

Come favorire l'adattamento in un Paese straniero e multiculturale

Prevenzione del Disturbo da Stress di Adattamento

Di Giusy Nasello

La mia esperienza di vita all'Estero mi ha permesso di sperimentare in prima persona il fenomeno dell'adattamento in un luogo straniero e in contesti multiculturali. Questo mi permette oggi di stilare una sorta di vademecum o "protocollo" per coloro che si trovano ad affrontare un trasferimento o per i professionisti che intendono "preparare" e supportare individui, gruppi o famiglie che si trovano a fare questa scelta.

Oggi giorno, ci troviamo in un momento storico caratterizzato da esodi di individui, gruppi o intere famiglie in Paesi stranieri per motivi di lavoro o crescita culturale. L'individuo, pertanto, si trova nella condizione di lasciare le proprie abitudini legate allo stile di vita e adottare cambiamenti per inserirsi nel nuovo sistema culturale. Il nuovo inserimento comporta stress psico fisico che, in alcuni casi, sfocia in stress di adattamento contribuendo al malessere che può rendere ancora più difficile l'integrazione nel nuovo sistema.

Come sappiamo, le difficoltà legate all'inserimento in contesti territoriali e sociali differenti dal proprio comporta cambiamenti di abitudini e riorganizzazione dello stile di vita, oltre a dover affrontare l'uso di una diversa lingua, sistema culturale differente, clima, abitudini alimentari, lavoro e sistema scolastico differente. Pertanto le risorse personali, familiari e del gruppo diventano molto importanti per riuscire ad adattarsi nel nuovo ambiente con successo. Inoltre non tutti gli individui, famiglie e gruppi posseggono necessariamente elevate capacità di adattamento e abilità (*coping*), necessarie in questo contesto come abilità sociali, di *problem solving* e strategie comportamentali idonee al raggiungimento dello scopo adattativo. Pertanto, occorrono strategie organizzative per far fronte alla nuova situazione in quanto, in carenza di strategie di *coping*, l'individuo è più esposto a sviluppare una sindrome di adattamento. Le strategie di *coping* vengono definite da Lazarus (1984) "L'insieme degli sforzi comportamentali e cognitivi volte alla gestione di specifiche richieste esterne/interne, valutate come situazioni che mettono alla prova o che in ogni caso eccedono le risposte di una persona".

La sindrome di adattamento deriva dall'esposizione allo stimolo (stressor) per un tempo moderato o lungo, in cui l'individuo vede fallire i propri tentativi di adattamento. Nel caso di un trasferimento in un nuovo territorio, ovviamente, lo stimolo stressogeno, dovuto a tutti i

cambiamenti, non è contenuto in un tempo specifico, ma perdura a tempo indeterminato, pertanto lo stressor è permanente, perlomeno fino a che l'individuo non si adatta, cioè non arriva al punto di percepire che le proprie capacità di integrazione superino le richieste dell'ambiente, evitando così uno stress cronico. Secondo Hans Selye, lo stress di adattamento (*General Adaptation Syndrome G.A.S*) presenta una escalation che si distingue in tre fasi "ALLARME", "RESISTENZA" e "ESAUMENTO". L'ultima fase comporta forte calo di energie, stato di abulia e depressione, disturbi d'ansia, ritiro sociale.

Detto ciò possiamo facilmente dedurre che un importante fattore di protezione (PF) per evitare la G.A.S. e sperimentare un inserimento di successo, sia la relazione sociale.

In questo contesto le relazioni sociali sono fondamentali per creare nuovi punti di riferimento, condivisione delle difficoltà, supporto. Questi fattori contribuiscono a creare quella rete sociale più o meno stabile in cui l'individuo può tessere la propria vita. Lo scopo di ricreare un sistema di relazioni nel nuovo territorio è la base di un adattamento di successo, in quanto l'individuo ricrea azioni scandite dal tempo in modo organizzato e stabile.

Come suggeriscono Morosini & coll. (2004) nel loro manuale destinato a soggetti depressi, a chi è *a rischio di soffrire* e per chiunque abbia problemi da risolvere grandi o seccature di tutti i giorni "...i problemi non risolti o risolti in modo insoddisfacente possono suscitare ansia e scoraggiamento, fino alla depressione" (G. Morosini, D. Piacentini, D. Leveni, G. McDonald, e P. Michielin, pag, 45 i *La depressione che cosa e come superarla*, Avverbi Edizioni, 2004) *mettere in bibliografia*. Ambedue gli stati d'animo sono tipici della sindrome da stress di adattamento. Gli autori suggeriscono la pianificazione dei comportamenti e delle strategie di *problem solving*, il cosiddetto metodo della soluzione strutturata, per il raggiungimento di obiettivi soddisfacenti, nel nostro caso, un'integrazione di successo.

Allo scopo di formulare una procedura di comportamenti volti ad attivare e sviluppare un nuovo sistema di comportamenti efficace nel nuovo ambiente prendo spunto dal *Behavioral Activation (BA)*, ossia lo studio "di procedure che consentano un contatto significativo con diverse e stabili fonti di rinforzo positivo e non invece con eventi rinforzanti isolati. Il trucco consiste nell'individuare e creare opportunità con diverse e stabili caratteristiche dell'ambiente" (W. Kanter, A. Busch, L. Rusch, pag.48 in *La Behavioral Activation. Caratteristiche distintive*, FrancoAngeli 2012, books.google.it)

La mia esperienza in territori stranieri mi porta a descrivere tutta una serie di relazioni con il nuovo territorio, che vanno dalle figure istituzionali, agli amici degli amici. Per esempio: figure istituzionali, come datore di lavoro e colleghi, dirigenti e professori dei propri figli, consulente assicurativo in lingua, funzionari della nuova banca, medico di base, ecc; figure territoriali, come vicini di casa, commercianti del piccolo *store* alimentare vicino casa o lavoro, farmacisti, membri della stessa comunità; figure contingenti, come genitori dei compagni dei propri figli, colleghi del proprio partner o partner dei colleghi, amici di amici o di parenti, altri *newcomers*.

Fasi per l'inserimento e l'adattamento nel nuovo sistema

1) Territorio di appartenenza

La prima fase del processo di adattamento inizia nel territorio di partenza, nel momento in cui si decide o si conosce la nuova destinazione.

Si tratta di **reperire informazioni attraverso le esperienze di individui che hanno vissuto o che vivono nel Paese di destinazione**. La raccolta non deve avere lo scopo le opinioni personali o vissuti personali, in quanto l'esperienza di ognuno di noi è differente da quella dell'altro ed inoltre, come descritto sopra, non tutti abbiamo le stesse risorse, pertanto le modalità di adattamento altrui potrebbero essere fallimentari per altri. Più che altro si tratta di "raccolta dati" riguardo l'esperienza fatta da altri relativa alla rete sociale e istituzionale. Questo ha lo scopo di individuare figure importanti come, contatti con conterranei disponibili ad accoglierti e supportarli nel nuovo territorio; contatti con persone che potrebbero essere di aiuto nella lingua; contatti telematici utili per reperire informazioni sul territorio, ecc. Ho assistito a vere e proprie sindromi da disillusione nel momento in cui individui con aspettative basate sulle esperienze degli altri, una volta sul posto, hanno vissuto un vero e proprio choc nello sperimentare "un mondo diverso" da quello che si attendevano. Ciò ha provocato uno stato d'ansia tale che alcuni di loro sono ritornati nei Paesi di origine. In altri casi, coloro che hanno deciso di rimanere nel territorio hanno messo in atto un vero e proprio ritiro sociale per la paura di impattare con altre disillusioni.

Ricerca telematica ed assunzione di informazioni sul territorio. L'utilizzo della rete è fondamentale per entrare in contatto e reperire informazioni utili, come il sistema sanitario, il sistema scolastico, il sistema di accoglienza del Paese, ecc. Attraverso il sistema telematico ci si può mettere in contatto con eventuali Pro Loco appartenenti al proprio paese. In ogni caso è sempre

possibile individuare persone del proprio Paese costituiti in comunità e riuscire a creare un contatto e scambi di informazioni attraverso *chat* o e-mail. Per esempio, io ho utilizzato le informazioni provenienti dalla mia comunità per trovare casa, chiedendo quali fossero le modalità del luogo e a quale sito ci si potesse collegare per la ricerca.

- 2) Una volta arrivati sul posto e aver trovato una residenza dove vivere, i primi impegni in agenda sono: iscrizioni scolastiche, consegna documenti presso il luogo di lavoro, consegna modulistica medica presso sanità o società assicurative, consegna modulistica per l'ufficio della Motorizzazione, ecc. In questa fase l'individuo o la famiglia spende molte energie nello svolgere tutte le procedure burocratiche nei tempi richiesti.

Ciò potrebbe comportare squilibrio fisico e alterazioni del sonno. Anche l'alimentazione potrebbe condurre a qualche squilibrio sia a causa dello stress che a causa dei diversi prodotti alimentari presenti sul territorio. A ciò potrebbe aggiungersi la difficoltà di riconoscere i prodotti a causa della lingua. Poco alla volta la scelta dei prodotti alimentari diventerà più consapevole con il loro consumo quotidiano.

In questa fase sono molto utili i contatti telefonici e le *chat* con gli amici e i parenti rimasti nel Paese di origine in quanto costituiscono un supporto emotivo. Infatti, oltre al senso di vicinanza, l'ascolto da parte degli amici serve per canalizzare il proprio vissuto sulle discrepanze incontrate nel nuovo territorio rispetto al proprio Paese. Il racconto e la condivisione del proprio vissuto aiuta a ritrovare un senso di familiarità. Un esempio tipico dove tutti gli italiani ci scopriamo stupefatti è l'assenza del *bidet* in altri territori, pertanto raccontare il proprio disagio e trovare una comprensione aiuta molto a sentirsi "dal lato giusto" laddove si stia vivendo un senso di estraneità.

Un altro canale relazionale che ha lo stesso scopo è quello di incontrarsi con altri della propria comunità, figure individuate già dal proprio Paese con cui condividere vissuti e la leggerezza di un espresso italiano!

- 3) Fase di costruzione dei nuovi riferimenti e stile di vita

Una volta terminata la fase burocratica, si avrà più tempo a disposizione per progettare la nuova vita a breve, medio e lungo termine.

Questa fase, per quanto critica, è un'opportunità, un po' come una seconda *chance* di vita, in quanto abbiamo l'occasione di cambiare uno stile di vita precedente per acquistarne

uno nuovo, potendo eliminare abitudini che ostacolavano il proprio benessere ed potendo inserire nuove abitudini più salutari. Per esempio, io avuto l'occasione di ridurre il mio carico di lavoro cognitivo che rendeva la mia vita sedentaria e dedicare più tempo all'attività sportiva e e al tempo libero. In ogni caso potrebbe essere l'occasione per inserire *hobbies* trascurati in precedenza o progetti rimandati a "tempi migliori".

Questa fase di ricostruzione potrebbe essere ostacolata dalla conoscenza della lingua. In questo caso si può stilare un progetto in cui, nei primi tempi si attivano *hobbies* e attività di tempo libero, dove non è necessario l'uso della lingua del posto. In questa fase riempire il tempo libero con l'attività esplorativa e conoscitiva del luogo risulta la modalità più idonea per investire il proprio tempo. Insomma, viverci da turisti nel nuovo territorio è molto utile per conoscere il luogo e attivare l'interesse e la curiosità, emozioni e comportamenti utili per migliorare la condizione psico-fisica e ridurre il sentimento di "estraneità". Visitare le attrazioni del luogo e dei dintorni potrebbe essere l'attività più importante del momento, inoltre potrebbe includere la possibilità di condividere questo spazio con persone nuove, conosciute sul posto o contattate dal paese di origine per supportarci nell'accoglienza.

A medio termine, i progetti potrebbero riferirsi sia all'ampliamento della rete sociale che alla crescita culturale e della famiglia. Nel caso dell'ampliamento della rete sociale diventa utile frequentare luoghi comuni ai membri della comunità presente sul posto anche allo scopo di creare relazioni stabili con individui della propria nazionalità proprio allo scopo di mantenere i propri riferimenti culturali. Se si professa una religione, potrebbe essere utile la frequentazione della comunità religiosa e seguirne l'agenda delle attività e festività collettive. In alcuni luoghi possiamo trovare rituali tipici della propria religione svolti nella nostra lingua, dove afferiscono membri della propria comunità. Sappiamo che il ruolo dei valori è stato riconosciuto da Steve Hayes (*mettere in bibliografia Acceptance and Commitment Therapy, Hayes et al. 1999*) come l'acquisizione di un senso di integrità stabile.

Secondo Hayes *"la scelta e il perseguimento dei valori, favorisce i processi di disponibilità ed apertura all'esperienza; inoltre, i valori rappresentano un aspetto motivazionale fondamentale aiutando gli individui ad impegnarsi in azioni concrete che seguono la direzione indicata dai valori che ha scelto".(pag.?, traduzione ?)*

In generale, in questa fase diventa molto costruttivo per sé e per la propria famiglia l' accrescimento culturale, per esempio l' acquisizione della lingua del posto. Sia nel caso dell'individuo che della famiglia diventa fondamentale la conoscenza della lingua per potersi integrare con successo nel nuovo sistema culturale e territoriale. Se i propri figli sono stati inseriti in scuole o classi del proprio Paese di origine diventa importante far frequentare corsi in lingua. La stessa regola vale per tutti i membri della famiglia. Questa conoscenza migliorerà i rapporti con le istituzioni del luogo, l'ampliamento della rete sociale, dalla rete omogenea a quella eterogenea, e ridurrà il senso di "estraneità". Normalmente ogni Nazione organizza direttamente (Consolato o Ambasciata) o tramite Associazioni, corsi gratuiti o a basso costo per favorire l'inserimento di altri popoli nel proprio sistema lavorativo e culturale. In ogni caso si trovano sicuramente scuole private volte allo stesso scopo. Il corso di lingue, oltre ad accrescere la propria possibilità di inserimento culturale e lavorativo amplia la rete sociale di tipo eterogeneo, cioè multiculturale. Normalmente i corsi sono suddivisi in livelli di apprendimento pertanto, risalendo i livelli di conoscenza si frequentano persone che appartengono al proprio livello, pertanto migliora anche il proprio vissuto di disagio nel conoscere poco o nulla la lingua nel momento in cui si condivide questa condizione con molte altre persone. Inoltre, relazionarsi con persone dello stesso livello linguistico favorisce la comprensione e quindi favorisce la conoscenza.

4) Ampliamento della rete sociale

Il fattore di protezione più importante per integrarsi con successo in un nuovo territorio è la relazione sociale con tutte le sue implicazioni di supporto, condivisione, senso di aggregazione, ecc. La correlazione tra depressione e carenza della funzione del supporto sociale è nota, pertanto la pianificazione graduale della rete supportiva è uno dei primi obiettivi per evitare stati depressivi e di ansia. Inoltre, lo stesso senso di colpa e sfiducia nelle proprie capacità di adattamento può condurre ad uno stato di inoperosità e abulia che alimentano la depressione. Per Bonaventura, "Tra i principali modelli comportamentali della depressione, quelli di Ferster, Lewinsohn, Rehm e Lazarus sono i più noti. Per Ferster (.) il comportamento depressivo si origina e si mantiene in seguito al verificarsi del seguente processo: 1) una diminuzione dei rinforzi positivi (premi, gratificazioni, lodi,

ecc.) erogati dall'ambiente; 2) questa condizione determina un aumento della frequenza dei comportamenti di fuga o di evitamento di fronte a stimoli considerati frustranti o nocivi; 3) entrambe le condizioni definite ai punti precedenti sono determinate o favorite dalla mancanza, nel repertorio di comportamenti della persona, di abilità efficaci nell'affrontare gli stimoli frustranti o nocivi." (N. Bonaventura 2012, in I Modelli della depressione: I modelli comportamentali, studiopsicoterapiabonaventura.it),

Infatti, le teorie cognitivo comportamentali (TCC) basate sul condizionamento rilevano la centralità del ruolo dei rinforzi ricevuti dai comportamenti emessi. In particolare, Lewinsohn (1974, 1985 *mettere in bibliografia*) integra le precedenti teorie, enfatizzando il ruolo dei rinforzi sociali nell'origine e nel mantenimento della depressione.

Nel paragrafo precedente ho elencato qualche esempio per attingere membri della rete sociale. Nelle prime fasi si fa riferimento ad individui o gruppi della propria comunità in quanto la lingua e abitudini di vita differenti ostacolano la frequentazione di comunità multiculturali. Qualche volta accade che, specialmente in caso di gruppi familiari o esodi più estesi, che ci si limiti a frequentare solo membri della stessa comunità, come nel caso delle emigrazioni di massa. Ricostruendo abitudini e stili di vita simili a quelli lasciati nel Paese di origine, frequentando esclusivamente la propria comunità, si rischia una sorta di "scollamento culturale" con il nuovo territorio, che contribuisce in senso fallimentare al processo di integrazione, inoltre comporta uno stato di dipendenza dalla comunità che svolge le funzioni di una "famiglia cuscinetto", una sorta di campana di vetro che impedisce l'autonomia e una crescita culturale differenziata. In quest'ottica è fondamentale instaurare un contatto con comunità multiculturali e individui del luogo per un'integrazione più stabile e duratura.

Si pensa che per instaurare relazioni e frequentare altre comunità si debba imparare bene la lingua del posto. Questo non solo è falso ma ostacola di molto l'accelerazione dell'integrazione accentuando il senso di estraneità e solitudine. Infatti, il tempo che un individuo impiega ad imparare bene la lingua del posto è estremamente soggettivo e in ogni caso richiede tempi lunghi. Ci sono molte attività che si possono svolgere senza necessariamente l'uso della lingua! Prima di parlare e quindi di imparare a comunicare tramite l'uso di un codice linguistico comune, possiamo semplicemente comunicare attraverso altri canali.

5) Comunicare prima di parlare: attività correlate

Come accennato nel paragrafo precedente, in ogni luogo si può trovare la possibilità di frequentare corsi di lingua, gratuitamente o a basso costo, promossi dalle istituzioni o dalle Associazioni culturali. Pertanto, in seguito alle prime fasi burocratiche ci si può iscrivere ad un corso di lingue. Conoscere la lingua è indispensabile per l'integrazione nel nuovo territorio, ma non è così indispensabile per costruire le prime relazioni, infatti con l'accesso al primo livello di apprendimento della lingua, di certo non si è ancora in grado di parlare fino a che non si raggiungerà un livello intermedio della lingua. Nel frattempo si può comunicare con altri individui "alla pari", infatti i compagni di corso sono un'ottima risorsa per comunicare con le poche parole acquisite e per poter trascorrere in compagnia un *coffee break*. I canali che si utilizzano sono i canali espressivi della voce, mimico-facciali, le espressioni emozionali, ecc. A questo canale si aggiunge quello della nuova lingua in versione "simple". Ogni lingua, sia le analitiche come l'italiano, il francese, il tedesco che le lingue sintetiche come l'inglese, posseggono elementi principali della frase che comprendono un soggetto, un verbo ed un complemento. Per comunicare attraverso un linguaggio *simple* non serve altro! Tutti gli altri elementi come articoli, preposizioni, numeri ecc non sono fondamentali per la comprensione ed inoltre per esprimere un numero si possono utilizzare le dita. Per esempio, se volessimo dire "What time does the class start tomorrow?" potremmo usare solo le parole chiave "time school tomorrow?" ed otterremo un *simple english*. Questo funziona anche con le lingue analitiche, per esempio "A che ora inizia la lezione domani?" in italiano semplice, "Ora domani scuola?" oppure "Tempo domani scuola?". Il "Simple English" è stato studiato da molti linguisti come versione primitiva di una lingua globale. Attualmente possiamo parlare la lingua inglese quasi ovunque nel mondo e in quasi tutti gli ambiti della vita. Mentre la necessità della lingua inglese ha preso il sopravvento sulla modalità di comunicare velocemente nel mondo andando a pari passo con le tecnologie specialmente cibernetiche, nello stesso modo gli individui non hanno avuto tempo necessario per acquisire questa lingua in modo adeguato. Pertanto, molti individui, che non sono di madrelingua inglese, si trovano a confrontarsi con questa lingua globale ed utilizzano il *simple english* nel mondo del lavoro. È stato riscontrato che, paradossalmente, la capacità di comprensione è più alta tra individui che comunicano attraverso il *simple english*. La conversazione tra stranieri nella versione *simple* acquista fluidità, mentre se nel gruppo è presente almeno un soggetto che parla l'inglese

da bilingue o madrelingua, il dialogo perde di fluidità e gli stranieri comprendono meno il significato complessivo. Ovviamente la lingua inglese, essendo una lingua sintetica, si presta maggiormente ad essere compresa più facilmente, ma anche la comprensione delle altre lingue migliora tra gli stranieri se si integra la versione simple alla gestualità.

Una volta appresa la versione “*simple*” della nuova lingua, è possibile svolgere altre attività che miglioreranno sia il linguaggio che la qualità del proprio tempo libero. In ogni luogo possiamo trovare Associazioni o gruppi che promuovono competenze manuali (*handmade*): corsi di vasellame, cucito, *stencil*, ecc sono presenti ovunque. Inoltre ogni Nazione possiede un *background* di tradizioni artigianali locali che possono favorire la conoscenza del luogo in cui ci si trova. Questo tipo di corsi artigianali offrirà la possibilità di migliorare il vocabolario linguistico, approfondire le relazioni, arricchire il tempo libero e conoscere le tradizioni del territorio. Un tipo di corso artigianale, come il corso di cucina, possiede caratteristiche particolari e, personalmente, ritengo che offra opportunità di integrazione maggiori rispetto agli altri tipi di corso. Parlerò di queste caratteristiche nel paragrafo successivo.

6) Il cibo per comunicare, per conoscere per condividere

Ogni Paese possiede una tradizione gastronomica, anche i Paesi multiculturali che sembrano meno dotati di tradizioni proprie, come gli Stati Uniti, l’Olanda o l’Inghilterra. Il cibo non comprende solo gli ingredienti o le procedure di preparazione, ma comprende anche modalità, tempi e concezione di consumo. E’ facile trovare in ogni Paese un corso di cucina promosso dal territorio o dalle Associazioni culturali. Nelle grandi città multiculturali, inoltre corsi o expo gastronomici vengono promossi nelle scuole, luoghi di lavoro, oratori, ecc. laddove sono presenti etnie diverse che condividono spazi e tempi di studio, lavorativi o dogmi religiosi.

Allo scopo di raggiungere un’integrazione di successo con il nuovo territorio, la conoscenza del cibo offre una grande opportunità in quanto non solo offre la possibilità di conoscere ingredienti tipici del luogo e differenziarli da quelli importati, ma permette di conoscere le modalità di preparazione. Questo aspetto più pratico intanto ci permette di rendere più varia la propria dieta che altrimenti sarebbe limitata ai prodotti che si conoscono e nel caso in cui l’esodo avvenisse da un Paese mediterraneo ad un Paese freddo la limitazione sarebbe su larga gamma, con il rischio di dover scegliere per lo più cibo importato più ricco di conservanti e meno fresco. Al di là dell’aspetto pratico, la conoscenza degli ingredienti e

delle modalità di combinarli insieme ci mette di fronte le abilità gastronomiche di un'altra cultura che si nutre di cibi diversi, preparati in modo diverso e concepito in modo diverso. Per esempio, nella maggior parte dei Paesi freddi domina la colazione salata per motivi di temperature rigide, mentre nei Paesi mediterranei si predilige la colazione dolce o nei Paesi Tropicali la colazione che predilige la frutta. Il cibo sottolinea anche il fabbisogno giornaliero per esempio meno pasti ma più ricchi di calorie nei Paesi freddi, più pasti meno ricchi di calorie nei Paesi Mediterranei, più pasti ricchi di liquidi (bevande o frullati) nei Paesi Tropicali. Inoltre il cibo scandisce le fasi del giorno e della notte, l'ora del risveglio, l'ora di andare a dormire.

Tutti questi elementi elencati favoriscono sempre più la conoscenza e poi l'integrazione con il nuovo territorio, ma il contributo del cibo non si ferma a questi aspetti pratici. Il cibo rappresenta una concezione di vita e di condivisione. Ogni cultura prevede l' "ospite" in quanto ogni popolo ha subito in passato colonizzazioni, invasioni, ingressi di altri popoli. Ovviamente i Paesi che sono stati esposti a molte colonizzazioni hanno una cultura dell'ospite più ricercata rispetto ad altri Paesi, come il Sud Italia, il Portogallo, gli Stati Uniti. Per esempio negli Stati Uniti viene celebrato il giovedì dell'ultima settimana di novembre il Giorno del Ringraziamento (*Thanksgiving*) con l'offerta del tacchino, il quale rappresenta l'incontro di due culture, colonizzatori e colonizzati dove il tacchino aveva rappresentato la fine della carestia che colpiva i Pellegrini in Massachusetts, scampati alla fame grazie al dono offerto dalle culture indigene, appunto il tacchino, un animale da fattoria ancora sconosciuto agli spagnoli.

Ogni Paese quindi offre all'ospite la possibilità di conoscere il proprio bagaglio gastronomico ed è disposto a donarne i segreti. Il cibo inoltre si presta alla condivisione in quanto è una necessità ed una abitudine che si svolge più volte durante il giorno e spesso in luoghi diversi dalla propria casa. Il fatto che si consumino i pasti più o meno nelle stesse fasce orarie è forse un circolo virtuoso che si instaura tra bisogno di condividere e necessità fisiologica, pertanto diventa un momento ricco di scambio tra persone e tra culture. La condivisione di questo momento non necessariamente richiede una conoscenza tra persone, né richiede la conoscenza della lingua. Si può mangiare insieme senza conoscersi o conoscersi poco, ma si può anche mangiare insieme per conoscersi.

Il cibo si presta a molte nuove scoperte, tra l'altro è possibile scoprire che una preparazione che ci appare molto lontana come modalità e ingredienti da una preparazione tipica del

Paese di origine acquisti similarità nel momento in cui vediamo come si prepara oppure come sensazione all'assaggio. Per quanto ingredienti differenti o preparazioni differenti possano essere presenti in un nuovo territorio, una volta che lo conosciamo scopriamo che si possono trovare similarità con il proprio cibo. La *Mussaka* con la parmigiana, la *Pita* con la pizza, il *goulash* con lo spezzatino, l'*hot dog* con la salsiccia, l'*apple pie* con la torta di mele, il *fish and chips* con il baccalà in pastella e patate fritte, i ravioli cinesi con i *culurgiones* sardi, ecc. Infine, la preparazione più comune al mondo è la minestra di verdure o zuppa, *suppen* (tedesco), *soup* (inglese), *tang* (cinese), *sopa* (polacco), *zupa* (rumeno), *soupe* (francese), *Keitto* (finlandese), ecc.

7) Lo scambio culturale

Se si è disponibili a conoscere un apparente mondo diverso ci si rende conto delle tante similarità, come succede con il cibo accade in ogni contesto di incontro e conoscenza.

Tutti in contesti che coinvolgono più persone sono i migliori contesti in cui poter iniziare ma anche approdare. Gastronomia, artigianato, arte, musica, danza sono veicoli d'incontro basilari per incontrarsi, per conoscere e trovare dove potersi riconoscere. Ritornando ai gruppi religiosi, anche essi, oltre che racchiudere il significato più religioso più intrinseco, offrono spazi di condivisione e di espressione personale. Nel momento in cui l'acquisizione della lingua ha raggiunto un buon livello di espressività e comprensione si possono prendere in considerazione, seminari a tema, percorsi artistici, partecipazioni in politica ecc.

L'acquisizione della lingua può a questo punto servire per ribaltare i ruoli da ospiti a protagonisti del nuovo scenario offrendo al nuovo territorio le proprie risorse personali, culturali e della propria tradizione. Offrire il proprio spazio, tempo e le proprie risorse permette al nuovo territorio di entrare in contatto con le culture che lo ospitano ed inoltre permettono agli **ex esodati (?)** di sentirsi parte integrante del nuovo sistema nonché attori di uno scenario che non gli è più estraneo, contribuendo a sentirsi sempre di più "parte del tutto". Questo spazio di scambio permette inoltre di rimanere in contatto con se stessi e con la propria cultura, esprimendola in un sistema aperto. Precedentemente avevo accennato al rischio di frequentare gruppi chiusi della propria comunità in cui si rafforzano i dogmi culturali come in una campana a se stante dal territorio circostante. Mentre quest'ultima situazione presenta un alto rischio di insuccesso all'integrazione e

accrescimento del senso di estraneità, il primo contesto rappresenta invece la possibilità di esprimersi integrando la propria cultura con quella del nuovo territorio, ed inoltre offre la possibilità di far conoscere ad altre culture la propria con le differenze e le similarità. Si può trovare facilmente a scuola, alla pro loco, in chiesa lo spazio per fare una dimostrazione di un piatto tipico o di un lavoro artigianale o di una danza, in ogni caso si può usare la propria casa, il proprio terrazzo o giardino. I luoghi in cui sono presenti diverse comunità solitamente organizzano od offrono i propri spazi per queste iniziative. Per esempio le scuole sono i luoghi più idonei ed i luoghi più spesso utilizzati per questo scopo. Le scuole internazionali spesso hanno un progetto di educazione multiculturale per gli allievi e per le famiglie allo scopo di promuovere gli scambi culturali di tutti i Paesi presenti nel bacino di utenza. Pertanto, come primo approccio è più facile partire da un progetto già strutturato da altri in cui potersi inserire prima di tentare una personale iniziativa. In questo modo si può prendere spunto dai progetti già strutturati e modificarli secondo i propri desideri, necessità o risorse.

L'integrazione

Una volta costruiti i presupposti, come l'apprendimento della lingua, la rete rete sociale, uno stile di vita strutturato e completo nelle sue parti (lavoro, *hobbies*, sport, tempo libero, ecc) l'individuo può considerarsi integrato nel nuovo sistema territoriale, anche in senso socioculturale.

Quando molti aspetti della propria vita trovano struttura e espressione il vissuto di sentirsi "parte di" è il tipico sentimento che testimonia un' integrazione di successo.

Uno dei bisogni fondamentali dell'uomo è il senso di appartenenza ad un gruppo (Maslow 1954), sia esso piccolo come la famiglia o la cerchia di amici, sia grande come club, squadre, associazioni e dipartimenti. L'uomo ha bisogno di sentirsi parte di un gruppo, di stare insieme, confrontarsi e condividere idee ed esperienze.

A questo punto, i fattori di rischio di uno stress di adattamento sono stati rimpiazzati da un circolo virtuoso che ha permesso il coinvolgimento di fattori protettivi funzionali al benessere psico fisico della persona. Per quanto esista una componente di adattamento ad un mondo diverso, quale il clima, il cibo, la comunicazione, ecc essa non è sufficiente per

rendere un Paese troppo diverso dallo stile di vita precedente. Come abbiamo visto, una volta instaurato un rapporto sistematico con le varie dimensioni di natura sociale e culturale, il senso di estraneità dal territorio lascia il posto a quello di familiarità che ci si auspicava.

Il successo del processo di integrazione però non dipende solo dalle strategie dell'individuo, ma anche dal sistema socioculturale del Paese che accoglie. Infatti, ogni Paese ha concezioni e politiche di integrazione differenti. E' importante pertanto conoscere in anticipo il sistema di concezioni politiche e a volte religiose del territorio che ci ospiterà. Attualmente sono stati studiati alcuni modelli di integrazione sulla base delle concezioni più diffuse nei Paesi. I modelli sono tanti quanto i paesi presenti nel mondo, ma possiamo raggrupparli in tre modelli principali.

Conclusione

Il bisogno di appartenenza è uno dei bisogni fondamentali dell'uomo. Molti studi sono stati svolti nel secolo scorso riguardo la funzione del gruppo e della comunità, dal branco agli esseri umani. Nel 1954 Maslow presenta una teorizzazione a piramide dei bisogni dell'uomo, dove include il "senso di appartenenza" tra i bisogni fondamentali per il benessere psico fisico e la costruzione di una buona autostima.

Come gruppo si intende la famiglia, il gruppo dei pari, i gruppi a tema a seconda degli interessi di ognuno, il gruppo scuola, il gruppo di lavoro, una comunità etnica e la Società.

Avendo osservato che, nel mondo, il fenomeno dell'immigrazione ed esodo lavorativo e culturale è in netto aumento, dobbiamo porci il problema dell'accoglienza e dell'integrazione dei flussi nel nuovo Paese.

Attualmente viviamo in una sorta di federazione globale di Nazioni, ognuna con un ordinamento e uno status economico/sociale differente. Ancora più forti sono le differenze di concezioni relative al "concetto di straniero", che caratterizzano fortemente le dinamiche di inclusione ed esclusione di un individuo o gruppo in un nuovo territorio e viceversa, le dinamiche della Nazione che include o esclude.

Studi sociologici hanno evidenziato la presenza di modalità e concezioni di integrazione differenti tra i Paesi, essi si possono sintetizzare in tre modelli teorici principali:

Modello di assimilazione che comporta una conformità al modello culturale dominante e chiede quindi all'immigrato un riadattamento delle norme e dei costumi della società d'accoglienza e un abbandono dei propri riferimenti. Questo modello è riconosciuto come Modello francese, visto che la Francia è stata solitamente descritta come prototipo del modello assimilazionista. Qui l'integrazione, così come l'uguaglianza davanti alla legge, è considerata una dimensione dell'individuo e non comunitaria, pertanto le politiche di integrazione sono state tradizionalmente orientate all'obiettivo della condivisione di valori pubblici comuni, al raggiungimento di una certa omogeneità culturale.

Secondo *l'Haut Conseil à l'Intégration* [1993], la via francese all'integrazione dovrebbe conformarsi a una logica di uguaglianza tra individui e non a una logica di riconoscimento di diritti collettivi delle minoranze.

Il Modello Pluralista prende atto dell'esistenza di più culture e sviluppa di conseguenza atteggiamenti di tolleranza delle differenze culturali e processi gradualisti di inclusione, senza tuttavia chiedere agli immigrati di abbandonare le proprie "radici culturali", a patto che esse non interferiscano con i valori comuni. Questo modello è quello più presente in Belgio, in Olanda e in Inghilterra. Secondo questo modello lo Stato si limita a fungere da "garante" degli accordi tra i diversi gruppi. Il concetto di libertà non è legato all'idea di eguaglianza, come nel modello assimilazionista francese, ma a quello di autonomia e di riconoscimento dei diritti collettivi.

Presso il convegno organizzato dalle Fondazioni Italianieuropei e Farefuturo il 16 ottobre 2009 ad Asolo, R. Guolo presenta *I Modelli Multiculturali in Europa*, estratto dalle *Nuove Politiche per l'immigrazione. Sfide e opportunità*, in cui scrive: "Il limite che tale modello ha ... è quello di aver creato comunità non comunicanti, poco interessate alla reciproca interazione.

L'eccesso di riconoscimento particolaristico spinge, infatti, all'auto-chiusura identitaria e induce le comunità a vivere non l'una con l'altra ma una accanto all'altra. Si forma così una società popolata da comunità parallele e, come tutte le figure parallele, destinate a non incontrarsi mai, se non per necessità meramente funzionali".

Una variante del Modello Pluralista è il Modello Multiculturale "La definizione configura le relazioni fra Stato e minoranze - in modo che il primo debba consentire a coloro che si identificano "culturalmente" con una specifica comunità a mantenere, salvaguardare,

promuovere quella differenza culturale, la cui dignità e peculiarità deve essere riconosciuta e rispettata anche dagli altri. Questo implica che i pubblici poteri, ma anche l'intera società, «riconoscano l'eguale valore di culture diverse» e che ottemperino alla «richiesta di non lasciarle solo sopravvivere, ma di prendere atto che sono preziose». Questo modello è tipico del Canada e dell'Australia.

Il terzo Modello dello Scambio Culturale considera importante, non solo la tolleranza delle differenze, bensì la stessa messa in gioco reciproca, attraverso lo scambio tra culture e soggetti la quale arricchisce e modifica le rispettive “culture di origine”. Questo modello è ancora ideale. Non è stato individuato uno Stato che possieda una politica dello scambio, mentre invece esistono piccole comunità costituite per motivi lavorativi o di studio e appartenenti a istituzioni private o governative.

La mia esperienza, da cui ho estrapolato queste osservazioni, parte però da un'altra prospettiva, quella dell'individuo che “si sposta” dal proprio territorio ad un altro, spesso sconosciuto ed estraneo. Gli ordinamenti determinati dai diversi Paesi, possono a volte, rappresentare un ostacolo per un individuo od un gruppo che sceglie di “entrare” in un nuovo sistema. L'obiettivo di integrarsi e sentirsi “incluso” è in ogni caso l'obiettivo di chi “entra” non di chi “accoglie”, pertanto il mio lavoro si propone di individuare, organizzare, programmare e attuare strategie funzionali all'adattamento, indipendentemente dal sistema di concezioni e ordinamento del nuovo Paese.

Le richieste di aiuto da parte di individui che si trasferiscono per motivi di lavoro o di studio sono in vorticoso aumento, pertanto la consapevolezza da parte degli specialisti di dover far fronte a tali richieste in un contesto così nuovo nella sua forma, e così specifico, ci obbliga a prestare un'attenzione specifica e specializzata.

Bibliografia

Beck A. T., Emery G., Greenberg.L., L'ansia e le fobie. Una prospettiva cognitiva, Astrolabio, 1988, Roma.

Kanter J.W., Busch A., Rusch L., a cura di Filograno M.C., La Behavioral Activation.

Caratteristiche distintive, psicoterapie, FrancoAngeli, 2012 Roma.

Morosini G., Piacentini D., Leveni D., McdDnald G., Michelin P., La Depressione che cosa è e come superarla, Avverbi Edizioni, 2004, Grottaferrata.

Sitografia

www.italianieuropei.it

www.univr.it

www.ispionline.it

www.presentepassato.it

www.usminazionale.it

www.laricerca.loescher.it

www.interculturatorino.it

www.psicologiadellavoro.org

www.iobenessere.it

www.bioexplorer.it

www.lescienze.it

www.problemsolvingstrategico.it

www.epicentro.iss.it

www.moodle.units.it

www.lacomunicazione.it

Keywords

Integrazione culturale

Modelli di integrazione

Cultura e intercultura

Società multiculturali

Stress di adattamento

Stress e depressione

Adattamento fattori protettivi

Supporto sociale e rinforzo

Comportamenti piacevoli e rinforzo

Comunicazione e rinforzo

Adattamento e problem solving

Comunicare senza parlare