

# DONNE E MIGRAZIONE IN TEMPO DI COVID: LA RELAZIONE CON SÉ E CON L'ALTRO NELLA RIFORMULAZIONE DELLA PROPRIA IDENTITÀ

WOMEN AND MIGRATION DURING COVID:  
ONE'S RELATIONSHIP WITH ONESELF AND WITH THE OTHER  
IN REFORMULATING ONE'S IDENTITY

BENCIVENGA RAFFAELLA<sup>1</sup>

## 1. Migrazione, trauma e vulnerabilità

Con il termine *Migrante* si intende una persona che si sposta verso nuove sedi.<sup>2</sup> Ma questo spostamento non è dato da una scelta dei migranti. Le motivazioni per cui le persone partono dal Paese di origine possono essere molteplici e complesse; tra queste si rilevano il bisogno di trovare opportunità lavorative che favoriscano un miglioramento delle proprie condizioni di vita, per studio, per fuggire dalle conseguenze drammatiche di disastri naturali, carestie o povertà estrema. Si tratta quindi di una migrazione forzata, un cambio di vita causato da situazioni riconosciute come spiacevoli.<sup>3</sup>

Questo cambiamento forzato può essere riconosciuto come evento traumatico che scuote gli equilibri dell'esistenza della persona tanto da alterare la percezione di sé e della realtà. Sigmund Freud infatti descrive l'evento traumatico come la modificazione dei fondamenti dell'esistenza della persona che rischia di perdere

interesse per il presente e per il futuro e restare assorbita psichicamente nel passato in maniera durevole.<sup>4</sup>

Il trauma psichico agisce su tre livelli dell'individuo:

1. *Cognitivo*: in quanto può compromettere l'esame di realtà, il giudizio, le difese e l'organizzazione e integrazione della memoria;

2. *Somatico*: attraverso una manifestazione di maggiore sensibilità ed irritabilità, disturbo del sonno, disturbo d'ansia, e tentativi di automedicazione attraverso l'uso e l'abuso di sostanze (alcol e o droghe);

3. *Relazionale*: a causa dell'esperienza subita e ai sentimenti di sfiducia la persona potrebbe chiudersi in sé stessa evitando contatti con le persone o situazioni che possano ricordare l'evento traumatico.

È possibile, quindi, riconoscere uno stato di vulnerabilità del migrante. Il termine vulnerabile dal latino *vulnus* letteralmente significa ferita o lesione sia fisica sia psicologica.

## RIASSUNTO

La migrazione è un evento traumatico che la persona compie per favorire il miglioramento delle proprie condizioni di vita. Questo evento traumatico scuote gli equilibri dell'esistenza della persona tanto da alterare o farle perdere interesse al suo presente e futuro per restare assorbita psichicamente nel passato in maniera durevole.

Lo sfruttamento delle donne migranti durante l'emergenza sanitaria non è cessato, ha semplicemente cambiato forma: lo sfruttamento *in-door* insieme all'*online* ha rappresentato una nuova modalità di sfruttamento sessuale.

In questo contesto può risultare evidente la necessità di mettere in campo strategie di intervento che riguardano soprattutto la promozione di processi resilienti pren-

dendo in considerazione tre dimensioni della persona: la dimensione cognitiva e metacognitiva; la dimensione motivazionale e cognitiva; la dimensione relazionale affettiva.

### Parole chiave

Prossimità, relazioni, resilienza, vulnerabilità, creatività, sogno.

## SUMMARY

Migration is a traumatic event that people pursue to improve their living conditions. Such a traumatic event shakes people's existential balance, and they may alter or even lose interest in their present and future and enduringly remain mentally absorbed in the past.

The exploitation of migrant women during the health crisis did not stop, it simply changed form: abuse both indoors and online is a new form of sexual exploitation.

L'essere vulnerabile non rappresenta necessariamente uno stato ma la possibilità di essere potenzialmente ferito. Il migrante nella condizione ad esempio di rifugiato, costretto ad allontanarsi dal proprio Paese per evitare torture e gravi sofferenze, presenta in sé la caratteristica di vulnerabilità in quanto il senso di non appartenenza nel contesto sociale d'ingresso lo espone ad un rischio di disagio psicologico legato alla difficoltà di riconoscersi e di essere riconosciuto.<sup>5</sup> Gran parte del malessere di queste

persone nasce infatti dalla difficoltà ad adattarsi ai nuovi luoghi e alle nuove situazioni. Vivono nel timore di non essere riconosciuti, di essere rimpatriati e la paura di non integrarsi nel nuovo contesto.

Il disagio principale riguarda quindi un mancato riconoscimento della propria persona, del proprio valore, quindi della propria identità. L'identità umana appare in effetti essere piuttosto complessa, legata al soggetto e al contesto, essa si modifica durante l'intero arco di vita pur mantenendo elementi

In such a setting an evident need may emerge to put in place intervention strategies that are primarily concerned with facilitating resilient processes that take into account three dimensions of the person: the cognitive and meta-cognitive dimension; the motivational and cognitive dimension; the relational and affective dimension.

### Keywords

Neighborliness, resilience, identity, vulnerability, creativity, dream.

### RESUMEN

La migración es un evento traumático que la persona cumple para favorecer la mejora de las propias condiciones de vida. Este evento traumático sacude los equilibrios de la existencia de la persona hasta el punto de alterar o hacerle perder el interés sobre

su presente y su futuro, quedando absorbida psíquicamente en el pasado de manera prolongada.

La explotación de las mujeres migrantes durante la emergencia sanitaria no ha cesado, sencillamente ha cambiado modalidad: la explotación interna, así como en línea, ha representado una nueva modalidad de explotación sexual. En este contexto puede resultar evidente la necesidad de desarrollar estrategias de intervención que se refieren sobre todo a la promoción de procesos resilientes, tomando en consideración tres dimensiones de la persona: la dimensión cognitiva y metacognitiva; la dimensión motivacional y cognitiva; la dimensión relacional afectiva.

### Palabras clave

Proximidad, resiliencia, identidad, vulnerabilidad, creatividad, sueño.

riconosciuti come stabili e costanti durante il percorso di vita. Per questo motivo, soprattutto con i migranti, è importante lavorare sulla *continuità* dell'identità rafforzando la capacità di integrazione delle esperienze che possono essere la causa di una frammentazione della storia personale.<sup>6</sup>

## 2. La tratta e il grande sfruttamento delle donne nell'anno della pandemia

Negli ultimi anni a causa della pandemia da Sars-Cov-2 si nota una no-

tevole riduzione della mobilità umana a livello globale. Le necessarie politiche di contenimento del virus hanno imposto una serie di limitazioni, via via più stringenti, alla circolazione di persone tra Paesi, determinando un inevitabile impatto sulle migrazioni internazionali. I dati Istat confermano anche per il 2021 una progressiva diminuzione della popolazione italiana e, per la prima volta, anche della popolazione di origine straniera, per cui si osserva un calo del 5,1%.<sup>7</sup>

La condizione delle donne migranti

durante l'emergenza sanitaria da Covid-19 è profondamente mutata registrando impatti visibili anche nelle dinamiche di sfruttamento sessuale femminile. Dalle indagini emerge che le nazionalità più sottoposte a tratta sono quelle nigeriana, romena e albanese. La situazione di partenza delle ragazze nella maggior parte dei casi è caratterizzata da un'assenza di genitori che si occupino di loro, e la voglia di cambiare la propria vita andando in un Paese più ricco, per pagare debiti familiari e mantenere i genitori rimasti nel Paese di origine. Il *reclutamento*, se così lo si può intendere, di queste ragazze viene effettuato tramite tecniche di persuasione, minacce, violenze (ricorrendo, nei casi delle nigeriane anche a riti magici come *voodoo* o *juju*). Le organizzatrici della tratta spesso sono donne riconosciute con l'appellativo di *Madam* o la *Maman* nigeriana. Secondo Cinzia Bragagnolo, funzionario del Numero Verde antitrattra, durante il tempo di pandemia la tratta non si è mai fermata, ha semplicemente cambiato forma passando dalla strada alle case. Lo sfruttamento in *indoor* insieme all'online ha rappresentato una nuova modalità di sfruttamento sessuale.<sup>8</sup>

### 3. Il processo di resilienza nel percorso di vita

La resilienza è un processo che è sempre esistito ancor prima di essere individuato e nominato come tale. La parola resilienza veniva già utilizzata

nel campo della fisica per definire la caratteristica di un metallo di riprendere la propria forma dopo aver subito un forte urto improvviso. Da qui Albert Solnit ed Emmy Werner ripresero il termine applicandolo alle persone e affermando che la persona ferita nell'anima può ritornare alla vita.<sup>9</sup>

Le origini degli studi sulla resilienza datano intorno agli Anni Settanta, periodo in cui alcuni psicologi iniziano ad interrogarsi sullo sviluppo positivo di ragazzi con gravi problemi a livello familiare e sociale.<sup>10</sup> Emma Werner, con alcuni collaboratori, effettuò una ricerca longitudinale riguardo a questo fenomeno su 698 neonati dell'isola Kauai nelle Hawaii, per una durata di circa trent'anni. Ciò che stupì positivamente i ricercatori fu che, nonostante la presenza di circostanze avverse allo sviluppo dei bambini, 72 di questi erano cresciuti adeguatamente, diventando adulti in grado di avviare relazioni stabili.<sup>11</sup> In passato, basandosi su una causalità lineare, risultava difficile credere che una persona con un vissuto complicato potesse svilupparsi positivamente.<sup>12</sup> La prospettiva della resilienza, invece, promuove una speranza realistica a partire da una lettura multidimensionale dell'uomo, senza negare la realtà dei problemi.<sup>13</sup> Gli specialisti concordano nell'affermare che con questo termine si include sia un funzionamento non patologico da un lato, sia una situazione di trauma o difficoltà prolungata dall'altro.<sup>14</sup> Si comprende

pertanto l'interesse per lo studio del fenomeno da parte degli psicologi che si occupano della cura di disturbi affinché le persone riescano a guarire o a convivere consapevolmente con quelle ammaccature provocate dal trauma vissuto.<sup>15</sup>

La resilienza, secondo Boris Cyrulnick, può essere spiegata utilizzando la metafora dell'arte di navigare i torrenti. In questo modo lo scontro con un trauma può essere paragonato alla forza della corrente d'acqua che trascina il soggetto in una direzione che non avrebbe mai preso, ma che allo stesso tempo permette alla persona resiliente di ricorrere alle proprie risorse interne impresse nella memoria. Questo processo non esclude, anzi è sostenuto, dalla possibilità di trovare aiuto in una risorsa esterna come, ad esempio, una relazione affettiva, un'istituzione scolastica o altro che tende la mano e aiuta a salvarsi.<sup>16</sup> Negli ultimi trent'anni gli studi sulle variabili che consentono alle persone di superare situazioni stressanti, hanno permesso agli psicologi di assumere una nuova ottica. Alcuni studiosi hanno focalizzato le ricerche sulle parti sane dell'individuo, sulle risorse, oltre che sulle fragilità, per elaborare metodologie adeguate di sostegno. Si è passati quindi dalla cura delle malattie alla promozione della salute, si è relativizzato il problema portando la persona a guardare oltre.<sup>17</sup> La resilienza, come affermano Stefan Vanistendael e Jacques Leconte, non è semplicemente la ca-

pacità di opporsi alle pressioni dell'ambiente, ma implica un movimento in più, una dinamica positiva che permette di andare avanti sviluppando le proprie potenzialità.<sup>18</sup>

La resilienza è una capacità conaturata all'essere umano ma che opera in maniera dinamica servendosi di stimoli esterni, attraverso le interazioni e transazioni che intervengono tra una personalità e il suo ambiente.<sup>19</sup> Cyrulnick afferma che la resilienza è come una trama dove il filo dello sviluppo si intreccia con quello affettivo sociale, una relazione continua tra divenire interiore e divenire sociale. Il resiliente non è un superuomo, né tantomeno fugge dal trauma negandolo, il resiliente è colui che attua piuttosto una reazione difensiva che lo riporta alla vita.<sup>20</sup>

Ciò che viene preso in considerazione in questo processo è certamente l'incontro del soggetto con il trauma, ma soprattutto ciò che la persona attua successivamente, ricercando sostegno da risorse interne ed esterne, relazionandosi con sé stesso e con l'ambiente circostante. Il trauma, una volta superato, fa cambiare la visione del mondo stesso e, come tutte le situazioni estreme, pur essendo una situazione distruttiva cela al suo interno un trampolino di lancio verso la rinascita.<sup>21</sup> Dagli studi effettuati su questa tematica gli autori misero in evidenza la copresenza di fattori di rischio con fattori protettivi. Tuttavia bisogna tener presente che è possibile parlare di resilienza

solo dopo un certo tempo dal verificarsi degli eventi critici, quando l'adulto rileggendo il proprio passato riconoscerà il trauma subito.<sup>22</sup>

#### 4. Percorsi educativi

A questo punto considerato il contesto, la storia della persona che entra in un nuovo Paese vivendo esperienze spiacevoli, le strategie di intervento possono riguardare soprattutto la promozione di processi resilienti prendendo in considerazione tre dimensioni della persona: la dimensione cognitiva e metacognitiva; la dimensione motivazionale; la dimensione relazionale affettiva. Per quanto riguarda la dimensione cognitiva e metacognitiva per poter promuovere lo sviluppo di pensieri costruttivi occorre che la persona riconosca il legame tra i pensieri, i sentimenti e i comportamenti in modo da poter intervenire sostituendo i pensieri negativi con altri pensieri positivi.<sup>23</sup> Riguardo la promozione delle capacità di pianificazione, è importante che l'educatore stimoli e incoraggi il soggetto a crearsi l'abitudine di stabilire degli obiettivi personali. Le mete devono essere realistiche, per non divenire frustranti e fonte di stress; inoltre, dovrebbero essere molteplici: essere impegnati in più cose, che siano alla propria portata, risulta vantaggioso poiché se non si dovesse riuscire in un ambito non sarebbe la "fine del mondo", considerato che si possiedono anche altri interessi sui quali poter centrare l'at-

tenzione.<sup>24</sup> La capacità di pianificazione del proprio processo di apprendimento, attraverso l'aiuto e il sostegno nell'individuazione di obiettivi adeguati alla propria persona, nella scelta delle strategie più adatte da attuare e nella valutazione del proprio percorso di miglioramento promuovendo l'organizzazione del proprio tempo.<sup>25</sup>

Dal punto di vista della dimensione motivazionale e volitiva riguardo al promuovere la capacità del sapersi motivare, Pellerey, riprendendo gli studi di Julius Kuhl, sottolinea come sia importante ricordare e rendere attuali le motivazioni che sono alla base del proprio agire, tenendo presente le mete personali, così da non perdere la strada ma avere sempre chiaro dove si vuole arrivare. In questo processo l'educatore di un centro di accoglienza può essere di supporto per la persona in crescita aiutandola a precisare le proprie motivazioni nell'intraprendere un determinato progetto personale e facilitando la ripresa dopo un eventuale momento di sconforto. A tal proposito, può risultare utile anche la strategia di allontanare dall'ambiente circostante tutte quelle realtà che possono fungere da possibili "tentazioni", cioè che possono distogliere la persona dal raggiungimento della meta stabilita. Infine, è bene non soffermarsi in maniera eccessiva sulle aspettative future e sul ripensamento delle conseguenze di una determinata azione: dilungare eccessivamente la riflessione può por-

tare a stagnarsi su un piano astratto, non attuare comportamenti concreti, rimuginare su dubbi e pensieri inconcludenti e scoraggiarsi in seguito a un fallimento o a una difficoltà.<sup>26</sup>

Bandura suggerisce tre aspetti per favorire una buona riuscita che è bene tener presenti per la promozione della perseveranza: la valutazione costante del proprio agire, tenendo conto anche delle emozioni vissute; la percezione personale di efficacia riguardo il raggiungimento dell'obiettivo fissato e la capacità di adattamento individuale, necessaria per mantenersi flessibili di fronte alle difficoltà o all'imprevedibilità delle situazioni future. Un altro aspetto che contribuisce ad incrementare la perseveranza, e che è essenziale per superare situazioni difficili, è la presenza di solidi motivi, per cui la persona sceglie di impegnarsi, di motivazioni altrettanto salde, che la sostengono nell'intraprendere il percorso verso la meta prefissata e di una forte volontà, che la supporta nel raggiungimento dell'obiettivo. Promuovere la perseveranza nella persona in crescita vuol dire non lasciare spazio all'abbattimento, allo scoraggiamento e alla rinuncia della realizzazione del proprio progetto, tutti aspetti che sono essenziali nell'agire resiliente.<sup>27</sup> È utile incoraggiare la persona in cammino a elencare i vantaggi che può ottenere e le soluzioni che può attuare in una certa situazione.<sup>28</sup>

Per quanto riguarda la stima di sé, è fondamentale, per la promozione di

un buon livello di autostima, che l'educatore tenga presente l'influenza dei seguenti aspetti: l'accettazione incondizionata da parte di sé, l'attribuire un senso alla vita e la percezione realistica delle proprie capacità. L'accettazione incondizionata permette alla persona in crescita di sentirsi dotata di valore e apprezzata: l'educatore deve riprendere e giudicare come negativo o non appropriato il singolo comportamento e non condannare la persona che agisce. Possedere un significato della vita aiuta a non disprezzare se stessi e la propria esistenza e a possedere una motivazione che rende importante e, appunto, significativo il proprio vivere. Le attitudini personali e gli obiettivi che la persona vorrebbe raggiungere incoraggiano la mobilitazione e il sentirsi capaci ed efficaci. È importante che l'educatore riconosca le qualità nascoste nella donna e offuscate dai suoi comportamenti negativi e indirizzare queste predisposizioni verso attività più utili ed edificanti. Ad esempio, tenendo in considerazione il processo di integrazione nel nuovo territorio può risultare importante partecipare a corsi di lingua e favorire l'esperienza di accoglienza umana priva di giudizio, aiutando quindi la donna a non dimenticare ciò che è passato, ma ad andare avanti, accogliere e ricordare che è possibile camminare, un passo alla volta. Herbert Franta, riprendendo Carl Rogers e altri autori, dà molta importanza al ruolo che essa

ricopre per la formazione dell'auto-stima: egli evidenzia che l'accettazione della persona, ossia il volerle bene per il semplice fatto che esiste e non per ciò che fa di buono, è molto positiva per la formazione di una buona autostima. Riguardo la capacità di dare un senso alla propria vita, può essere d'aiuto incoraggiare a coltivare gli interessi personali: partire da quelli che sono i sogni della donna, ossia ciò che a lei piace e si sente motivata a fare, apprezzare le sue capacità e supportarla nella realizzazione dei suoi obiettivi. La presenza di un sogno o un obiettivo nella vita è un importante fattore di resilienza: significa che si possiede ancora un motivo per vivere, una motivazione che porta ad affrontare le difficoltà della vita, a sentire di poter realizzare qualcosa, a ottenere una soddisfazione e questi elementi influiscono in senso positivo anche sull'autostima personale, sulla riduzione dello stress, sulla capacità di reagire alle difficoltà e sulla speranza.<sup>29</sup>

Per quanto riguarda la dimensione relazionale affettiva risulta importante la capacità di saper instaurare relazioni positive, applicando una buona capacità comunicativa, un'adeguata capacità di regolazione delle emozioni, senso dell'umorismo e il perdono. Per poter stabilire legami interpersonali positivi, che possono divenire un elemento di supporto nei momenti di difficoltà, è opportuno riuscire a comunicare in maniera efficace e coerente i propri sentimenti.

È utile, perciò, aiutare la persona a riconoscere in sé e negli altri alcuni aspetti non verbali che comunicano dei messaggi riguardo il proprio stato d'animo: l'espressione e il colore del volto, il gesticolare, la postura, il modo di stare seduti, il tono della voce, le pause nel parlare, il modo di vestire.<sup>30</sup> Saper comunicare, infatti, vuol dire anche saper gestire i conflitti interpersonali e ciò favorisce molto lo sviluppo del processo resiliente in quanto viene promosso l'autocontrollo personale e l'instaurarsi di relazioni positive.

Le emozioni, i sentimenti e gli affetti sono presenti e influiscono su ogni tipo di apprendimento ed esperienza, perciò è importante che l'educatore per primo presti attenzione a questi aspetti e si concentri sulla relazione che sta instaurando con la persona in crescita, poiché i sentimenti che ne derivano sono fondamentali per lo sviluppo delle competenze che favoriscono la resilienza.<sup>31</sup> È importante in questo percorso la consapevolezza delle proprie emozioni e dei comportamenti conseguenti: questa presa di coscienza permette di capire meglio se stessi e non trovarsi impreparati di fronte a emozioni particolarmente coinvolgenti e destabilizzanti, ma anche di riconoscerle e saperle gestire in maniera adeguata e rispettosa per l'ambiente circostante.<sup>32</sup> Questa competenza emotiva si può sviluppare con il crescere della capacità di espressione e regolazione delle stesse emozioni: il

modo di reagire personale può dipendere dal proprio temperamento, ma anche dall'esempio e dall'influenza delle figure genitoriali, la cui influenza è molto forte soprattutto nei primi anni di vita. Quindi, di fronte a situazioni di forte coinvolgimento emotivo, come quando si sperimenta una rabbia molto intensa, può risultare utile la strategia di regolazione del "parlare a se stessi", attraverso la quale è possibile attenuare la percezione molto forte dell'emozione e concentrare l'attenzione sulle modalità di risoluzione della difficoltà: il semplice riconoscimento dello stato emotivo che si sta sperimentando facilita il suo contenimento per potersi concentrare sulla situazione che l'ha fatto scaturire. Anche il senso dell'umorismo e l'ironia, possono aiutare nella gestione delle emozioni, poiché impediscono il graduale aumento di certe emozioni negative, come la paura, e facilitano la loro attenuazione, promuovendo il superamento di esperienze traumatiche.<sup>33</sup> Per quanto riguarda il senso dell'umorismo, l'educatore può favorirlo nonostante sia difficile, creando un clima emotivo disteso, positivo, gradevole, promuovendo la collaborazione e la fiducia reciproca, ad esempio, creando la possibilità di cantare, ballare, giocare insieme, raccontarsi barzellette, fare giochi di parole o guardare un film comico. È importante, però, indicare dei limiti per non rischiare di cadere nell'umorismo offensivo.<sup>34</sup> Tali attività aiutano ad accostare situa-

zioni ed emozioni negative con altre positive e ciò può favorire l'umorismo e il processo di resilienza nella persona in crescita.<sup>35</sup>

Per quanto riguarda l'aspetto della capacità di perdonare, è importante che nell'ambiente educativo si realizzi e si viva l'esperienza dell'essere perdonati e del perdonare. Il primo passo che si può incoraggiare è aiutare a riconoscere il torto subito: non si può perdonare una cosa che non è mai accaduta, quindi è necessario rendersi consapevoli di quanto successo poiché ciò che si nega a livello cognitivo non viene eliminato automaticamente a livello emotivo, ma resta presente e questo, a lungo andare, non porta a vivere serenamente. In secondo luogo, l'adulto può sostenere la persona in crescita nell'accettare i sentimenti che l'avvenimento porta con sé: emozioni quali paura, rabbia, tristezza, devono essere riconosciute e il fatto che si sta vivendo ciò proprio in prima persona deve essere accettato. Dopo aver riconosciuto il fatto accaduto e l'emozione che esso porta con sé, si può cominciare a lavorare sulla capacità di perdonare. Questo passaggio può essere facilitato dall'educatore attraverso il confronto e la confidenza che può offrire alla persona in crescita. Infatti, parlare, raccontare e aprirsi con una persona di fiducia aiuta a rendere più oggettivo il torto subito, a trovare un consiglio e un altro punto di vista che non si era preso in considerazione e che può aiutare ad af-

frontare una difficoltà o un blocco emotivo: raccontarsi a qualcuno con-  
sente di tirar fuori quanto accaduto,  
offrirlo all'altra persona e avere così  
la possibilità di guardarlo con altri  
occhi, anche dall'esterno oltre che  
dall'interno, acquisendo una mag-  
giore tranquillità e un senso di sol-  
lievo.<sup>36</sup> Nel caso in cui la persona si  
colpevolizzi in maniera esagerata per  
un torto subito, occorre lavorare sulla  
comprensione del fatto che la colpa  
raramente appartiene solo a se stessi  
o solo all'altro, perciò, in questo  
caso, è fondamentale insistere innanzitutto sul perdono verso se stessi per poi riuscire a perdonare anche gli altri. Quindi, è bene lavorare sul senso di colpa e, in seguito, sul comprendere le motivazioni della persona percepita come aggressore: prendere coscienza dei possibili motivi che hanno portato l'altro ad agire in quel modo aiuta a dare un senso a quanto subito e a comprendere meglio l'accaduto. Si può evitare, così, di cadere nel vittimismo o nel desiderio di vendetta, arrivando a prendere la decisione di voler perdonare: occorre un percorso che modifichi il pensare e il sentire, lavorando cioè su aspetti cognitivi ed emotivi, per poter perdonare e, dove possibile, restare aperti alla possibilità di una relazione positiva e costruttiva.<sup>37</sup> In conclusione è possibile osservare come insieme alla migrazione spesso si osserva il fenomeno dello sfruttamento che amplia il vissuto traumatico nella donna, la quale per difendersi e sopravvivere si adatta ad uno stile di

vita opposto a quello desiderato.

L'evento della migrazione ha quindi un impatto significativo per lo sviluppo della persona che rischia di chiudersi in uno stile di vita estremamente svalutante in cui risulta complicato crescere e definirsi come donna autonoma. Per questo motivo per potersi risollevare da questa esperienza la relazione con l'altro assume un ruolo chiave nel favorire una nuova apertura alla vita.

## NOTE

<sup>1</sup> Bencivenga Raffaella, Psicologa. Lavora presso il Progetto *Chaire Gynai* semi-autonomia per donne rifugiate e migranti in stato di vulnerabilità, promosso dall'Associazione Scalabriniane con i migranti. Psicoterapeuta in formazione presso la Scuola Superiore di Specializzazione in Psicologia Clinica dell'UPS (SSSPC-UPS).

<sup>2</sup> Cf TRECCANI, *Migrante*, in <https://www.treccani.it/vocabolario/migrante/> (10-01-2022).

<sup>3</sup> Cf UNHCR Italia, *Rifugiati e Migranti*, in <https://www.unhcr.org/it/notizie-storie/notizie/rifugiati-e-migranti-faqs/> (10-01-2022).

<sup>4</sup> Cf CAROPPO Emanuele - DEL BASSO Giuseppina - BROGNA Patrizia, *Trauma e vulnerabilità nei migranti e nei richiedenti di protezione internazionale*, in <https://www.scielo.br/j/remhu/a/zbKfTWLNLJbyMPdXkzw68jq/?lang=it&format=pdf> 99 (12-01-2022); cf FREUD Sigmund, *Introduzione alla psicoanalisi*, Milano, Bollati Boringhieri 1969, 251-261.

<sup>5</sup> Cf CAROPPO - DEL BASSO - BROGNA, *Trauma e vulnerabilità*.

<sup>6</sup> Cf *l.cit.*

<sup>7</sup> Cf DE MARCO Manuela, *L'effetto della pandemia sulla popolazione in Italia*, in CARITAS E MIGRANTES, *Rapporto immigrazione 2021. Verso un noi sempre più grande*, Todi (PG) 2021, 40-47.

<sup>8</sup> Cf BRAGAGNOLO Cinzia - DELLA VALLE Gianfranco, *La tratta e il grave sfruttamento nell'anno della pandemia*, in CARITAS E MIGRANTES, *Rapporto immigrazione 2021*, 133-144

<sup>9</sup> Cf MALAGUTI Elena, *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*, Trento, Erickson 2005, 9-10.

<sup>10</sup> Cf PUTTON Anna, *La resilienza*, in EAD. - FORTUGNO Michela (a cura di), *Affrontare la vita. Che cos'è la resilienza e come svilupparla*, Roma, Carocci 2006, 13.

<sup>11</sup> Cf *ivi* 17.

<sup>12</sup> In passato si credeva che i bambini che avevano subito violenze, nel 75-80% dei casi non riuscissero a risollevarsi, confermando, così, il celebre detto: «*talis pater, talis filius*». Si sosteneva che il futuro della maggior parte di questi ragazzi fosse senza speranza (Cf GUÉNARD Tim, *Resilienza incarnata*, in CYRULNIK Boris - MALAGUTI Elena (a cura di), *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*, Trento, Erickson 2005, 11).

<sup>13</sup> Cf *ivi* 9.

<sup>14</sup> Cf MALAGUTI, *Educarsi alla resilienza* 33.

<sup>15</sup> Cf PUTTON, *La resilienza* 13-14.

<sup>16</sup> Cf CYRULNIK Boris, *I brutti anatroccoli. Le paure che ci aiutano a crescere* [*Les vilains petits canards*, Paris, Editions Odile 2001], tr. it. di Eliane Nortey, Trento, Frassinelli 2002, 221.

<sup>17</sup> Cf PUTTON, *La resilienza* 13-14.

<sup>18</sup> Cf *ivi* 14.

<sup>19</sup> Cf MALAGUTI, *Educarsi alla resilienza* 26.

<sup>20</sup> Cf CYRULNIK Boris, *Il dolore meraviglioso* [*Un merveilleux malheur*, Paris, Editions Odile Jacob 1999], tr. it. di Eliane Nortey, Trento, Frassinelli 2000, 208-209.

<sup>21</sup> Cf FISHER Gustave-Nicolas, *Le Ressort invi-*

*sible. Vivre l'extrême*, Parigi, Seuil 1994, 269.

<sup>22</sup> Cf MALAGUTI, *Educarsi alla resilienza* 48.

<sup>23</sup> Cf OTTONE Enrica, *Apprendo. Strumenti e attività per promuovere l'apprendimento*, Roma, Anicia 2014, 18-23; GOLEMAN Daniel, *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici* [Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ, New York, Bantam Books 1995], tr. it. di Isabella Blum e Brunello Lotti, Bergamo, Bur 2015 430-431.

<sup>24</sup> Cf JOSEPH Joanne, *The resilient child. Preparing today's youth for tomorrow's world*, New York, Da Capo Press 1994, 38-40.

<sup>25</sup> Cf OTTONE, *Apprendo* 173-180.

<sup>26</sup> Cf PELLERER Michele, *Volli, sempre volli, fortissimamente volli. La nascita della psicologia della volontà*, in *Orientamenti pedagogici* 40(1993)6, 1013; KUHL Julius, *Action control: the maintenance of motivational states*, in HALISCH Frank - KUHL Julius (a cura di), *Motivation, intention and volition*, Berlino, Springer 1987, 284.

<sup>27</sup> Cf BANDURA Albert, *Self-efficacy mechanism in human agency*, in *American Psychologist* 37(1982)2, 122-123.126-127; PELLERER, *Volli* 1014.

<sup>28</sup> Cf FRANTA Herbert - COLASANTI Anna Rita, *L'arte dell'incoraggiamento. Insegnamento e personalità degli allievi*, Roma, Carocci 1991, 26-28; FRANTA Herbert, *Atteggiamenti dell'educatore. Teoria e training per la prassi educativa*, Roma, Libreria Ateneo Salesiano 1988, 56-60; JOSEPH, *The resilient child* 16-19; CLARK Reginald, *Family life and school achievement: why poor black children succeed or fail*, Chicago, University of Chicago Press 1983, 215.

<sup>29</sup> Cf BROWN Joel - D'EMIDIO-CASTON Marianne - BENARD BONNIE, *Resilience education*; Thousand Oaks (CA), Corvin Press 2001; JOSEPH, *The resilient child* 34-35.

<sup>30</sup> Cf GOLEMAN, *Intelligenza emotiva* 190-196.

<sup>31</sup> Cf BROWN - D'EMIDIO-CASTON - BENARD, *Resilience education* 21; GOLEMAN, *Intelligenza emotiva* 159-163.

<sup>32</sup> Cf GOLEMAN, *Intelligenza emotiva* 77-80.

<sup>33</sup> Cf CRAIG Steven Titus, *Resilience and the virtue of fortitude. Aquinas in dialogue with the psychosocial sciences*, Washington, The

Catholic University of America Press 2006, 38-39.

<sup>34</sup> Cf MIRAVALLÉS Anna Forés - ORTEGA Jordi Grané, *La resiliencia en entornos socioeducativos*, Madrid, Narcea S. A. De Ediciones 2012, 71-73.

<sup>35</sup> Cf VANISTENDAEL Stefan, *Umoreismo e resiliencia: il sorriso che fa vivere*, in CYRULNIK Boris - MALAGUTI Elena (a cura di), *Costruire la resiliencia: la riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*, Gardolo (TN), Erickson 2005, 178.

<sup>36</sup> Cf MIRAVALLÉS - ORTEGA, *La resiliencia en entornos* 92-94.

<sup>37</sup> Cf *ivi* 88-92.