sei un Minore Straniero Non Accompagnato (MSNA) è possibile che incontrerai la figura dell'educatore. Il suo ruolo è quello di strutturare e promuovere attività che ti permettano sia di conoscere e stare con gli altri gli ospiti della Comunità, sia di usufruire di servizi esterni presenti sul territorio (scuola, sport, etc.). Inoltre l'educatore ha il compito di sostenere la tua crescita personale, in base all'età e le competenze che mostri al tuo arrivo, per aiutarti a sviluppare le tue potenzialità e trovare le risorse per un sano e corretto sviluppo, con l'obiettivo finale di renderti autonomo nel rispetto di te e degli altri.

### **L'ASSISTENTE SOCIALE**

Anche l'assistente sociale è una figura che si dedica all'accoglienza e che organizza i primi colloqui personali di conoscenza. Questa attività è molto importante per raccogliere informazioni essenziali sulla tua situazione personale e individuare eventuali esigenze particolari (ad esempio rispetto alla salute). Attraverso l'ascolto e l'osservazione può valutare i tuoi bisogni, le esigenze, le richieste e intervenire dando il supporto necessario all'inserimento nel Centro più adatto e collaborando con le altre figure professionali che compongono l'equipe.

## L'INFORMATORE LEGALE

Ha una conoscenza specifica delle leggi e di tutta la normativa nazionale e internazionale sull'immigrazione e sulla protezione internazionale così da poterti offrire l'assistenza legale di cui hai bisogno. Provvede a darti le prime informazioni generali su quanto prevedono le leggi italiane, sulla richiesta d'asilo e sui tuoi diritti e doveri in quanto "migrante". Ti seguirà per tutta la procedura legale necessaria a ottenere i vari titoli e permessi di cui hai bisogno. Ti supporterà per la preparazione all'audizione presso la Commissione Internazionale, per il riconoscimento della protezione internazionale, e ti informerà sui tempi, sui risultati e sulle altre azioni da fare se la decisione presa dalla Commissione sarà negativa.

## LO PSICOLOGO

Per la tua salute è importante anche il benessere dei tuoi pensieri e delle tue emozioni! Lo psicologo è la figura che può occuparsi del tuo benessere psicologico, sia rispetto alle condizioni emotive dopo l'arrivo che nelle successive fasi del tuo progetto di accoglienza. Il suo ruolo è quello di fornirti sostegno e supporto nelle diverse tappe per riconoscere insieme le fragilità emotive che ti generano disagio e stress. Ti sostiene nel potenziare la capacità di adattamento al nuovo sistema di accoglienza e l'organizzazione della vita quotidiana. Interviene inoltre nei momenti in cui affronti situazioni di stress (come per esempio l'audizione in Commissione, la notizia di un risultato negativo, o avvenimenti spiacevoli o dolorosi che riguardano la famiglia o il Paese d'origine). È un valido supporto nel tuo costruirti un nuovo progetto di vita e per il raggiungimento di un futuro autonomo e indipendente.

## IL TUTORE

Il Tutore è una figura professionale molto particolare che si occupa specificatamente di minori e viene nominato da un Giudice del Tribunale per i Minorenni. Se sei un minore non accompagnato, cioè arrivato in Italia senza i genitori o parenti adulti di riferimento, sarà nominato per te un tutore, cioè una persona italiana a cui si affida la tua cura e tutela mentre vivi nel progetto di accoglienza. Il tutore ha la responsabilità di rappresentarti in tutte quelle situazioni nelle quali, per la legge italiana, un minore ha bisogno che sia un adulto ad essere responsabile per lui. Vigila sulle tue condizioni di accoglienza, sicurezza e protezione, sul rispetto dei

tuoi diritti, sul tuo benessere psicologico e fisico e ha la responsabilità di autorizzare ogni intervento che si renderà utile o indispensabile per il tuo bene. Sarà una figura di riferimento in tutto il tuo percorso fino al compimento del diciottesimo anno, età in cui in Italia si diventa maggiorenni.

### ALTRI OPERATORI PRESENTI NEI CENTRI

All'interno del Centro di accoglienza, e quindi all'interno della tua quotidianità, avrai modo di conoscere e relazionarti con altri operatori che svolgono importanti compiti stabiliti dal coordinatore necessari al buon andamento del progetto, sia tuo che degli altri ospiti. Ci sono gli **operatori di accoglienza e di integrazione** che hanno il compito di sostenere la tua autonomia e ti aiuteranno a comprendere e imparare tante azioni utili per la tua quotidianità (disbrigo delle pratiche, muoverti sui bus, gestire la casa in cui abiti, comprendere le regole della vita in comune, etc). Ci sono gli **operatori ausiliari**, che si occupano di mantenere un alto livello di igiene all'interno della struttura e di tutto ciò che è necessario fare per garantire i diversi pasti della giornata. Ci sono gli **operatori notturni** che hanno il compito di presenziare nelle ore notturne e far rispettare alcune regole importanti anche in assenza degli altri operatori. Non tutti gli operatori sono presenti contemporaneamente e la presenza di alcuni servizi varia a seconda della tipologia di struttura d'accoglienza.

appendice

## LA PAROLA AI CITTADINI STRANIERI

**Al termine di ogni incontro ai ragazzi, con cui abbiamo avuto il piacere di lavorare per raccogliere le testimonianze, abbiamo chiesto di esprimere un parere, un consiglio, un pensiero che avrebbero voluto dare a un giovane ragazzo straniero appena arrivato in Italia...**

### ALCUNI DI LORO HANNO RIFLETTUTO SULLA PAZIENZA

**"Avere pazienza"** cioè saper riconoscere e accettare gli eventi che ci allontanano dai nostri obiettivi senza perdere dentro di sé la speranza di raggiungerli...



- Abbi pazienza perché in questa terra con la fretta non ottieni nulla
- Avere molta pazienza per apprendere tutto ciò che ti serve. All'inizio potresti sentirti stupido ma datti il tempo di imparare e questo ti darà molta forza
- Avere pazienza e non guardare ciò che hanno gli altri. Prendi tempo per raggiungere le tue cose, non essere invidioso e "non avere gli occhi più grandi della pancia!"
- Guarda amico... qui non è facile e ci vuole pazienza
- Devi essere pronto per cercare e cogliere ciò che stai cercando e per cui hai lasciato il tuo Paese
- Abbi pazienza. Se hai fatto una promessa devi avere pazienza per realizzarla
- Abbi coraggio e pazienza per portare avanti il tuo progetto di migrazione
- Italia-documenti-problema

### **ALCUNI DI LORO HANNO RIFLETTUTO SULLE REGOLE**

**"Vivere nuove regole"** significa capire un nuovo mondo di limiti e di permessi al quale non si è abituati, senza farsi spaventare dalla confusione personale che può derivare da queste nuove situazioni.

- Se potessi essere d'aiuto direi che ogni cultura è diversa dalle altre, ognuna ha le sue regole e modalità. Ecco rispetta le regole
- Punta ad essere legale nel tuo nuovo mondo di accoglienza
- Rispetta il rispetto. Sii sereno perché può succedere un po' di tutto ma se non rispetti non potrai essere rispettato
- Allontanati dai casini
- Non pensare che fare azioni illecite sia integrazione. L'italiano che lo fa è in una situazione diversa e non ha nulla da perdere
- Comportati bene e porta avanti le cose belle e non seguire le strade brutte
- Per comprendere le regole puoi prendere l'esempio da chi ha già imparato a stare qui
- Continua a imparare e stai sulla giusta strada
- Vai a scuola, rispetta le regole e "cammina" con gli amici giusti
- Rispetta le regole e fai in modo che le persone abbiano sempre un buon ricordo di te

## **ALCUNI DI LORO HANNO RIFLETTUTO SULLA LINGUA**

**“Imparare la lingua”** come chiave per dialogare con le persone e capire il loro modo di fare. Faticherai per imparare una nuova lingua... ma poi ti sentirai più libero, autonomo e responsabile.

- Impara la lingua per poterti aprire tante porte e poter camminare nel mondo che ti circonda
- Prima di tutto studia
- Vai a scuola per il tuo domani
- Bisogna andare a scuola per capire il mondo e non solo parlare una lingua diversa
- In Italia la cosa più importante è la lingua

## **ALCUNI DI LORO HANNO RIFLETTUTO SULLE RELAZIONI**

**“Creare relazioni”** perché siamo esseri sociali ed è importante creare una nuova rete di conoscenze per uscire dalla solitudine nella quale ci si può trovare.

- Ognuno sa cosa è bene per sé e non c'è nessuno che può saperlo al tuo posto
- Continua ad aiutare chi senti che ha bisogno. Allena la solidarietà
- Sii discreto e accetta di essere aiutato. Fidati dell'aiuto che ti viene dato
- Osserva come le persone fanno per apprendere i modi di vivere pratici
- Gli altri (i tuoi connazionali) non capiranno le difficoltà e i grandi rischi che racconti. È difficile far capire la realtà del viaggio e che le cose qui sono diverse da come si vedono nella tua terra
- Stai col gruppo, sentiti gruppo. Osservati intorno e trova il tuo modo per stare nel gruppo perché la solitudine ti rende brutto
- Conosci la storia degli altri per non pensare di essere l'unico a provare certe emozioni

## **ALCUNI DI LORO HANNO RIFLETTUTO SUL FUTURO**

**“Credere nel futuro”** vuol dire costruirlo piano piano riuscendo a cogliere le opportunità del presente, anche se alle volte ci sembra difficile.

- Essere qui pensando di costruire il futuro
- Non sai mai cosa ti aspetta nel futuro, ma puoi costruire il presente
- Vai piano, la vita non è facile e cogli la tua chance, ognuno di noi ha la sua
- Impara per riportare la “nostra Europa” in Africa
- Non guardare ad adesso ma guarda al domani e segui i consigli di chi si prende cura di te
- Impara a fidarti
- Alle volte potrai chiederti “Cosa sto facendo io qua?!” In quel momento devi trovare le risposte per il tuo futuro
- Usa i tuoi soldi in modo da poterti lasciare sempre qualcosa in tasca. E fai che le tue spese siano sempre giuste rispetto ai tuoi soldi

## **ALCUNI DI LORO HANNO RIFLETTUTO SULLE EMOZIONI**

**“Ascoltarsi dentro, ascoltare l’anima”** per potersi prendere cura di alcune parti di noi che alle volte soffrono o altre volte gioiscono...

- Potrai sentire tanta nostalgia
- Non pensare troppo e prendi coraggio
- Sii onesto e coraggioso
- Dai pace e serenità per poterla anche ricevere
- Non continuare a giustificare il tuo non sapere col fatto di essere straniero
- Non farti promesse nel tuo cuore per cercare di avere cose che non puoi permetterti. Guarda il tuo e non quello degli altri, perché l’invidia ti porterà a fare cose non giuste
- Una persona non potrà aiutarti per sempre, quindi credi in quello che puoi fare
- Ci sarà sempre qualcuno più avanti di te, quindi non disperare se la fortuna cade in maniera diversa
- Potresti imparare a fare attività che nel tuo paese sono fatte solo da donne (o da uomini) e può essere una bella occasione
- Mantieni libero il tuo pensiero e nello sbaglio assumiti la responsabilità di ciò che hai fatto per capire come fare diversamente

Il *Vademecum Mens Sana in Corpore Migrantis* ha fruito della collaborazione di numerosi professionisti che hanno fornito il loro prezioso contributo, in una o più tappe del lavoro, che si è reso necessario per la sua realizzazione. In particolare il dott. Giorgio Seguro, l'avvocato Elhadji Farneti, la dott.ssa Francesca Fadda e la dott.ssa Rosalba Cadeddu con passione e ricchezza di contenuti hanno contribuito alle ore di formazione dell'equipe. Francesca e Rosalba hanno inoltre sapientemente intessuto le pagine delle due appendici contenute in chiusura.

Un ringraziamento alle colleghe e ai colleghi che hanno preso parte al lavoro in equipe, con immancabile entusiasmo e voglia di mettersi costantemente in discussione.

Un profondo ringraziamento ai referenti e coordinatori dei progetti SAI attivi in Sardegna per la loro disponibilità, accoglienza e fiducia, con un augurio che questa sia solo la prima delle tante azioni di condivisione e collaborazione che si intende attivare nel prossimo futuro. Rivolgiamo doverosamente il ringraziamento più profondo a tutti i ragazzi ospiti nelle comunità e centri incontrati in questi mesi perché senza di loro, il loro esprimersi e regalarci le loro esperienze personali tutto questo lavoro non avrebbe lo stesso valore.

Ogni singola parola presente in questo opuscolo nasce da un dialogo con loro, ogni singola frase ha cercato di mantenere il valore di queste testimonianze così generosamente offerte e ogni tema trattato va letto attraverso l'emozione di chi ha il coraggio di ricostruire una vita lontano dalle proprie origini.

*Questo Vademecum è scaricabile, nella pagina dedicata al progetto, sul sito: [www.coopsicomoro.com](http://www.coopsicomoro.com)*

Il progetto *Mens Sana in Corpore Migrantis* si inserisce tra i Progetti finanziati dalla Regione Sardegna, Assessorato del Lavoro e delle Politiche Sociali, nell'ambito dei progetti qualificati in materia di politiche di integrazione degli immigrati non comunitari promossi dalla L.R. 46/90 per l'annualità 2021/2022