

GRANOS DE MAÍZ / 5

Contributi da e con l'America Latina
Collana dell'Associazione SAL Onlus
diretta da Luca Pandolfi

Direttore

Luca Pandolfi (Italia)

Antropologo, sociologo, formatore

Comitato di redazione

Ana Maria CHICA (Colombia)

Giornalista, Comunicatrice sociale

Cristiano COLOMBI (Italia)

Economista

Elisabetta GABATEL (Italia)

Esperta in processi formativi

Sofia IBARRA (Messico)

Psicologa, Psicoterapeuta

Leticia MARIN (Messico)

Psicologa

La collana “Granos de maíz” è un ponte tra la realtà italiana e il mondo latinoamericano che tutti siamo invitati ad attraversare. Lungo questa strada potremo incontrare percorsi interculturali, favole o racconti, saggi specialistici e approfondimenti riguardanti il mondo dell’animazione sociale, della cooperazione, della solidarietà internazionale, dell’economia alternativa, della politica partecipativa e democratica. I popoli originari, i movimenti sociali, le organizzazioni popolari e le varie esperienze della società civile latinoamericana hanno molto da raccontare e condividere con la nostra realtà italiana ed europea. Noi dell’Associazione SAL Onlus li abbiamo incontrati e continuiamo a incontrarli nei nostri viaggi così come nel lavoro di animazione sociale che ci vede impegnati insieme qui in Italia. Con loro, attraverso questa collana, vogliamo dare voce ai numerosi grani di speranza, coraggio, creatività, passione, competenza e impegno che hanno nutrito e possono nutrire molti di noi.

La inteligencia migratoria © Nuevos Emprendimientos Editoriales, S.L., 2018

Joseba Achotegui, 2018, *La inteligencia migratoria. Manual para inmigrantes en dificultades*, NED, Barcelona.

Edizione italiana a cura di Leticia Marin e Luca Pandolfi. Traduzione di Flavia Cantarella.
Elaborazione grafica delle immagini a cura di Luca Pandolfi.

Joseba Achotegui

L'intelligenza migratoria

Piccolo manuale per migranti in difficoltà
e per chi li sostiene e accompagna

a cura di

Leticia Marin

Luca Pandolfi

Traduzione di

Flavia Cantarella





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXIX
Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.gioacchinoonoratieditore.it
info@gioacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-1949-5

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: settembre 2019

- 11 *Prefazione*
- 15 *Introduzione*

Parte I

Migrazione e salute mentale

- 19 **Capitolo I**
Emozioni e stress nell'esperienza migratoria
1.1. Quali sono le esperienze e le emozioni fondamentali nella migrazione?, 19 – 1.2. Lo stress della migrazione, 20.
- 23 **Capitolo II**
Le condizioni della migrazione: buone, difficili, estreme
2.1. Tre grandi differenze tra le migrazioni del XXI secolo e le migrazioni precedenti, 23 – 2.2. I cinque tipi di migranti, 24 – 2.3. La nostra realtà prima di emigrare, 25.
- 27 **Capitolo III**
Caratteristiche del lutto migratorio
3.1. Il lutto migratorio è un lutto parziale, 29 – 3.2. Il lutto migratorio è un lutto ricorrente, 30 – 3.3. Il lutto migratorio è legato ad aspetti infantili molto radicati, 30 – 3.4. Il lutto migratorio da luogo a cambiamenti dell'identità, 31 – 3.5. Il lutto migratorio ha come conseguenza la regressione, 33 – 3.6. Le diverse fasi dello stress e del lutto migratorio, 36 – 3.7. L'ambivalenza nei confronti del paese di accoglienza e del paese d'origine, 37 – 3.8. Il lutto migratorio colpisce coloro che emigrano, le società di arrivo e quelli che rimangono nel paese d'origine, 37 – 3.9. Il ritorno del migrante è un ulteriore cambiamento che contiene in sé una parte di lutto, 39 – 3.10. Il lutto migratorio è transgenerazionale, 40.
- 41 **Capitolo IV**
Salute mentale e disturbi mentali nella migrazione
4.1. Migrazione, salute, cultura, 41 – 4.2. I disturbi mentali, 42 – 4.3. Le sindromi culturali, 43.

- 45 Il processo migratorio
 Sofia Ibarra

Parte II
Migrare in situazioni estreme
La Sindrome di Ulisse

- 51 Capitolo I
 Stress cronico e Sindrome di Ulisse

1.1. Le sette perdite della migrazione. Il lutto migratorio è un lutto multiplo, 52 – 1.2. Stressori che concorrono all'insorgenza della Sindrome di Ulisse, 55 – 1.3. Sintomi della Sindrome di Ulisse, 56 – 1.4. Diagnosi differenziale della Sindrome di Ulisse, 56 – 1.5. Un dato sulla Sindrome di Ulisse, 59.

- 61 Capitolo II
 La Sindrome di Ulisse: le sette perdite della migrazione

2.1. La famiglia, 62 – 2.2. La lingua, 64 – 2.3. La cultura, 65 – 2.4. La terra, 69 – 2.5. Lo status sociale, 70 – 2.6. Il gruppo di appartenenza, 71 – 2.7. L'incolumità e la sicurezza fisica, 73 – 2.7.1. *Infortuni sul lavoro*, 74 – 2.7.2. *Incidenti domestici*, 74 – 2.7.3. *Nuove malattie e allergie*, 75 – 2.7.4. *Paura per il rischio di espulsione*, 75 – 2.7.5. *Maltrattamenti e abusi sessuali*, 75.

Parte III
Strategie di resistenza
e resilienza

Livello individuale

- 81 Capitolo I
 Strategie mentali ed emotive

1.1. Il ragionamento, 81 – 1.1.1. *Qualche semplice consiglio per ragionare meglio*, 83 – 1.2. L'intelligenza emotiva (IE), 85 – 1.2.1. *Alcuni semplici consigli per migliorare l'intelligenza emotiva*, 87 – 1.3. Lo humor come arma di resistenza, 89 – 1.3.1. *Perché l'umorismo è un'arma contro lo stress?*, 89 – 1.3.2. *Alcuni consigli per utilizzare l'umorismo come difesa di fronte alle difficoltà*, 90.

- 93 **Capitolo II**
Strategie fisiche
- 2.1. L'igiene del sonno, 93 – 2.1.1. *Come lo stress influenza il sonno*, 93 – 2.1.2. *Come la migrazione influisce sul buon andamento del sonno*, 93 – 2.1.3. *Alcuni semplici consigli per dormire meglio*, 94 – 2.2. Rilassamento e respirazione, 96 – 2.2.1. *Come lo stress influenza la capacità di rilassamento nel migrante*, 96 – 2.2.2. *Qualche semplice consiglio per imparare a rilassarsi*, 96 – 2.3. Esercizi fisici per il controllo dello stress, 98 – 2.3.1. *L'importanza dell'esercizio fisico*, 98.

- 101 **La resilienza**
Leticia Marin

Livello sociale

- 107 **Capitolo I**
Strategie mentali ed emotive
- 1.1. Migliorare le capacità di comunicazione e le abilità sociali, 107 – 1.1.1. *Qualche semplice consiglio per incrementare le relazioni sociali*, 107.

- 111 **Capitolo II**
Strategie psicosociali
- 2.1. Partecipazione alle attività e ai gruppi sociali, 111 – 2.1.1. *Vantaggi*, 111 – 2.1.2. *Svantaggi*, 112 – 2.2. Tipologie di gruppi di sostegno per migranti, 112 – 2.2.1. *Gruppi di auto-mutuo aiuto*, 112 – 2.2.2. *Gruppi di arte, musica e danza come strumenti di aiuto*, 113 – 2.2.3. *Gruppi di autogestione e auto organizzazione*, 113 – 2.2.4. *Gruppi religiosi*, 114 – 2.2.5. *Gruppi politici*, 114 – 2.2.6. *Gruppi sportivi*, 114.

Parte IV Attenzioni per chi sostiene e accompagna i migranti

- 119 **Capitolo I**
Differenze tra lo stress del lutto migratorio e i disturbi mentali
- 1.1. Il rischio di vedere banalizzata la propria sofferenza psicologica, 119 – 1.2. Il rischio di vedere medicalizzata la propria sofferenza psicologica, 119 – 1.3. Il rischio di vedere trasformato il proprio stress e lutto migratorio in disturbo depressivo, 120 – 1.4. Il rischio di vedere confondere il proprio lutto migratorio con il disturbo da stress post-traumatico (PTSD), 121.

- 123 **Capitolo II**
Barriere da superare per fornire un adeguato sostegno psicologico
- 2.1. Barriere sociali, 123 – 2.2. Barriere culturali, 124 – 2.2.1. *Le differenze culturali nella consapevolezza dell'individualità*, 125 – 2.2.2. *Le differenze culturali nel senso di colpa*, 126 – 2.2.3. *Le differenze culturali nella relazione mente-corpo*, 126 – 2.2.4. *Le differenze culturali nell'ubicazione dell'uomo rispetto al mondo*, 127 – 2.2.5. *Aspetti culturali legati al modello di personalità*, 127 – 2.2.6. *Le differenze culturali nell'ordine gerarchico*, 128 – 2.2.7. *Le differenze culturali nel rapporto tra maschile e femminile*, 129 – 2.2.8. *Le differenze culturali nella tolleranza dell'ambiguità: il grado di pericolosità di ciò che è "diverso"*, 129 – 2.2.9. *Le differenze culturali nell'espressione delle emozioni*, 130 – 2.2.10. *La medicina tradizionale come approccio che prende in considerazione gli aspetti psicosociali e le relazioni interpersonali*, 130.
- 133 **Capitolo III**
L'importanza della prevenzione e l'intervento di comunità
- 3.1. Il sostegno psicologico nel quadro di un intervento comunitario transculturale, 133 – 3.2. L'importanza delle figure di promozione della salute, 134 – 3.3. Prevenzione sì, ipocondria no, 135 – 3.4. Tipologie di aiuto psicologico, 136.
- 139 **Capitolo IV**
Un intervento farmacologico adeguato
- 141 **Capitolo V**
Aspetti etici
- 5.1. I migranti, individui e cittadini, 141 – 5.2. Servizi assistenziali e sanitari per i migranti, 141 – 5.3. Sostegno legale, 142 – 5.4. Sostegno sociale e risorse, 142 – 5.5. Gruppi di difesa dei diritti dei migranti, 142.
- 143 *Bibliografia*

Appendice

- 149 *L'ottava perdita della migrazione: l'esperienza religiosa*
Luca Pandolfi
- 153 *SAL con i migranti latinoamericani a Roma*
- 157 *Curatori*

Prefazione

all'edizione italiana

LUCA PANDOLFI*

L'Associazione SAL Onlus, Solidarietà con l'America Latina, nasce nel 1997 fondata da italiani e cittadini latinoamericani residenti a Roma (immigrati, secondo il modo di chiamarli di alcuni, persone, secondo noi). L'Associazione non ha mai voluto lavorare *per* l'America Latina. Non nacque infatti con il desiderio o la passione di aiutare un subcontinente impoverito e schiacciato da numerose ingiustizie e disuguaglianze di matrice locale, coloniale e internazionale. Al contrario: siamo nati grazie al fatto che questo subcontinente aveva aiutato ciò che allora era un gruppo di giovani a comprendere il mondo, a scoprirne una sua parte, a imparare forme nuove di lettura della realtà, della lotta sociale, del pensiero comunitario ed ecologico. Con loro abbiamo scoperto il cammino nascosto o silenziato di molti popoli, il lavoro infaticabile, e spesso a costo della vita, di gruppi, associazioni, comunità, popoli indigeni e singoli esseri umani, uomini e donne, anziani, anche bambini e adolescenti.

La stessa America Latina appassionata e infaticabile, attenta ai problemi sociali e alla vita delle persone, l'abbiamo incontrata poi in Italia, nella nostra città di Roma. Coloro che spesso sono chiamati "migranti" o "immigrati" per noi sono stati e sono amici, persone, sono studenti e lavoratori, molti tra loro professionisti preparati e appassionati. Con loro abbiamo mosso i primi passi della nostra associazione di volontari che oggi, dopo più di vent'anni, ha fatto tanta strada. Con loro, con "i migranti latinoamericani a Roma" abbiamo scelto e valutato alcuni piccoli progetti di promozione umana e sviluppo comunitario da accompagnare in America Latina, nel loro Paese lontano. Con loro ci siamo costituiti Onlus e poi Associazione di Promozione Sociale e abbiamo cercato di capire di cosa ci fosse

* Luca Pandolfi, antropologo, sociologo, formatore è Professore ordinario di Antropologia culturale nella Pontificia Università Urbaniana di Roma. È socio fondatore dell'Associazione SAL.

veramente bisogno per sostenere le persone e le comunità latinoamericane qui da noi: in Italia, a Roma, nel “nostro” paese. Nostro perché è di tutti coloro che vi abitano, vi lavorano, vi crescono, vi sognano.

Abbiamo avuto modo così di conoscere l’intelligenza migratoria, l’intelligenza di chi attraversa i cieli, le terre, il mare, le lingue, le culture. È un’intelligenza fatta di sapienza, capacità di adattamento, resistenza e resilienza ma anche di allegria, festa, buon umore, creatività e solidarietà. In ascolto e con l’aiuto delle varie comunità e gruppi di migranti latinoamericani di Roma abbiamo cercato di mettere in piedi servizi di sostegno psicologico e sociale che andassero oltre la prima emergenza e che riuscissero ad accompagnare le persone nel difficile compito di elaborare l’esperienza della migrazione che trasforma la propria identità e richiede la capacità di “mettere assieme” diversi luoghi (qui e là) e tempi (allora e adesso); le famiglie, nella riorganizzazione dei rapporti dopo le separazioni e le riunificazioni; le coppie miste, nella gestione e negoziazione della diversità; gli adolescenti e i giovani, nati nel loro paese, cresciuti qui, appena arrivati o nati in Italia, nella ricerca della propria identità e del loro “luogo nel mondo”. Tutto questo lo abbiamo potuto fare grazie al lavoro di équipe con alcune donne latinoamericane professioniste (psicologhe, sociologhe, comunicatrici, operatrici sociali) attive a Roma. Dopo anni di lavoro insieme, loro, sono parte di SAL.

Nel fare questo lavoro, a partire dal 2015 ci siamo uniti alla *Red Atenea* (o *Athena Network*), una rete di aiuto psicologico e psicosociale a migranti in difficoltà, fondata nel 2010 da Joseba Achotegui (Universitat de Barcelona), Xóchtil Castañeda (University of California at Berkeley) e Rachid Bennegadi (Centre Minkowska, Université Paris V). È un coordinamento aperto di centri di studio, ricercatori, professionisti, associazioni e singoli operatori a servizio dell’esperienza migratoria, con un approccio psicosociale e comunitario. Con tutta la rete e soprattutto con Joseba Achotegui è cresciuta in questi anni l’amicizia e la stima reciproca: la collaborazione è stata davvero intensa e ancora continua.

Dal 2014 abbiamo iniziato a partecipare all’annuale *International Congress on Migration and Mental Health*, promosso appunto dalla Red Atenea in diverse città europee, e nel 2016 lo abbiamo organizzato noi dell’Ass. SAL qui a Roma. È stato un evento molto importante sia a livello accademico che per il lavoro di workshop avvenuto tra tanti ricercatori, professionisti e operatori del sociale convenuti da diverse

parti dell'Italia, dell'Europa e del mondo. Anche per questo adesso decidiamo di pubblicare nella nostra collana "Granos de Maíz" l'opera di Joseba Achotegui. La sua definizione della *Sindrome di Ulisse*, così come la sua proposta e i suoi studi sul campo, ci hanno insegnato molto e ci hanno dato un contributo significativo per comprendere e accompagnare il cammino delle persone migranti. Per lo stesso motivo, il testo di Achotegui pubblicato a Barcellona in Spagna nel 2018, esce nell'edizione italiana con alcune aggiunte della nostra équipe di lavoro e con alcuni necessari adattamenti.

Tradurre e pubblicare *L'intelligenza migratoria* non comporta per noi condividere in ogni sua parte l'approccio teorico o terapeutico di Achotegui né rinunciare ad avere idee complementari e a volte critiche rispetto al suo pensiero e alla sua analisi. Ma questa è l'esperienza di tutti coloro che si immergono in problematiche complesse e multifattoriali e si confrontano con gli approcci e le ricerche di un altro studioso. Tuttavia riconosciamo ad Achotegui e alla sua *Sindrome di Ulisse* alcuni meriti importanti: prima di tutto l'aver accolto seriamente in un percorso di analisi e sostegno psichiatrico e psicoterapeutico variabili e quadri interpretativi provenienti da altre discipline che studiano la psicologia dell'individuo, le relazioni e le interazioni sociali, la costruzione antropologica dei significati e della cultura, l'esperienza simbolica e religiosa. In secondo luogo, evidente conseguenza dell'aspetto precedente, dobbiamo ringraziare Achotegui, anche grazie al lavoro della Red Atenea, per aver promosso l'incontro di professionisti di vario livello, accademico e non, con operatori di base e volontari esperti, in un proficuo e serio lavoro multi e interdisciplinare. Nei lavori della Red Atenea tutti scoprono la necessità di conoscere la complessità e la pluralità delle perdite subite nell'esperienza migratoria e le dinamiche di stress che ne conseguono. Per tutti diviene fondamentale la presa in carico formando équipe multidisciplinari che promuovano responsabilità sociale diffusa e lavoro di rete. Per tutti diviene necessario confrontarsi inoltre con il significato complesso e profondo delle dinamiche culturali. Nel mondo della salute mentale, e dei servizi alla migrazione, non è raro trovare invece approcci psichiatrici o psicologici che le disconoscono, le minimizzano o le riconducono ad altri aspetti, diversamente considerati. Non è raro poi trovare studenti, studiosi, professionisti e operatori di base che semplicemente non le conoscono e/o non le hanno mai considerate a livello diagnostico e terapeutico.

Per questo pensiamo sia utile l'aver tradotto questo testo e promuoverlo. È un testo breve e divulgativo che parla della Sindrome di Ulisse e delle perdite (o lutti) vissuti da coloro che migrano. Non è una pubblicazione scientifica rigorosa, lo dice chiaramente l'Autore nell'introduzione. Joseba Achotegui ne ha prodotte altre (vedi Bibliografia). È invece una specie di dialogo con il lettore "migrante" e con chi si trova ad accompagnarne il cammino. È una lettura accompagnata da citazioni di studi e di approcci differenti ma che in sostanza vuole dirci che l'esperienza migratoria è davvero complessa e non può essere sottovalutata. Allo stesso tempo non può essere problematizzata o peggio considerata in modo estremo un rischio permanente e *borderline* di infermità o disagio mentale. Se comporta situazioni a volte gravi e di difficoltà, generalmente è solo una fatica umana che ha bisogno, questo sì, di essere compresa con intelligenza e di essere accolta seriamente e da tutti. Dal migrante in primis ma non di meno dalle diverse realtà che incontrano e accolgono la vita di chi lascia la sua terra per le ragioni più diverse. Il breve testo è infatti uno strumento veloce e utile anche per chi, nelle società e Paesi di arrivo, tra gli operatori sociali e i professionisti della salute e del benessere psicofisico, vogliono comprendere quante e quali problematiche vivono coloro che stanno vivendo il processo migratorio.

Nel testo si offrono riflessioni, aneddoti e linee guida per rileggere tale esperienza con "intelligenza" sapendone trarre forza, quando possibile, o non avendo paura nei momenti difficili quando non possono essere evitati. Scorriamo queste pagine pertanto e proviamo a *intus-legere* l'esperienza migratoria. Proviamo a leggere dentro qualcosa che è ancestrale per l'uomo ma allo stesso comporta una fatica complessa di adattamento e nuova creatività: migrare, cercare terre più accoglienti e ospitali per vivere, incontrare altri popoli, fondere le culture nel reciproco arricchimento. A tutti noi è chiesto di comprendere, con una sapienza antica e nuova, che ci sarà un motivo per cui la specie umana ha piedi e gambe per attraversare il mondo e non radici per fermarsi in un solo luogo.

Introduzione

JOSEBA ACHOTEGUI

Questo libro ha due obiettivi. Il primo è quello di provare ad analizzare insieme le emozioni e le esperienze dei migranti, soprattutto in relazione alle difficoltà che essi provano nell'affrontare un'esperienza psicologicamente così complessa come quella della migrazione. Il secondo è quello di fornire proprio a loro tutta una serie di strategie, una specie appunto di "intelligenza migratoria", per capire e provare a risolvere queste difficoltà. In tal senso il libro vuole andare oltre la semplice lettura degli stress e delle fatiche psicologiche dei migranti, tema sul quale si è già scritto tanto.

Già quando, come medico, stavo completando la mia Specializzazione in Psichiatria, ho prestato il mio servizio fornendo supporto alla salute mentale di migranti, sfollati e rifugiati. L'ho fatto presso l'*Hospital Sant Pere Claver*, un ospedale della zona del porto di Barcellona che da sempre accoglie stranieri e migranti. In questi ultimi 35 anni non ho mai smesso di collaborare con questa istituzione. In questo contesto ho fondato nel 1994 e dirigo ancora il *SAPPPIR, Servicio de Atención Psicopatológica y Psicosocial a Inmigrantes y Refugiados*. Sono Professore ordinario nell'Università di Barcellona e Segretario Generale della Sezione di Psichiatria Transculturale dell'Associazione Mondiale di Psichiatria. Ho avuto inoltre esperienze come consulente nei programmi di salute mentale per migranti in California (USA), nelle università di Berkeley, San Francisco e Davis. I consigli e le raccomandazioni che il lettore troverà in queste pagine sono il risultato delle mie esperienze come psichiatra e psicoterapeuta.

Nell'ambito di queste esperienze ho descritto per la prima volta nel 2002 la *Sindrome di Ulisse*, un quadro di forte stress a cui vanno incontro i migranti. Al di là delle mie pubblicazioni scientifiche, con il presente testo, voglio andare oltre. Voglio fornire tutta una serie di strategie, sia a livello fisico che mentale, individuali e di gruppo, che siano d'aiuto ai migranti, che concretamente si trovano in difficoltà, e a chi accompagna il loro cammino.

Il volume propone così una serie di indicazioni e consigli sia per le persone che migrano che per chi sta progettando di emigrare, per chi ha una persona cara lontano o semplicemente per tutte le persone interessate nel conoscere meglio un'esperienza umana così importante come la migrazione. Spero davvero che questo testo vi sia utile.

PARTE I

MIGRAZIONE E SALUTE MENTALE



Emozioni e stress nell'esperienza migratoria

1.1. Quali sono le esperienze e le emozioni fondamentali nella migrazione?

La migrazione, come la maggior parte degli avvenimenti della vita, presenta un insieme di vantaggi — come l'accesso a nuove importanti opportunità — e un insieme di difficoltà, tensioni e situazioni faticose. La parte problematica della migrazione, il suo lato oscuro, viene comunemente denominato *stress* o *lutto migratorio*. È importante sottolineare che i concetti di “stress” e di “lutto” derivino dai modelli psicologici di tipo cognitivo, psicosociale e psicoanalitico e sono ampiamente accettati dalla comunità scientifica. Lo stress e il lutto migratorio vissuti dalle persone sono ciò che mette in relazione l'esperienza della migrazione e la salute mentale.

Normalmente la migrazione è una soluzione e non un problema, dal momento che chi parte lo fa per cercare condizioni di vita migliori. D'altro canto si presenta anche come un problema perché emigrare comporta tensioni e difficoltà, tanto più grandi quanto peggiori sono le condizioni in cui si svolge la migrazione.

Per alcuni studiosi la migrazione ha a che vedere, a livello biologico, con lo stesso sistema di circuiti e stimolatori neuro-cerebrali che ogni uomo possiede e può esistere una correlazione tra l'attivazione di questo sistema e la tendenza a emigrare, dal momento che questo sistema è associato alla ricerca di nuovi stimoli e esperienze¹.

1. Può esistere una correlazione tra l'attivazione del “sistema dopaminergico” e la tendenza a emigrare. Si è provato, inoltre, a mettere in relazione la migrazione con l'attività del gene recettore della dopamina DRD4-7R. Gli studi mostrano che esiste una correlazione semplice tra la presenza del gene associato con questo recettore di dopamina e la distanza percorsa da una popolazione dal suo punto di origine (Crawford e Campbell, 2012). Questo gene agisce nella corteccia prefrontale favorendo la ricerca di nuove esperienze, tra le quali quella della migrazione. Comunque sia, anche gli stessi autori avvertono dei rischi di semplificazione che comporta questo tipo di ipotesi e segnalano che, anche se un meta-analisi successiva ha

Altre ricerche mostrano la correlazione tra il tipo di personalità e la propensione a emigrare. Secondo ricerche fatte in Europa dell'Est con un campione di 1000 *primary migrants* (persone che sono emigrate per prime senza avere famiglia nel paese di arrivo), si vede come costoro hanno ottenuto un punteggio maggiore nell'analisi della loro capacità di migliorarsi e nel raggiungimento degli obiettivi (Crawford, Bonvea, Frieze, 2001). In questi studi, la ricerca di obiettivi ambiziosi sarebbe correlata alla capacità di accettazione dei rischi e a tutto ciò che sia associato alla migrazione. In genere, queste persone sembrano essere più concentrate sul lavoro e meno sulla famiglia. Le donne migranti, nello stesso studio, hanno una maggiore "motivazione affiliativa" degli uomini: anche se condividono l'attenzione nel raggiungere gli obiettivi di miglioramento economico e sociale non perdono il desiderio di mantenere legami familiari o di costruirne di nuovi.

Altri studi mostrano che le persone che tendono a emigrare hanno maggiori indici di insoddisfazione nella loro vita (e anche per questo emigrano), sono più socievoli, attivi ed emotivi e sono più aperti alla possibilità di fare nuove esperienze.

1.2. Lo stress della migrazione

In ogni caso la capacità di emigrare è una risorsa adattiva molto importante negli esseri viventi. Nel caso degli umani costituisce, inoltre, una delle caratteristiche più rilevanti della nostra specie e viene considerata una delle migliori spiegazioni del nostro successo evolutivo. In poco più di 100.000 anni, da quando l'uomo è uscito dalla "culla africana", l'*homo sapiens sapiens* è stato capace di adattarsi a tutti gli habitat del pianeta terra, per quanto estremi. Oggi gli esseri umani abitano nei deserti più inospitali (pensiamo per esempio ai *Kel Tamahaq*, più noti con il nome Tuareg, in Africa, nel deserto del Sahara) fino alle zone polari più estreme (come il popolo *Inuit* dell'America Settentrionale e della Siberia), le selve più impenetrabili

confermato la correlazione tra il gene e la migrazione, tale correlazione non è alta (Munafo *et al.*, 2008). Inoltre, si sa che questo gene proviene da una mutazione recente di appena 50.000 anni fa, pertanto non può essere stato coinvolto nella tendenza alla migrazione dei nostri primi antenati *Homo Sapiens*, migranti di 100.000 anni fa. Probabilmente, per questo motivo altri geni chiamati DRD2, COMT, DAT1 (legati a loro volta al sistema dopaminergico) hanno avuto un ruolo importante nella migrazione e sono in relazione con l'attività della corteccia prefrontale.