

DA NAUFRAGHI AD ESPLORATORI: STILI DI COPING E DIFFICOLTÀ DI VITA POST MIGRATORIA IN MINORI STRANIERI NON ACCOMPAGNATI

Daniele Lagatta*

* Centro Clinico AIPC Bari

Corrispondenza

E-mail: daniele.lagatta@libero.it

Riassunto

Introduzione: Sono state condotte ricerche limitate sulle strategie di coping e sulle linee guida per il trattamento dei rifugiati provenienti da paesi devastati dalla guerra. Conoscere gli stili di coping è di fondamentale importanza rispetto al benessere psichico e sociale del minore poiché consente di individuare precocemente modalità disfunzionali e di orientare interventi clinici più mirati ai suoi bisogni. Il presente lavoro mira ad una esplorazione degli stili di coping adottati da alcuni minori stranieri non accompagnati, accolti in progetti SAI MSNA (Sistema di Accoglienza e Integrazione Minori Stranieri Non Accompagnati) del nord Basilicata. Ciò favorirebbe una presa di consapevolezza circa il proprio funzionamento e la possibilità di dare un nome alle proprie esperienze interne. Partendo da un progetto di ricerca condotto da Kramer e Bala (2004), si evince che quando i migranti giungono in un nuovo paese, si trovano a fronteggiare un elevato grado di incertezza, disorientamento culturale e pressioni psico-sociali. Di fronte a queste possono adottare quattro principali strategie di coping (adattamento), che esprimono modalità diverse di affrontare il trauma migratorio e la vita nel contesto di accoglienza.

Metodo: Il campione è composto da 41 soggetti, tutti di sesso maschile, di età compresa tra i 15 e i 17 anni. Ogni partecipante, singolarmente, veniva invitato ad osservare quattro vignette, ciascuna accompagnata da una breve narrazione standardizzata da parte dello sperimentatore. Dopo la presentazione di ciascuna vignetta, al partecipante veniva chiesto di indicare quale tra queste percepiva più vicina alla propria esperienza attuale, in termini di vissuti emotivi e comportamenti messi in atto. Ciascuna vignetta utilizzata riflette i quattro stili di coping caratteristici dei migranti (Kramer & Bala, 2004). Partendo in ordine dal più disadattivo a quello più adattivo, i migranti possono adottare uno stile di “naufrago”, “ibernato”, “combattente” ed “esploratore” e passare da uno di questi stili ad un altro a seconda del tempo, del contesto e delle nuove esperienze. Ai partecipanti è stato richiesto quindi di riconoscere il proprio stile prevalente.

Risultati: è stata rilevata la presenza di stili di coping disfunzionali in 31 minori su 41 totali. In particolare si è osservata la differenza anche relativamente ai paesi o area di provenienza dei minori accolti, mostrando una tendenza a osservarsi specificatamente in uno stile di coping.

Conclusioni: il lavoro svolto ha ottenuto un buon gradimento ed un alto livello di tollerabilità, rispetto alle modalità di esplorazione più tipiche quali l'uso di test psicodiagnostici, suggerendo una modalità efficace nel supportare il minore straniero nel riconoscere il suo vissuto nel qui ed ora.

Sarebbe interessante allargare il presente lavoro anche a minori stranieri non accompagnati di sesso femminile e domandarsi nello specifico se esistano correlazioni tra ciascun stile rispetto a variabili quali il paese di provenienza, esperienze traumatiche pre migratorie e migratorie, difficoltà di adattamento al nuovo contesto accogliente.

Parole chiave: stile di coping, minori stranieri, psicotraumatologia, integrazione

DOI: 10.36131/COGNCL20250208

RICEVUTO IL 15 GIUGNO 2025, ACCETTATO IL 12 DICEMBRE 2025

FROM CASTAWAYS TO EXPLORERS: COPING STYLES AND DIFFICULTIES IN POST-MIGRATION LIFE AMONG UNACCOMPANIED FOREIGN MINORS

Abstract

Introduction: limited research has been conducted on coping strategies and treatment guidelines for refugees from war-torn countries. Understanding coping styles is crucial to the psychological and social well-being of unaccompanied minors, as it allows for the early identification of dysfunctional patterns and the development of clinical interventions that are better tailored to their needs. The purpose of this study is to explore the coping styles adopted by a group of unaccompanied foreign minors hosted in SAI MSNA (Sistema di Accoglienza e Integrazione Minori Stranieri Non Accompagnati) projects in Northern Basilicata, Italy. This process fosters self-awareness of one's functioning and allows the adolescent to name and contextualize internal experiences. Drawing inspiration from a research project by Kramer and Bala (2004), it becomes evident that migrants arriving in a new country are confronted with a high degree of uncertainty, cultural disorientation, and psychosocial pressures. In response they may adopt four main coping strategies, which reflect different ways of dealing with the migratory trauma and life within the context of reception.

Method: the sample consisted of 41 male participants aged between 15 and 17 years. Each participant was individually invited to observe four vignettes, each accompanied by a brief standardized narrative provided by the experimenter. After the presentation of each vignette, the participants were asked to indicate which one they perceived as close as possible to their current experience, in terms of emotional states and behaviors enacted. Each vignette reflects one of the four coping strategies of migrants described by Kramer and Bala (2004). Arranged from the most maladaptive to the most adaptive, migrants may adopt a "castaway," "hibernating," "fighting," or "exploring" style; they also may shift from one style to another depending on time, context and new experiences. Moreover, the participants were asked to identify their predominant coping style.

Results: dysfunctional coping styles were identified in 31 out of 41 minors. Differences were also observed based on countries or areas of origin, with participants tending to recognize themselves in a specific coping style.

Conclusions: the activity was well received by the adolescents and showed a high level of tolerance compared to more traditional exploratory tools, such as psychodiagnostic testing. This suggests that the method may be effective in helping unaccompanied foreign minors to recognize and process their current emotional experiences.

Extending this work to female unaccompanied minors would be valuable to further investigate whether correlations exist between specific coping styles and variables, such as the country of origin, pre-migratory and migratory trauma and adaptation difficulties in the host communities.

Key words: coping style, foreign minors, psychotraumatology, integration

Introduzione

Coleman (Coleman & Hendry, 1990) definisce l'adolescenza "una fase complessa e contraddittoria dello sviluppo, un mosaico dalle tessere tutte in disordine". Ogni individuo, nella propria vita, affronta "compiti di sviluppo" fondamentali per una sua crescita personale e sociale. I compiti di sviluppo rappresentano dei problemi che gli individui devono affrontare in determinati momenti del ciclo di vita. La loro adeguata soluzione, oltre a favorire l'aumento del senso di empowerment personale, permette di affrontare con successo i compiti di sviluppo successivi. Gli individui affrontano tali compiti venendo profondamente influenzati da aspetti biologici, psicologici e sociali. Secondo il modello focale di Coleman (Coleman, 1974) gli

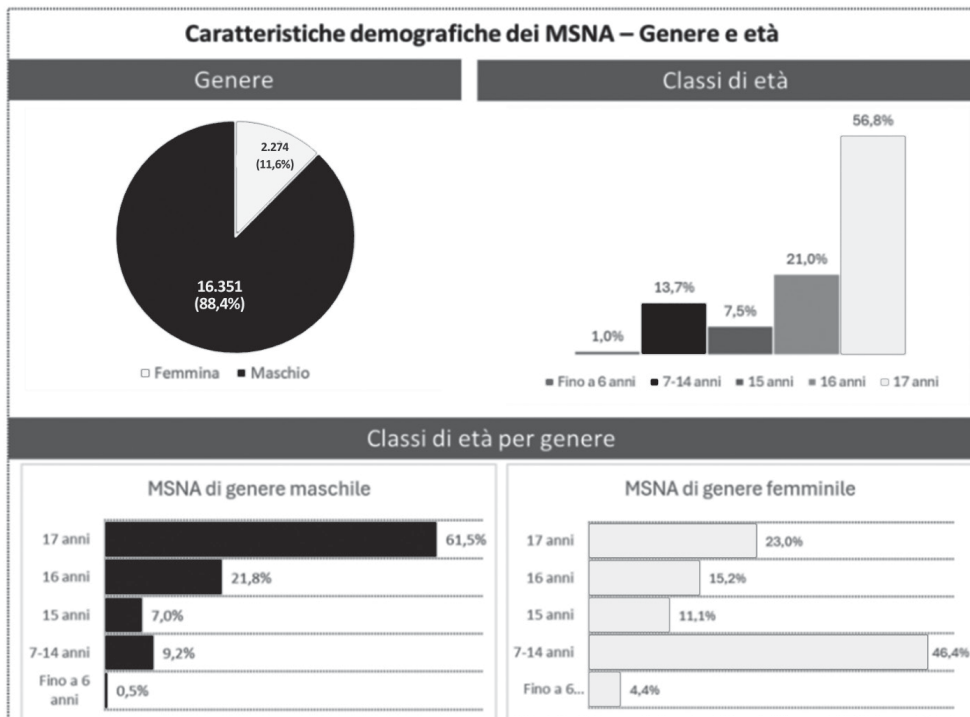
adolescenti non sono in grado di affrontare e risolvere con successo i compiti di sviluppo se questi si presentano in contemporanea ed in uno stesso breve periodo di tempo.

Ciò risulta sicuramente più evidente nel caso dei minori stranieri non accompagnati. Un minore straniero che giunge in Italia spesso non può fare riferimento alla sua rete familiare e sociale. Al suo arrivo in Italia deve far fronte ad una serie di condizioni che rappresentano importanti tappe per il suo sviluppo e per una sua piena integrazione: percepirsi in un ambiente sicuro e protetto, crearsi relazioni amicali, fare riferimento a nuovi caregivers, apprendere la lingua, confrontarsi con un sistema culturale e sociale differente, avviare percorsi formativi o lavorativi, ecc.

Con l'espressione "minore straniero non accompagnato" (MSNA), si fa riferimento a un individuo straniero che non ha ancora compiuto diciotto anni, cittadino di Stati non appartenenti all'Unione europea o apolide, che si trova, per qualsiasi causa, nel territorio nazionale, privo di assistenza e rappresentanza legale da parte dei genitori o di altri adulti per lui legalmente responsabili.

In base ai dati riportati dal Report mensile MSNA redatto dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, i minori stranieri non accompagnati (MSNA) censiti in Italia al 31 dicembre 2024 sono 18.625, sono in maggioranza maschi (88,4%) e hanno per la maggior parte 17 anni (56,8%) e 16 anni (21%), dai 7 ai 14 anni (13,7%); arrivano soprattutto da Egitto (20,4%), Ucraina (18,8%), Gambia (11,7%), Tunisia (9,6%) e Guinea (8,1%), mentre le Regioni che ne accolgono di più sono la Sicilia (29,1%), la Lombardia (13,1%), la Campania (8,5%) e l'Emilia-Romagna (7,7%).

Tabella 1. Caratteristiche demografiche dei MSNA presenti al 31.12.2024 – genere e età



Così come si evince dai dati riportati in **tabella 1** relativi al 2024, numerosi minori stranieri non accompagnati arrivano, infatti, nel nostro Paese prossimi alla maggiore età. La forte presenza di MSNA tra i 16 e i 17 anni rappresenta un elemento rilevante sul piano clinico ed evolutivo. Diversi studi mostrano infatti che gli adolescenti rifugiati non accompagnati prossimi alla maggiore età presentano livelli più elevati di vulnerabilità psicologica, stress post-migrazione e sintomi correlati al trauma rispetto ai coetanei più giovani, rendendo più complesso completare in tempi brevi i percorsi di autonomia e integrazione previsti dai sistemi di accoglienza (Bamford et al., 2021; Derluyn & Broekaert, 2008; UNICEF, 2023).

In questo senso, la forte presenza di 17enni nei dati del 2024 può essere interpretata come un elemento di vulnerabilità, a causa del poco tempo disponibile per completare il percorso verso l'autonomia. Il compimento del diciottesimo anno di età rappresenta dunque un momento particolarmente delicato nella vita di un/a ragazzo/a straniero/a non accompagnato/a che si trovi in Italia rispetto all'obiettivo di potersi integrare adeguatamente nel contesto sociale in cui vive.

Esperienza migratoria: un costrutto multidimensionale

L'esperienza migratoria che tali minori sono spesso costretti a vivere rappresenta una esperienza traumatica notevole. Considerando la complessità del fenomeno migratorio in sé, nella maggior parte delle storie narrate si parla di *trauma prolungato multidimensionale* costituito da tre componenti consecutive nel tempo: il trauma pre-migratorio, il trauma migratorio e il trauma post-migratorio (Santone & Gnolfo, 2008). Gli effetti del trauma possono condurre a difficoltà in termini di adattamento e integrazione nel nuovo contesto di vita.

Come ampiamente descritto nel modello transazionale dello stress di Lazarus e Folkman (1984), l'esposizione a eventi stressanti attiva differenti strategie di coping, che possono variare da modalità più funzionali a risposte disfunzionali associate a disregolazione emotiva e difficoltà di integrazione dei vissuti personali. L'adattarsi ad una nuova realtà rappresenta un evento stressante che potrebbe perciò attivare meccanismi di coping disfunzionali, caratterizzati da disregolazione emotiva e non integrazione dei propri vissuti personali. Ciò porta a difficoltà rispetto alla vita quotidiana, rilevabili dagli operatori che lavorano con il minore ma tuttavia scarsamente comunicate e rappresentate mentalmente dallo stesso minore. Inoltre uno studio mostra come l'esposizione a eventi stressanti attiva nei minori diverse strategie di coping che possono assumere forme più o meno funzionali e influenzare significativamente l'adattamento emotivo tanto che l'efficacia di tali strategie sembra avere la maggiore relazione inversa con la gravità dei sintomi del PTSD (Prinstein et al., 1996).

Il benessere mentale dei rifugiati è influenzato quindi dallo stile di coping presente e ciò si traduce in comportamenti rilevabili dal e nel contesto accogliente. L'esperienza all'interno dei centri di accoglienza per MSNA mostra chiaramente come spesso gli operatori coinvolti vivano una lotta contro il tempo al fine di rendere autonomi e consapevoli, oltre che dotarli di adeguate skills, i minori ivi accolti. Un aspetto rilevante, soprattutto nei primi mesi di accoglienza, riguarda la capacità dei caregivers che ruotano attorno al minore nel cogliere le difficoltà intrapsichiche ed interpersonali che lo stesso sta vivendo.

Risultano a tal proposito interessanti gli studi dello psichiatra israeliano Dan G. Hertz il quale si è concentrato maggiormente sulle implicazioni psicologiche e psicosociali connesse alla migrazione, in particolare sulla questione dell'identità. Nei suoi scritti, come *Identity - lost and found* (1988), ha analizzato l'adattamento come un processo dinamico ovvero descrivendo il processo di aggiustamento come un ciclo continuo di perdita e ritrovamento dell'identità, piuttosto che come fasi lineari e distinte. Ha rilevato inoltre i fattori che portano a una crisi e

come i migranti utilizzano diverse strategie psicologiche per superarla e integrarsi.

Sulla base dei lavori di Hertz (1988) e una preliminare descrizione dell'adattamento dei migranti in quattro fasi ad opera di Kalervo Oberg (1960), il quale coniò il termine di shock culturale, è possibile vedere il processo migratorio come una sequenza articolata, durante le quali si possono manifestare diversi stati emotivi e di stress:

- fase pre-migratoria: è caratterizzata da aspettative positive ed elevate e si sperimenta prima della partenza;
- fase di arrivo/impatto: anche detta della "luna di miele" si manifestano momenti di soddisfazione ed euforia;
- fase di ripercussione: caratterizzata, al contrario, da sensazioni di delusione, insicurezza e ritiro: è qui che si presenta lo shock culturale;
- fase di insediamento: può svilupparsi una nuova progettualità: il migrante inizia a ricostruire una dimensione di stabilità e senso, cercando di integrare gli aspetti della propria identità con il nuovo contesto.

La fase più delicata è quella della ripercussione, perché si sperimentano momenti di tensione, ansia e nervosismo anche nello svolgimento delle azioni quotidiane più consuete e normalmente piacevoli. Questo ritiro può assumere diverse forme e valenze. Per alcuni, per esempio, può essere una reazione di autoprotezione nei confronti di una serie di difficoltà come l'interazione attraverso una nuova lingua e la presenza di diversi nuovi stimoli che possono rappresentare fonte di stress; per altri potrebbe invece rappresentare una forma di protesta per il mancato raggiungimento nel breve periodo di obiettivi proposti, ad esempio un lavoro o il permesso di soggiorno, oppure rappresentare una tacita richiesta di aiuto. Questo modello aiuta a leggere in profondità le diverse risposte emotive emerse nel presente studio, collocandole in una cornice evolutiva. La letteratura di psicologia culturale evidenzia, infine, come i processi psicologici siano profondamente influenzati dal contesto culturale e come, nei percorsi migratori, l'identificazione con la cultura di origine e con quella del paese ospitante possa svilupparsi in modo relativamente indipendente, contribuendo a modellare le modalità di adattamento e di risposta allo stress (Ryder et al., 2000; Heine, 2016).

Lo studio olandese

Quando i migranti giungono in un nuovo paese, si trovano a fronteggiare un elevato grado di incertezza, disorientamento culturale e pressioni psico-sociali. Di fronte a queste sfide, secondo gli psicologi Kramer e Bala (2004), possono adottare quattro principali strategie di coping (adattamento), che esprimono modalità diverse di affrontare il trauma migratorio e la vita nel contesto di accoglienza. Sulla base delle risposte avute dai rifugiati di un CARA (Centri di Accoglienza per Richiedenti Asilo) olandese a un'indagine qualitativa molto approfondita sono stati perciò rintracciati 4 differenti stili di coping: naufraghi, ibernati, combattenti e esploratori.

Spesso i richiedenti asilo possono andare incontro a nuove traumatizzazioni e vivere una condizione di vulnerabilità a causa delle varie procedure relative al riconoscimento del proprio status, alla lentezza della burocrazia, alle difficoltà di adattamento e la mancanza di contatti sociali stabili, nonché il pensare spesso al proprio passato. La vita nei centri di accoglienza per richiedenti asilo mette a dura prova le capacità di sopravvivenza. I residenti vivono nell'attesa e nell'inedia, in condizioni di privacy talvolta limitata, condividendo i propri spazi con persone sconosciute. Diversi studi infatti mostrano come i richiedenti asilo possano andare incontro a

nuove forme di sofferenza psicologica e vivere una condizione di vulnerabilità a causa delle varie procedure relative al riconoscimento del proprio status, del lungo periodo di incertezza e della difficoltà di adattamento. In particolare, condizioni come sovraffollamento, mancanza di privacy, ritmi imposti nei centri e una generale percezione di “vita sospesa” possono amplificare ansia, ruminazione e senso di impotenza (Whitehouse et al., 2021; van Eggermont Arwidson et al., 2022). Anche nel contesto italiano alcuni studi indicano che la lentezza burocratica, l’instabilità abitativa e la difficoltà di accedere ai servizi contribuiscono a mantenere elevati livelli di stress psicologico mentre una gestione adeguata delle prime fasi del percorso di asilo influenza significativamente gli esiti di salute mentale (Caroppo et al., 2023).

I ricercatori Kremer e Bala (2004) notarono che gli ospiti dei centri avevano grandi difficoltà ad attribuire un senso alla nuova vita e a gestire l’incertezza. Dall’analisi dei dati raccolti, individuaronò quattro immagini simboliche che sembrano raccogliere la varietà degli stili adottati dai rifugiati. Questi 4 stili hanno caratteristiche differenti e raccolgono specifiche modalità di azione/interazione con l’ambiente circostante. È importante precisare che tale categorizzazione può apparire riduttiva anche perché è possibile che uno stesso soggetto passi da un pattern all’altro in funzione delle nuove esperienze che si trova a fronteggiare, del tempo e del contesto in cui si trova. Il vantaggio di considerare queste 4 categorie risiede nella possibilità di capire i meccanismi che sottendono a un determinato comportamento e, di conseguenza, di poterne leggere il senso e tentare di affrontare una possibile soluzione.

Vengono presi in considerazione dagli autori tre criteri dicotomici:

1. senso di coerenza/caos interno, fa riferimento a ciò che la persona sperimenta in termini di fiducia, ovvero a quanto la persona sente che gli stimoli interni ed esterni possono essere prevedibili e spiegabili (comprensibilità), quante risorse sono disponibili (gestione) e infine se le richieste rappresentano sfide degne di investimento da parte dello stesso (significatività).
2. locus of control interno/esterno; si riferisce all’esperienza che la persona sperimenta rispetto al controllo di una certa situazione. Un locus of control interno fa riferimento alla possibilità di modificare gli eventi intorno a sé e di avere un certo controllo della propria vita, mentre un locus of control esterno segnala un atteggiamento di attesa e un attribuire un successo o fallimento a cause esterne.
3. livelli di flessibilità alti/bassi; fa riferimento alla misura in cui la persona è in grado di adattarsi ad una nuova situazione.

Oltre questi tre criteri dicotomici principali, vengono individuati altri cinque ambiti fondamentali, ciascuno dei quali posto su un continuum tra due poli opposti, che riflettono l’esperienza migratoria e possono spiegarne differenze qualitative. I cinque ambiti considerati dagli autori sono:

- a) immagine di sé, si riferisce al modo in cui i rifugiati percepiscono se stessi e si sentono visti dagli altri (stranieri e locali): alcuni rifugiati si sentono al pari dei cittadini e per questo attivano molti contatti sociali e sono alla ricerca di nuove attività, altri, al contrario, si percepiscono inferiori rispetto ai locali e si rifugiano nel ricordo di ciò che erano in passato o si sentono malati o incapaci di agire.
- b) contatti sociali, dalla totale mancanza di contatti che denotano ritiro sociale, a contatti con i pari oppure volti solo ad ottenere qualcosa sino a contatti sociali improntati ad una apertura verso gli altri;
- c) attività, fa riferimento alla partecipazione alle attività proposte nel programma di

- accoglienza, possono essere completamente assenti denotando una mancanza di interessi e scopi, oppure legate esclusivamente alle tradizioni della propria cultura non aprendosi al nuovo, sino ad essere invece ricche e molto presenti nella quotidianità del migrante;
- d) prospettive, possono caratterizzarsi su un continuum che va dall'attesa passiva che qualcosa cambi (ad esempio ottenere un permesso di soggiorno, un lavoro, una abitazione) alla ricerca attiva del cambiamento, aprendosi a nuove esperienze
 - e) bilancio finale, va da un bilancio fortemente negativo a molto positivo in termini di percezione di riuscita del proprio percorso sino a quel momento.

Partendo dunque dai tre criteri dicotomici principali, intersecandoli rispetto ai cinque ambiti di riferimento rispetto al vissuto quotidiano, Kramer e Bala (2004) hanno rilevato quattro tipologie principali di coping, come segue:

1. Il naufrago - The Drifter: colui che appare devastato, spaventato, non integrato rispetto al sé. Prevale il senso di perdita, di separazione dolorosa e traumatica, s'impongono spinte suicidarie e un senso di alienamento ed estraniamento impediscono i contatti sociali, in quanto l'altro è minaccioso o, nella migliore delle ipotesi, indifferente rispetto al suo benessere. È contraddistinto da caos interno, dalla mancanza di coesione che può portarlo a sperimentare fenomeni dissociativi o di grave alterazione, non c'è connessione rispetto all'esperienza, vive principalmente un isolamento. La flessibilità al cambiamento appare del tutto assente o molto scarsa, sente di essere alla deriva cioè in direzioni controllate da forze esterne a sé. Si percepisce inutile, la vita è senza valore. I contatti sociali e le attività appaiono fortemente limitati, soprattutto per mancanza di energia e di fiducia. Non vede una via d'uscita: è preda della disperazione poiché non intravede soluzioni a breve termine né possibilità di miglioramento a lungo termine. Ne consegue che il bilancio è fortemente negativo e evoca problematiche esistenziali.

Tali caratteristiche, esperite nel quotidiano dagli operatori sociali chi vi lavorano, possono indurre nell'altro il rivolgergli una costante attenzione e supporto. La sfiducia e la passività, tuttavia, possono portare ad atteggiamenti di difesa e di diffidenza e paura dell'altro.

2. L'ibernato - The Hibernator: colui che non nutre aspettative per il futuro e rimane ripiegato nel passato, su ciò che era prima di lasciare il paese o prima degli eventi tragici. Nella vita di tutti i giorni appare fermo, letargico, sembra che sia congelato: è fissato nella situazione presente in uno stato di attesa di un futuro che gli consenta di andare avanti, vive quasi esclusivamente il presente, senza prospettive, restando aggrappato a ciò che era e/o che aveva in passato. Questo stile di coping si caratterizza per l'evitamento: evita il cambiamento, non se ne sente pronto, non sa cosa aspettarsi e spesso si trincerava dietro una certa indifferenza ovvero una mancanza di preferenze e di agency. Di conseguenza, l'immagine di sé che tende a mantenere e preservare è quella del passato, mantenendo pochi contatti sociali quasi esclusivamente con persone "famigliari" (stessa provenienza o medesimo alloggio). Accetta passivamente che la vita sia ridotta a minimi contatti e minime attività, in quanto percepisce che la situazione attuale sia temporanea, per cui non valga la pena attuare un cambiamento. Il bilancio appare perciò neutro.

Solitamente nel centro di accoglienza è assente, nessuno lo vede, nessuno sa chi è, potrebbe sinanche apparire calmo, inizialmente sembra essere il "beneficiario ideale" che non fa richieste, non è pressante. Di solito di lui non se ne parla, o al massimo ce ne si lamenta per la scarsa collaborazione e la mancanza di un minimo contatto interpersonale

oppure per le assenze al corso di italiano.

3. Il combattente - The Fighter: colui che è attivo e intraprendente, ma spesso frustrato in quanto orientato esclusivamente al raggiungimento di scopi fondamentali. Sente di avere una certa self efficacy, un controllo su se stesso e la propria situazione. Inventava nuove soluzioni per migliorare la propria condizione e si concentra sul mondo esterno attivando contatti e risorse in modo talvolta strumentale al raggiungimento dei suoi obiettivi. L'ottenimento degli obiettivi prefissati è l'unico scopo e, al contempo, è causa di fragilità e frustrazione in caso di non raggiungimento. In caso di insuccesso può diventare perciò vulnerabile perché la perdita di controllo lo porta a un bilancio negativo.

Nel contesto di accoglienza appare come colui spesso richiestivo, alternando gentilezza e pretesa in base all'importanza che attribuisce a quel determinato scopo. Può apparire più capace degli altri, più scaltro, determinato. Attiva risposte emotive in chi lo accoglie contrastanti: dalla ammirazione rispetto all'intraprendenza al disagio o rabbia quando vi entra in conflitto.

4. L'esploratore - The Explorer: colui che manifesta flessibilità nell'interpretazione delle situazioni e nella ristrutturazione delle aspettative, misurandole di volta in volta con il contesto circostante e gli incontri fatti. È aperto a nuove opzioni e opportunità, appare attivo, flessibile, modifica le sue strategie per raggiungere l'obiettivo o modifica l'obiettivo da raggiungere. Riesce ad agire in modo da mantenere un'immagine di sé positiva, almeno temporaneamente o in alcuni ambiti. In genere riesce a pensare l'esperienza che vive come una prospettiva alternativa, ha un bilancio positivo perché reinterpretava costantemente le situazioni e cerca di trovare attività e contatti significativi. Nonostante l'abbandono del suo paese di origine e il viaggio migratorio, paradossalmente può considerare la sua attuale esperienza come estremamente positiva perché gli consente di aprirsi a nuove esperienze e di mettersi alla prova. Il bilancio dunque appare fortemente positivo.

Gli operatori coinvolti nel progetto di accoglienza percepiscono un buon senso di efficacia del loro operato e degli interventi posti. Si riesce abbastanza agevolmente anche a riparare le rotture che possono avvenire nel rapporto interpersonale. Ai loro occhi appare come il beneficiario collaborativo, interessato, curioso, rispettoso, portando anche ad avvertire un maggior senso di appartenenza per il proprio lavoro.

Le persone possono oscillare da uno stile di coping all'altro a seconda delle caratteristiche individuali, della storia passata o di particolari accadimenti. Un richiedente asilo che si presenta come "combattente" in un momento particolare del ciclo migratorio, ad esempio nel momento in cui si impegna e collabora attivamente per l'ottenimento del permesso di soggiorno, può quindi scivolare nella condizione del "naufrago" e viceversa, proprio perché si tratta di stili di azione/interazione con il mondo, e non di tratti stabili della persona. Questi stili di coping coinvolgono le aspettative, le rappresentazioni, l'immagine di Sé e la valutazione generale dell'esperienza migratoria che la persona vive.

I pattern individuati da Kramer e Bala (2004) hanno perciò caratteristiche dinamiche e processuali. Lungi dal voler essere un quadro esaustivo della varietà di risposte individuali, essi contribuiscono a fornire un'immagine del migrante come soggetto attivo e competente, che agisce sulla realtà, influenzando sensibilmente le capacità di adattamento e la resilienza. Sono i meccanismi di coping, infatti, ad essere messi in atto di fronte alle perdite esterne e interne della migrazione, alle privazioni e ai problemi di insediamento. In tal senso, essi rappresentano un indice della complessità e vivacità psicologica dei richiedenti asilo.

La tabella che segue permette di identificare in modo più chiaro ed esaustivo la differenza

tra i vari stili di coping sia rispetto ai tre criteri dicotomici che relativamente ai cinque ambiti fondamentali. Per una visione complessiva, la **tabella 2** propone una sintesi dei quattro stili di coping, potendo così osservare le differenze qualitative tra essi.

Tabella 2. *Gli stili di coping*

	NAUFRAGHI	IBERNATI	COMBATTENTI	ESPLORATORI
CAOS	+++++	+	+	Piena coerenza
CONTROLLO	Esterno	Esterno	Interno	Interno
FLESSIBILITÀ	Bassa	Bassa	Alta	Molto Alta
Immagine di sé	Devastata	Ibernata verso il passato	Positiva se orientata al mondo esterno	Positiva
Contatti sociali	No	Essenziali con i pari	Volti a risultati pratici	Numerosi e ricchi
Attività	No	Legate alle tradizioni	Orientate ai risultati	Ricche
Prospettive	No	Attesa	Raggiungimento dei diritti	Verso nuove esperienze
Bilancio	Disperato	Neutrale	Positivo ma	Positivo

Attuazione del modello di Kramer e Bala (2004) all'interno di un centro di accoglienza per MSNA

All'interno del presente lavoro viene posto il focus sull'esperienza **post migratoria** che il minore sta vivendo, alla luce del fatto che spesso questa non viene adeguatamente rilevata e compresa da chi gli vive intorno, rischiando di riprodurre nuove traumatizzazioni che vanno ad aggiungersi a quelle potenzialmente presenti nel periodo pre-migratorio e/o in quello migratorio.

Le difficoltà nel comunicare i propri vissuti interni, all'interno della popolazione dei rifugiati, sono state lungamente oggetto di studio. Le esperienze traumatiche possono compromettere la capacità di regolazione emotiva e di elaborazione degli eventi stressanti, influenzando le strategie di coping e favorendo modalità di risposta caratterizzate da evitamento, iperattivazione o difficoltà di integrazione dell'esperienza (Van der Kolk, 2006; Cohen et al., 2016), che si manifestano anche attraverso pattern corporei e reazioni difensive persistenti (Ogden et al., 2006). In linea con quanto discusso da Visco-Comandini (2025), il trauma complesso produce una frattura tra esperienza interna e capacità narrativa, spostando l'elaborazione del dolore sul piano corporeo. Nel suo case study, che integra la CBT con la Psicoterapia Sensomotoria, Visco-Comandini (2025) descrive il percorso clinico di una giovane migrante mostrando come il trauma complesso comprometta la capacità di integrare vissuti corporei, stati emotivi e narrazione autobiografica. La maggior parte dei ricordi traumatici infatti non viene conservata come una narrazione personale unitaria e coerente. La manifestazione di tali ricordi emerge attraverso una serie di schemi di attivazione ripetuti e rigidi, le cosiddette "idées fixes" descritte da Janet (van der Hart & Horst, 1989). Anche in assenza di una memoria narrativa compiuta, sensazioni corporee,

emozioni intense e azioni maladattive continuavano a essere pienamente accessibili e attive. All'interno della cornice teorica del trauma complesso, Fisher (2017) definisce questo fenomeno come "compartimentalizzazione sotto stress", sottolineando come le diverse parti dell'esperienza restino separate e non comunicanti. Alla luce di ciò è possibile interpretare le difficoltà osservate anche nei minori rifugiati: la frammentazione dell'esperienza interna, l'espressione corporea del disagio, l'incapacità di nominare e collegare stati interni, la tendenza a evitare il contatto emotivo e la scarsa integrazione narrativa del trauma.

I rifugiati tendono ad avere atteggiamenti più negativi nei confronti della ricerca di supporto psicologico rispetto ai residenti dei paesi di accoglienza. In particolare in uno studio (Schlechter et al., 2023) i rifugiati hanno riportato punteggi più elevati di disagio psicologico, una marcata negazione dell'importanza della componente psicologica nella comprensione del proprio stato di malessere e una minore conoscenza della psicoterapia rispetto ai residenti. I rifugiati hanno inoltre riportato livelli più elevati di alessitimia e minori aspettative di cambiamento interpersonale e intrapersonale in terapia rispetto ai residenti. I punteggi di alessitimia sono risultati significativamente più alti tra i rifugiati, suggerendo difficoltà a identificare e comunicare le proprie emozioni. Sono anche emerse aspettative più basse di cambiamento, sia intrapersonale che interpersonale, nel contesto terapeutico. Il modello statistico ha evidenziato che alessitimia, percezione dello stigma, autostima e aspettative interpersonali spiegano in modo significativo la minore motivazione alla psicoterapia tra i rifugiati.

L'esperienza clinica di chi si muove all'interno dei centri di accoglienza per rifugiati appare caratterizzata talvolta da una difficoltà nell'ingaggio e nell'impegno ad un percorso di supporto psicologico da parte del beneficiario accolto. Il colloquio con lo psicologo spesso viene vissuto in modo passivo, oppure finalizzato all'ottenimento di un benefit quale ad esempio un aiuto per l'ottenimento di un permesso di soggiorno. Solo raramente emerge una vera e propria richiesta di aiuto e una disponibilità ed apertura rispetto ai propri vissuti.

Gli stili di coping e la finestra di tolleranza

Le risposte emotive e comportamentali che un minore straniero non accompagnato può mettere in atto vengono lette nel presente lavoro all'interno del costrutto teorico, usato in psicotraumatologia, della "finestra di tolleranza" (Siegel, 1999), ove l'autore descrive la salute mentale come la capacità dell'individuo di utilizzare in modo integrato e flessibile i diversi sistemi neuropsicologici implicati nella regolazione emotiva. Quando tale integrazione viene meno, come spesso accade in presenza di trauma cumulativo o complesso, l'organizzazione dell'esperienza interna tende a polarizzarsi in stati di iper- o ipo-attivazione.

Nel presente lavoro la concettualizzazione proposta da Kramer e Bala (2004) si sovrappone a quella di Siegel (1999) sottolineando come la disintegrazione tra le componenti cognitive, emotive e somatiche del Sé rappresenti uno dei nuclei della sofferenza psicologica. La finestra di tolleranza viene intesa come l'intervallo entro il quale l'individuo può modulare gli affetti, mantenere la coerenza del pensiero e reagire agli stimoli ambientali in modo adattivo. All'interno di questo intervallo è possibile tollerare emozioni anche intense senza compromissione del funzionamento, preservando capacità riflessive, relazionali e decisionali.

Il concetto di "finestra di tolleranza" (*window of tolerance*) è stato introdotto da Daniel J. Siegel nel suo libro *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (1999). In questo testo, Siegel esplora come le relazioni interpersonali influenzino lo sviluppo del cervello e della mente, proponendo una visione integrata tra neuroscienze e psicologia. La

"finestra di tolleranza" descrive la gamma ottimale di attivazione fisiologica ed emotiva in cui una persona può funzionare efficacemente. All'interno di questa finestra, l'individuo è in grado di gestire le emozioni, rispondere con flessibilità agli stimoli e mantenere relazioni sane.

Quando le richieste ambientali o gli stati emotivi superano le capacità di regolazione dell'individuo, si osserva un'uscita dalla finestra di tolleranza. In tali circostanze, il sistema nervoso può orientarsi verso iper-arousal, caratterizzato da ipervigilanza, attivazione fisiologica, ansia, impulsività e marcata reattività, oppure verso ipo-arousal, contraddistinto da rallentamento psicomotorio, appiattimento affettivo, ritiro sociale, dissociazione e sensazione di "spegnimento". Questi stati rappresentano risposte neurofisiologiche di natura protettiva, ma risultano disfunzionali quando diventano rigidi o pervasivi.

Gli stili di coping descritti in letteratura possono essere letti all'interno di questa cornice. Lo stile dell'esploratore riflette un funzionamento prevalentemente interno alla finestra di tolleranza, con un livello di attivazione compatibile con un adeguato controllo degli affetti e delle competenze decisionali. Lo stile del combattente si associa più frequentemente a stati di iper-attivazione, mentre lo stile dell'ibernato esprime una prevalenza di ipo-attivazione, con apatia, intorpidimento emotivo e ritiro. Infine, lo stile del naufrago evidenzia oscillazioni marcate e rapide tra iper- e ipo-arousal, spesso associate a un elevato livello di disorganizzazione interna e percezione di perdita di controllo.

Siegel sottolinea l'importanza dell'integrazione verticale e orizzontale dei sistemi cerebrali per la regolazione all'interno della finestra di tolleranza. Interventi basati sulla mindfulness, sulla respirazione consapevole e sul supporto psicoterapeutico orientato alla psicotraumatologia permettono di aumentare la consapevolezza degli stati interni e di riconoscere precocemente i segnali di disregolazione, facilitando il rientro entro un range di attivazione compatibile con un funzionamento adattivo. Nel contesto dei progetti di accoglienza per MSNA, l'obiettivo clinico è favorire tali processi di integrazione, permettendo al minore di ampliare gradualmente la propria finestra di tolleranza e di organizzare vissuti ed esperienze in forme più coerenti e comprensibili.

Metodo di ricerca

L'ipotesi di questo lavoro è di rilevare la presenza di stili di coping all'interno di un gruppo di minori stranieri non accompagnati ospitati presso un progetto SAI MSNA della Provincia di Potenza.

Di sovente, i minori accolti vengono incontrati dagli psicologi di progetto attestando una difficoltà nel riconoscimento e nella rievocazione dei propri vissuti emotivi nel qui ed ora. Spesso alla domanda "come stai?", "come va il tuo progetto di accoglienza" il minore risponde in modo incerto, nella maggior parte dei casi con un "va tutto bene". Tale risposta potrebbe designare aspetti sia di natura culturale, legata cioè alla diversa comunicazione delle emozioni così come rilevato da alcuni studi su popolazioni africane e asiatiche (Matsumoto, 2006; Dwairy, 2006; Chaudhary, 2004), ma anche dalla diffidenza, alessitimia e distacco relazionale presente in persone multi traumatizzate. Il trauma cronico è associato a dissociazione, disconnessione corporea e difficoltà nel mentalizzare le emozioni (van der Kolk, 1994). Le persone traumatizzate tendono così a "scollegarsi" da sé e dagli altri, fenomeno spesso osservabile nei MSNA.

Si è reso necessario perciò sperimentare un metodo di analisi rivolto a tali minori finalizzato a riflettere nel qui ed ora e rendere soprattutto accessibili i propri vissuti interni co-condividendoli con lo psicologo e l'equipe ivi operante. Il minore in tal modo potrebbe sperimentare un senso di comprensione del sé e della propria esperienza migratoria, nonché accedere a quei contenuti

celati della propria esperienza e integrarli in una visione di sé più coerente, in grado di dar conto del percorso sinora intrapreso. Spesso infatti un minore che giunge nel nostro paese non ha il tempo sufficiente per avviare un processo di integrazione della propria esperienza migratoria, portandolo ad aumentare rischi di ri-traumatizzazione e di esperienze dissociative.

Nel presente lavoro verrà valutata una modalità narrativa di esposizione degli stili di coping teorizzati da Kramer e Bala (2004). In particolare il lavoro si compone delle seguenti parti:

- accogliere il minore in uno spazio protetto, sicuro e confortevole;
- proposta al minore di ascoltare quattro storie seguite da rispettive quattro vignette;
- racconto e condivisione di ciascuna storia;
- richiesta di identificarsi in una di esse;
- riflessione sull'esperienza.

Le vignette narrative rappresentano uno strumento utilizzato nella ricerca psicologica per esplorare atteggiamenti e processi psicologici in popolazioni migranti e rifugiate, consentendo ai partecipanti di confrontarsi con situazioni ipotetiche ma realistiche (Schlechter et al., 2023). Ci si attende che l'impiego della modalità narrativa proposta da Kramer e Bala (2004) favorisca nei minori una progressiva capacità di accedere, riconoscere e organizzare i propri vissuti emotivi. La presentazione delle storie e delle vignette dovrebbe consentire al minore di confrontare la propria esperienza con modelli narrativi esterni, facilitando così l'emergere di un linguaggio emotivo più articolato e una maggiore consapevolezza degli stati interni. Attraverso questo processo, ci si aspetta di rendere più evidenti gli stili di coping predominanti – inclusi quelli disfunzionali legati a iper- e ipo-attivazione o al ritiro relazionale – che nei colloqui clinici tradizionali rimangono spesso impliciti o difficili da individuare.

Campione

Il campione è composto da 41 minori tra i 15 e 17 anni di età, tutti di sesso maschile. L'età media del campione è stata stimata in 17.1 anni, con una deviazione standard pari a 0.7, indicativa della relativa omogeneità del gruppo. L'assenza di minori di sesso femminile non è addebitabile ad una scelta specifica dello sperimentatore, quanto piuttosto alla impossibilità di reperire soggetti di sesso femminile nell'area territoriale di riferimento, nonché alla prevalenza molto bassa di minori stranieri di sesso femminile in Italia (appena l'11,6% del totale di arrivi per i minori stranieri non accompagnati). I soggetti hanno partecipato al presente lavoro in maniera del tutto volontaria, non presentano gravi deficit di natura cognitiva e non hanno avuto nessun ricovero a causa di problemi psichiatrici.

Strumenti e procedura

È stata creata ad hoc una narrazione di quattro storie, tratte dal lavoro di Kramer e Bala (2004) sugli stili di coping. Si è cercato di uniformare la modalità di narrazione di ciascuna storia, accompagnata da una vignetta rappresentativa della stessa, al fine di ridurre possibili effetti di interferenza legati alla modalità narrativa e/o espositiva.

Si cercava di stimolare nel minore una riflessione rispetto alla vignetta mostrata, al fine di aiutarlo a riconoscere l'emozione esperita dal protagonista della vignetta e una possibile identificazione emotiva con lo stesso.

Viene riportato a titolo esemplificativo la narrazione della prima vignetta inerente al coping

del “naufrago”, e della terza storia, inerente al coping del combattente.

“Vorrei raccontarti alcune storie. Ti mostrerò delle immagini che ci aiuteranno a comprendere meglio queste storie.

[viene mostrata l’immagine del naufrago]

Qui cosa vedi? [si cerca di ottenere delle risposte corrette dal ragazzo al fine di comprendere ciò che sta vedendo]. In questa immagine possiamo vedere un uomo che è appena arrivato in un posto nuovo. Lui è un naufrago. Si sente molto confuso, ha la testa piena di pensieri. È spaventato da quello che gli è successo e teme che possa accadere ancora. Ha paura di morire e crede di non poter fare nulla. Vedi qui? Sullo sfondo è presente un soldato per cui, secondo te, come si sente il protagonista? Si sente ancora minacciato. Inoltre possiamo immaginare come si senta inutile, impotente. Non ha amici, non ha qualcuno che o aiuti. Non vede una via di uscita.”

Al fine di stimolare un riconoscimento emotivo ed una identificazione con il protagonista della vignetta vengono posti interventi come nell’esempio seguente.

“Adesso vediamo quest’altra immagine.

[mostro la terza immagine, quella di un pugile]

Qui chi c’è? [ottengo la risposta che è un pugile]. Come puoi vedere lui è un pugile, un combattente. È una persona che sta combattendo per qualcosa. Osserva però il suo viso. Come ti sembra? Osserva bene come è corrugata la fronte [si cerca di produrre la risposta corretta, ovvero il viso del pugile rimanda una emozione di rabbia]. Lui in realtà è arrabbiato perché vuole ottenere ciò che desidera. È più attivo degli altri, cerca di trovare una soluzione. Ma se non ottiene ciò che vuole allora sta male. È orientato al risultato e se ciò non arriva allora penserà di non andare bene.”

Al termine della presentazione di tutte e quattro le vignette, viene chiesto al minore di identificarsi.

“Sai perché ti ho mostrato queste immagini? Queste persone rappresentano quattro modi diversi in cui noi possiamo sentirci quando andiamo in un posto nuovo. Anche io, se oggi dovessi lasciare l’Italia e andare in un posto diverso potrei sentirmi così [mostro l’immagine del naufrago] e sentirmi spaventato, con molti pensieri di morte, in pericolo. Oppure potrei sentirmi così [mostro immagine dell’ibernato] cioè indeciso, bloccato, non saprei cosa fare, dove andare, con chi parlare e di conseguenza penserei solo al passato, alle mie relazioni di prima. Oppure potrei sentirmi in questi altri modi [indico il combattente e l’esploratore e ne faccio una sintesi]. Quindi noi possiamo sentirci in questi modi molto diversi quando siamo in un posto nuovo.

Adesso, in questo momento, guardando a queste quattro immagini che ti ho presentato, a quale di queste ti senti più vicino? Quale di queste ti rappresenta di più rispetto a come stai oggi?

[Il beneficiario sceglierà un’immagine e lo psicologo cercherà di cogliere se effettivamente ha compreso cosa significhi quell’immagine].

Bene, ti ringrazio per questo tempo che abbiamo passato insieme. Noi siamo qui perché vogliamo aiutarti a diventare un esploratore. Anche se può succedere che a volte torniamo indietro e ci sentiamo come il naufrago o l’ibernato, il nostro obiettivo sarà sempre quello di aiutarti a fare un tuo progetto di vita qui.

Grazie”.

Risultati

Le risposte alla presentazione delle quattro vignette sono state raccolte nell’ambito di un

progetto di accoglienza per MSNA di due comuni nell'area nord Basilicata.

I minori accolti nel progetto hanno espresso molti apprezzamenti rispetto al lavoro proposto, sia attraverso l'osservazione diretta che segnalava un certo interesse e curiosità, sia attraverso colloqui informali avvenuti con i minori stessi e con i mediatori culturali. Uno dei minori partecipanti ha espressamente riferito "in ciascuna di queste quattro immagini c'è la mia storia" riuscendo a riconoscersi, al momento della spiegazione dei quattro stili, in uno di essi più nello specifico. La procedura è apparsa chiara e dotata di senso anche rispetto al confronto con alcuni mediatori culturali, appartenenti a diverse etnie. Veniva in particolare apprezzata la semplicità ed immediatezza del racconto permettendo un facile riconoscimento e disvelamento della propria esperienza interna. Alcuni mediatori hanno riferito quanto sia effettivamente reale anche per se stesso e per la sua esperienza migratoria.

In **tabella 3** è possibile visionare le frequenze rispetto a quali stili si sono identificati i partecipanti mentre in **tabella 4** la distribuzione dei partecipanti in base al paese di provenienza.

Tabella 3. *Distribuzione per stili di coping*

Stile di coping	Frequenza	Percentuale
Naufrago	12	29,3%
Ibernato	12	29,3%
Combattente	7	17,1%
Esploratore	10	24,4%

Tabella 4. *Paesi di provenienza*

Paese	Frequenza
MALI	7
BANGLADESH	6
GAMBIA	6
EGITTO	4
TUNISIA	4
BURKINA FASO	3
PAKISTAN	3
COSTA D'AVORIO	2
GUINEA CONAKRI	2
SOMALIA	2
NIGERIA	1
SENEGAL	1
TOTALE	41

Alla richiesta di identificarsi in uno stile di coping, preceduto dal racconto di quattro storie ciascuna di esse inerente ad uno specifico stile di coping, 12 ragazzi (29,3%) si sono riconosciuti nel ruolo di "naufrago". Questo stile rimanda in breve a sentimenti di smarrimento, perdita di punti di riferimento, solitudine e passività.

Parimenti un ulteriore 29,3%, pari a 12 ragazzi su 41, ha scelto lo stile "ibernato", associato a

una chiusura emotiva e a una sospensione psicologica: questi ragazzi sembrano aver congelato le proprie emozioni per far fronte a situazioni percepite come ingestibili o pericolose.

Lo stile "combattente" è stato adottato da 7 ragazzi (17,1%). Questo stile suggerisce una modalità sicuramente più reattiva.

Infine, 10 ragazzi (24,3%) si sono identificati nello stile "esploratore", l'unico considerato pienamente funzionale.

Nel complesso, emerge una distribuzione in cui tre quarti del campione totale, ovvero 31/40 pari al 77,5%, si riconosce in stili di coping disfunzionali o passivi. La percentuale relativamente contenuta di esploratori suggerisce che, pur in presenza di risorse interne, molti di questi ragazzi non hanno ancora trovato le condizioni favorevoli per sviluppare strategie di adattamento mature ed efficaci.

Il lavoro, pur essendo di natura osservazionale e pur non prevedendo alcun questionario standardizzato, ha permesso di trarre alcune considerazioni:

1. Solo 1 ragazzo su 4 mostra un profilo adattivo (esploratore), mentre gli altri attivano meccanismi di difesa che segnalano dolore, chiusura o rabbia.
2. Gli stili non funzionali (ibernato, naufrago, combattente) rappresentano ben il 77,5% del campione, ovvero pari a 31 ragazzi su 41.
3. La modalità proposta è stata apprezzata dai minori attraverso l'osservazione e colloqui informali, suggerendo un alto livello di tollerabilità e comprensione percepita che può apportare benefici in termini di riflessione sui propri stati interni in modo differente rispetto al proprio vissuto personale.

Il dato, pur considerando la natura transitoria degli stili di coping, appare interessante e permette agli operatori di personalizzare gli interventi, creando spazi di parola, fiducia e rielaborazione. Le comunità educative devono essere formate per riconoscere questi profili, senza giudizio, e per sostenere la trasformazione dello stile disfunzionale in modalità più esplorative e aperte.

Analisi comparativa degli stili di coping nei tre campioni geografici

È possibile suddividere il campione in tre macro aree di provenienza ovvero:

- Asia – rappresentata da due paesi ovvero Bangladesh e Pakistan;
- Africa del Nord – con due paesi presenti nel campione, Tunisia ed Egitto;
- Africa sub-sahariana – si fa riferimento all'Africa subsahariana come usata nella statistica delle istituzioni ONU. I paesi rappresentativi dell'Africa sub-sahariana nel campione sono Gambia, Guinea Conakry, Burkina Faso, Costa d'Avorio, Mali, Nigeria, Senegal, Somalia.

Lo studio ha preso in esame 41 minori stranieri non accompagnati (MSNA), provenienti da tre macro aree geografiche: Africa Sub-sahariana, Africa del Nord e Asia. Ogni partecipante ha identificato il proprio stile di coping tra quattro categorie: naufrago, ibernato, combattente ed esploratore. Tra questi, l'unico stile considerato funzionale e orientato all'adattamento positivo è quello dell'"esploratore".

Nonostante il numero ridotto del campione in alcuni sottogruppi, nonché l'assenza di una analisi statistica approfondita, è possibile notare alcune differenze rispetto alla distribuzione in percentuale degli stili di coping relativamente alle tre macro-aree indagate.

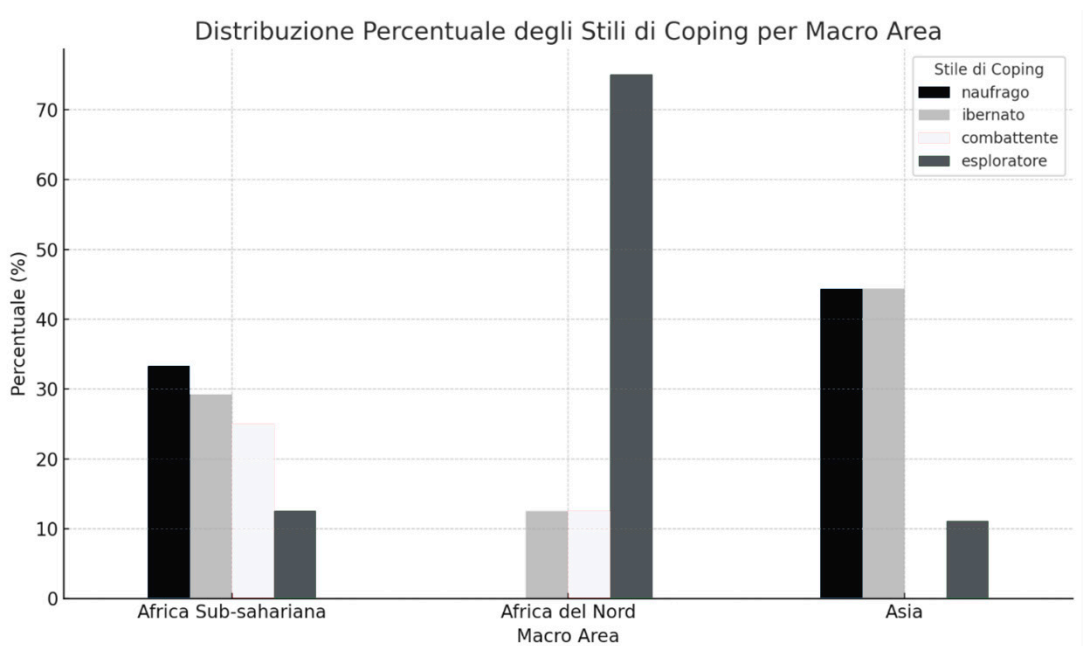
In **tabella 5** è possibile osservare come si distribuiscono tali percentuali.

Tabella 5. Percentuali prevalenza stile di coping suddiviso per macroarea

Macro Area	Naufrago	Ibernato	Combattente	Esploratore
Africa Sub-sahariana (24 minori)	33,3%	29,2%	25,0%	12,5%
Africa del Nord (8 minori)	0,0%	12,5%	12,5%	75,0%
Asia (9 minori)	44,4%	44,4%	0,0%	11,1%

La tabella che segue fornisce altresì un colpo d'occhio più immediato che ne fa apprezzare le differenze tra i sub-campioni descritti sopra.

Tabella 6. Distribuzione percentuali in colonne



È possibile fare alcune considerazioni, relativamente a ciascuna macro-area:

▪ Africa Sub-sahariana

- È il gruppo con la distribuzione più equilibrata ma anche la più eterogenea.
- 87,5% dei ragazzi adotta uno stile non funzionale (naufrago, ibernato, combattente).
- Lo stile combattente (25%) raggiunge la percentuale più alta solo in questo sub-campione.

▪ Africa del Nord

- Il 75% si identifica con lo stile esploratore, unico gruppo con predominanza dello stile

funzionale.

- I pochi casi di stili difensivi (ibernato e combattente) suggeriscono maggiori risorse interne, probabilmente per minori traumi vissuti o contesto culturale più affine all'Italia.
- Appare del tutto assente lo stile di coping del naufrago: nessun ragazzo degli otto presenti si è identificato in esso.

- Asia

- È il gruppo apparentemente più chiuso e fragile, con il 44,5% ibernato e il 44,5% naufrago.
- Solo un ragazzo su nove si identifica in uno stile esplorativo.
- L'assenza totale dello stile combattente può indicare una strategia di sopravvivenza fondata sul ritiro e la rinuncia.

Africa Sub-sahariana (24 ragazzi)

Il gruppo dell'Africa Sub-sahariana presenta una distribuzione piuttosto equilibrata tra i vari stili, ma è anche quello con il maggiore livello di eterogeneità. Un terzo dei ragazzi si riconosce nello stile naufrago. Altri sette si collocano nello stile ibernato, segnalando chiusura emotiva e ritiro psicologico. La presenza del 25% di combattenti suggerisce una reattività aggressiva o difensiva che, se non opportunamente mediata, può sfociare in conflittualità. Solo il 12,5% dei ragazzi si riconosce nello stile esploratore, evidenziando un potenziale adattivo ancora poco sviluppato, ma presente. Questo gruppo, a differenza di quelli dell'Africa del Nord e dell'Asia, mostra una distribuzione molto eterogenea, che riflette probabilmente una varietà maggiore di storie individuali, vissuti migratori e strategie apprese, oltre a una maggiore libertà espressiva legata alle norme culturali locali.

Africa del Nord (8 ragazzi)

Questo gruppo si distingue nettamente per la prevalenza dello stile esploratore, presente nel 75% dei casi. Ciò suggerisce un profilo psicologico più orientato all'apertura, alla curiosità e alla capacità di costruire strategie adattive efficaci. È possibile supporre che il mancato attraversamento di paesi di transito (Libia in primis), un viaggio migratorio spesso più breve (ad esempio molti ragazzi provenienti dalla Tunisia partono direttamente da Sfax) congiuntamente all'appartenenza a paesi definiti "sicuri", possono contribuire a questo risultato.

Va tuttavia considerata una ipotesi alternativa: la presenza di fattori culturali determinanti rispetto alla scelta dello stile di coping. L'esperienza clinica nel contesto dell'accoglienza, suggerirebbe che spesso ragazzi provenienti dall'Africa del Nord appaiono meno inclini al rilevare le parti più vulnerabili di sé e, al contempo, a fornire al clinico un'immagine di sé efficiente, forte, sicura. Potrebbero perciò sussistere in questo sottocampione possibili distorsioni cognitive tra come il minore si rappresenta e come agisce e vive realmente.

Gli stili disfunzionali (ibernato e combattente) sono marginali e in misura uguale. Non si registra alcuna presenza dello stile naufrago.

Asia (9 ragazzi)

Il gruppo asiatico presenta apparentemente il quadro più critico. Il 44,4% dei ragazzi si identifica nello stile naufrago e un altro 44,4% nello stile ibernato. Questi dati indicano una marcata vulnerabilità emotiva, probabilmente derivante da esperienze migratorie traumatiche e da un forte

senso di estraneità culturale. Solo un ragazzo (11,1%) si riconosce nello stile esploratore. Lo stile combattente è completamente assente, a suggerire una tendenza più alla rinuncia che alla reazione.

Un approfondimento culturale: espressione delle emozioni e differenze tra collettivismi

Un ulteriore approfondimento dei risultati ottenuti potrebbe essere letto rispetto al concetto di “display rules” in relazione alla cultura collettivista che accomuna le tre macro-aree, pur tenendo presente una certa diversità nell’espressione stessa di tale cultura.

Le display rules (in italiano: *regole di espressione emotiva*) sono norme sociali apprese culturalmente che indicano come, quando e con chi è appropriato esprimere certe emozioni in un determinato contesto. Il termine è stato introdotto da Paul Ekman e Wallace Friesen negli anni '60, e si riferisce a: “le convenzioni sociali che regolano la modulazione delle espressioni emotive, come l’intensità, la durata, la soppressione o l’amplificazione delle emozioni visibili agli altri”.

Lavori in tale direzione (Matsumoto et al., 2008) mostrano come le culture influenzano le regole sociali che determinano l’espressività emotiva (display rules), e tali regole si collegherebbero a loro volta a valori culturali più ampi, come collettivismo e individualismo. Le culture collettiviste tendono a sopprimere le emozioni negative più delle culture individualiste. Le emozioni vengono regolate per mantenere l’armonia del gruppo, l’onore o la gerarchia. Matsumoto et al. (2008) mostrano nel loro lavoro come persone provenienti da culture collettiviste hanno un maggiore controllo espressivo, soprattutto per emozioni socialmente disfunzionali come rabbia o tristezza.

I diversi stili di coping descritti nei contesti migratori possono essere interpretati anche alla luce dei modelli di regolazione emotiva, secondo cui gli individui adottano strategie differenti per gestire situazioni percepite come stressanti. Alcune strategie, come la rivalutazione cognitiva, risultano generalmente associate a esiti psicologici più adattivi, mentre altre, come la soppressione emotiva, tipica dello stile del naufrago e dell’ibernato, possono essere collegate a maggior distress e difficoltà relazionali (Gross & John, 2003). Purtuttavia gli effetti delle strategie di regolazione emotiva possono variare in funzione del contesto culturale: ad esempio, la soppressione emotiva tende a essere associata a esiti relazionali meno positivi nei contesti occidentali, mentre in alcune culture collettiviste tale strategia può risultare socialmente più accettata (Butler et al., 2007). Sebbene tutte e tre le macroaree analizzate nel presente lavoro condividano un impianto culturale di tipo collettivista, le manifestazioni di questo orientamento variano significativamente. In Nord Africa, ad esempio, il collettivismo assume una forma più normativa e pubblicamente regolata: l’onore, il decoro e la reputazione familiare giocano un ruolo centrale nella gestione dell’immagine personale. La soppressione delle emozioni negative e la tendenza a mostrare un’immagine di sé forte e resiliente riflettono un sistema culturale in cui “non perdere la faccia” diventa prioritario. Questo modello, fortemente influenzato da codici islamici e mediterranei, promuove il controllo emotivo come virtù sociale. A conferma di ciò, Dwairy, M. (2006) descrive infatti come il concetto di honor (sharaf) e la pressione sociale nel contesto arabo-musulmano influenzino la soppressione delle emozioni e l’immagine pubblica, soprattutto nei giovani.

Intersecando queste considerazioni con i risultati ottenuti vediamo anzitutto che i ragazzi dell’Africa del Nord tendono a mostrarsi “esploratori” in modo marcato (75%). Alla luce dello studio di Matsumoto et al. (2008) e Dwairy (2006), possiamo ipotizzare che l’elevato autocontrollo e le forti display rules rendano più probabile una presentazione adattiva, anche se non sempre riflesso di un benessere autentico. Si crea una “facciata esploratrice”, coerente con le aspettative culturali.

Diversamente, il collettivismo nelle società dell’Africa Sub-sahariana è spesso più pragmatico e

basato sulla solidarietà comunitaria (Mbiti, 1991; Serpell, 1993). In questi contesti, la vulnerabilità emotiva può essere condivisa e accolta come parte integrante della relazione con il gruppo, senza necessariamente essere percepita come segno di debolezza. La coesione sociale non si basa tanto sull'apparenza, quanto sulla reciprocità e sull'aiuto mutuale. Inoltre, l'esperienza migratoria di questi ragazzi, segnata frequentemente da viaggi molto più traumatici e prolungati (come la detenzione in Libia o il transito nel deserto), può contribuire a "frantumare" i filtri culturali e portare alla luce una vulnerabilità più esplicita.

Nel caso delle culture asiatiche analizzate (Bangladesh e Pakistan), il collettivismo assume ancora un'altra configurazione. Si tratta di un modello più fortemente gerarchico, in cui il rispetto dell'autorità, la disciplina e la salvaguardia dell'onore familiare impongono un rigido controllo sulle emozioni (Chaudhary, 2004). L'espressione della sofferenza viene vissuta spesso come vergognosa o socialmente disfunzionale, e per questo è interiorizzata (Roland, 1988). Le emozioni negative non vengono espresse apertamente, ma tendono a manifestarsi in forme ritirate o psicosomatiche. Questo approccio può spiegare la prevalenza di stili come "ibernato" e "naufrago" e l'assenza totale dello stile "combattente", seppur la numerosità del campione sia limitata. La sofferenza, in altre parole, per queste popolazioni non è un grido verso l'esterno, ma un peso da portare in silenzio.

Limiti dello studio

Lo studio presenta alcune importanti limitazioni metodologiche. In primo luogo, non sono stati utilizzati strumenti standardizzati quali test psicometrici e questionari strutturati, che avrebbero permesso di rilevare variabili individuali aggiuntive con un maggiore livello di controllo e comparabilità. La scelta di adottare la sola metodologia narrativa e simbolica ha limitato la possibilità di approfondire dimensioni più specifiche del funzionamento psicologico. La raccolta sistematica di ulteriori dati relativi ad esempio alle ACE_s (Adverse Childhood Experiences), ovvero esperienze infantili avverse e prolungate, ai livelli di sfiducia/paranoia, alle strategie di regolazione emotiva o altre variabili avrebbero reso più utilizzabili e generalizzabili i risultati, ottenendo un quadro più articolato dei processi di coping dei MSNA. La mancanza di tali misure ha quindi ridotto la possibilità di confrontare i risultati con parametri normativi e di identificare pattern psicologici più stabili e trasversali.

Inoltre, l'intero campione è costituito da soggetti di genere maschile, impedendo un confronto per genere che potrebbe offrire ulteriori spunti interpretativi.

Un altro limite significativo riguarda le dimensioni ridotte del campione e la sua distribuzione non omogenea tra le macroaree, che rende i risultati non generalizzabili a tutta la popolazione MSNA. Infine, l'influenza dei mediatori culturali, della relazione con gli operatori e del contesto di accoglienza potrebbe aver influito sulle risposte, aspetto difficile da controllare ma cruciale nella comprensione del coping in ambito migratorio.

Conclusioni generali

I risultati dello studio offrono uno spaccato prezioso sui vissuti e sulle strategie adattive (o disadattive) dei minori stranieri non accompagnati, mettendo in luce non solo le difficoltà vissute, ma anche le potenzialità ancora inesprese. Attraverso una proposta simbolica e narrativa, il percorso di auto-riconoscimento degli stili di coping ha permesso di avvicinarsi in modo empatico e non invasivo all'universo interno di questi giovani, spesso segnato da traumi, perdite, interruzioni e migrazioni forzate.

Citando Semerari (1999), "il paziente grave soffre perché non sa cosa gli succede, non riesce a

raccontarselo, non riesce a pensarlo, né a comunicarlo agli altri. Il lavoro terapeutico è innanzitutto un lavoro di costruzione di senso.”. Un aspetto centrale emerso dall’esperienza di questo studio riguarda l’efficacia dello strumento narrativo proposto nell’attivare nei ragazzi riflessioni profonde su di sé e sui propri vissuti. Questa dinamica può essere letta alla luce del modello teorico sviluppato da Semerari (1999), secondo il quale la metacognizione – ovvero la capacità di riconoscere, comprendere e regolare i propri stati mentali e quelli altrui – rappresenta una funzione psicologica cruciale per il benessere psichico e per la relazione con l’altro. Nei soggetti che hanno vissuto esperienze traumatiche, migratorie o frammentanti, come molti MSNA, tale funzione risulta spesso compromessa o poco sviluppata.

L’identificazione con una metafora narrativa (naufrago, ibernato, combattente, esploratore) ha offerto ai partecipanti un linguaggio accessibile per pensarsi e raccontarsi, stimolando la capacità di riflettere sui propri vissuti in modo protetto e simbolico. Questo processo, come sostiene Semerari (1999), rappresenta il primo passo verso la costruzione di senso, fondamentale per ogni percorso terapeutico o educativo. In questo senso, lo strumento utilizzato non ha solo una funzione diagnostica o descrittiva, ma diventa esso stesso un “dispositivo metacognitivo”: aiuta il ragazzo a dare un nome al proprio stato interno, a riconoscerne le dinamiche, e a iniziare un processo di trasformazione consapevole.

L’osservazione che oltre la metà del campione si identifichi in stili disfunzionali come "naufrago" o "ibernato" non deve essere letta come una diagnosi, ma come un’indicazione di un momento del percorso evolutivo. Sono segnali di una fase di blocco o di disorientamento, spesso legata alla mancata elaborazione del trauma migratorio o alla difficoltà di costruire un senso di continuità personale. Tuttavia, questi stessi ragazzi, attraverso un processo di accompagnamento, possono sviluppare risorse nuove, attivare una visione del futuro e riacquisire fiducia nella propria capacità di incidere sulla realtà.

Un elemento particolarmente significativo e incoraggiante emerso nel corso del lavoro riguarda la risposta positiva dei minori alla modalità narrativa utilizzata per esplorare gli stili di coping. La presentazione delle quattro metafore sotto forma di vignette illustrate e raccontate come “storie” ha favorito un accesso facilitato al mondo interno dei ragazzi, permettendo loro di riconoscersi in uno stile senza sentirsi giudicati, né forzati a esprimersi con linguaggi astratti o clinici. In molti casi, l’identificazione con una delle figure proposte è avvenuta in modo spontaneo e profondo, con affermazioni come “*questo sono io*” o “*è proprio la mia storia*”, che sottolineano la capacità evocativa e validante dello strumento.

Questo dato non è solo aneddotico, ma trova conferma nell’osservazione diretta degli operatori coinvolti e nei colloqui informali svolti con i minori e i mediatori culturali. Questi ultimi, in particolare, hanno sottolineato come le immagini e le narrazioni siano risultate accessibili, rispettose e culturalmente neutre, rendendo lo strumento efficace in chiave transculturale. In un contesto dove l’uso di test psicologici standardizzati può risultare inappropriato o mal tollerato, il ricorso a una metodologia narrativa e simbolica si è rivelato non solo accettabile, ma emotivamente coinvolgente e cognitivamente facilitante. I ragazzi, attraverso la narrazione, sono riusciti a mettere ordine nei propri vissuti, dando senso a frammenti disorganizzati della loro esperienza.

Dal punto di vista operativo, questi dati rappresentano un’opportunità significativa per tutti coloro che lavorano con i MSNA: educatori, psicologi, mediatori culturali e operatori dell’accoglienza. Integrare questo tipo di lettura in una cornice teorica come quella del trauma-informed care consente di costruire interventi che non si limitano a “correggere” comportamenti disfunzionali, ma mirano a comprendere le radici profonde di tali modalità, tenendo conto delle ferite emotive, del bisogno di protezione e del desiderio di riscatto che abitano molti di questi giovani.

Utilizzare strumenti simbolici come quello proposto in questo studio permette anche di

superare barriere linguistiche e culturali, favorendo un dialogo autentico e non giudicante tra adulti e adolescenti.

Promuovere stili di coping più funzionali, come quello dell'esploratore, significa accompagnare questi ragazzi in un processo trasformativo, nel quale possano riscoprire risorse, costruire significati e immaginare un futuro più stabile e positivo.

In definitiva, questo studio non intende offrire risposte assolute e definitive, ma sollecitare nuove domande e prospettive, stimolare la ricerca di approcci più umani, flessibili e coerenti con la complessità delle storie migratorie. Ogni minore è portatore di una storia unica e irripetibile: ascoltarla con rispetto, accompagnarla con competenza e valorizzarla come risorsa è forse il compito più alto a cui sono chiamati i professionisti dell'accoglienza. Sostenere questi ragazzi nella transizione verso uno stile di coping esplorativo significa, in definitiva, restituire loro una narrazione di sé più ricca, flessibile e orientata alla crescita.

Implicazioni operative e prospettive future

Alla luce dei risultati emersi, appare evidente che lo strumento utilizzato in questo studio non solo ha permesso ai ragazzi di riflettere su di sé in modo accessibile e protetto, ma potrebbe diventare una risorsa strutturale nei contesti di accoglienza. Il suo utilizzo potrebbe infatti essere sistematizzato all'interno dei percorsi educativi e terapeutici, rappresentando un ponte tra il mondo interno dell'adolescente e l'intervento degli adulti che lo accompagnano. In questo senso, potrebbe essere estremamente utile informare in modo mirato gli operatori coinvolti – educatori, psicologi, assistenti sociali, mediatori – sullo stile di coping prevalente manifestato da ciascun ragazzo. A questo strumento potrebbe altresì essere affiancati altri strumenti operativi come ad esempio una griglia di osservazione utilizzata da alcuni operatori al fine di monitorare l'aderenza tra il comportamento emerso dal minore e lo stile di coping in cui si identifica.

Tale conoscenza permetterebbe di orientare gli interventi in modo più sensibile, specifico e personalizzato.

Ad esempio, nei casi in cui un ragazzo si riconosca nello stile “naufrago”, è fondamentale un lavoro centrato sul trauma: mettere in sicurezza, ricostruire un senso di protezione e continuità, e avviare percorsi specifici come la NET (Narrative Exposure Therapy). È importante qui creare un ambiente contenitivo e supportivo, capace di offrire riferimenti stabili e relazioni affidabili. Allo stesso modo la Psicoterapia Sensomotoria, una psicoterapia centrata sul corpo per il trauma, si è dimostrata promettente, con ricerche limitate che indicano una maggiore consapevolezza corporea e una riduzione dei sintomi post-traumatici e dissociativi. Un ulteriore contributo può essere visto nella terapia cognitivo-comportamentale specifica per il trauma, Trauma-Focused Cognitive Behavioural Therapy (TF-CBT), che prende come modello un trattamento psicosociale, in cui, oltre a utilizzare le tradizionali tecniche cognitivo-comportamentali, vengono integrati approcci legati all'attaccamento, all'umanistica, all'empowerment e alla terapia familiare.

Per lo stile “ibernato”, invece, l'obiettivo diventa quello di aiutare il ragazzo a uscire gradualmente da uno stato di congelamento emotivo. In questo caso, interventi basati sull'attivazione comportamentale, la promozione della consapevolezza di sé, l'accompagnamento all'adattamento culturale e il contenimento dell'overthinking possono risultare particolarmente efficaci. Anche la costruzione di una rete sociale positiva gioca un ruolo cruciale per favorire il processo di riemersione e riattivazione.

Il “combattente” ha bisogno di essere aiutato a regolare e canalizzare le proprie energie. In questo caso, è utile promuovere l'autoconsapevolezza, il riconoscimento delle proprie emozioni e dei compiti di sviluppo propri dell'adolescenza. Percorsi di mindfulness, di gestione dell'impulsività e

di focalizzazione su obiettivi sani e realistici possono rappresentare strumenti utili per trasformare l'energia combattiva in una forza costruttiva.

Infine, l'“esploratore”, che già mostra uno stile di coping funzionale e adattivo, può essere accompagnato nello sviluppo delle soft skills, nella costruzione dell'autonomia e nell'assunzione progressiva di responsabilità. Sostenere questi ragazzi nel rafforzamento delle proprie risorse significa incoraggiarli ad assumere, con coraggio, un ruolo attivo nella propria crescita e nel proprio progetto di vita.

In questa prospettiva, lo strumento proposto non si limita a fotografare un momento, ma diventa parte integrante del percorso educativo e clinico. La sua integrazione in un approccio trauma-informed care consente di costruire interventi mirati, empatici e rispettosi, valorizzando l'unicità di ogni storia e orientando il lavoro degli operatori verso una maggiore efficacia e umanità.

Bibliografia

- Bamford, J., Fletcher, M., & Leavey, G. (2021). Mental health outcomes of unaccompanied refugee minors: A rapid review of recent research. *Current Psychiatry Reports*, 23, 46. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01262-8>
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30–48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Caroppo, E., Calabrese, C., Mazza, M., Rinaldi, A., Coluzzi, D., Napoli, P., Sapienza, M., Porfiri, M., & De Lellis, P. (2023). Migrants' mental health recovery in Italian reception facilities. *Communications Medicine*, 3, 162. <https://doi.org/10.1038/s43856-023-00385-8>
- Chaudhary, N. (2004). *Listening to culture: Constructing reality from everyday talk*. Sage Publications.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2016). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. Guilford Press.
- Coleman, J. C. (1974). *Relationships in adolescence* (1st ed.). Routledge.
- Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (1990). *La natura dell'adolescenza* (2nd ed.). Il Mulino.
- Derluyn, I., & Broekaert, E. (2008). Unaccompanied refugee children and adolescents: The glaring contrast between a legal and a psychological perspective. *International Journal of Law and Psychiatry*, 31(4), 319–330. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2008.06.006>
- Dwairy, M. (2006). *Counseling and psychotherapy with Arabs and Muslims: A culturally sensitive approach*. Teachers College Press.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding. *Semiotica*, 1(1), 49–98. <https://doi.org/10.1515/semi.1969.1.1.49>
- Fisher, J. (2017). *Healing the fragmented selves of trauma survivors: Overcoming internal self-alienation*. Routledge.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Heine, S. J. (2016). *Cultural psychology* (3rd ed.). W. W. Norton.
- Hertz, D. G. (1988). Identity—Lost and found: Patterns of migration and psychological and psychosocial adjustment of migrants. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 78(Suppl. 344), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1988.tb09016.x>
- Kramer, S. A., & Bala, J. (2004). Managing uncertainty: Coping styles of refugees in a Western country. *Intervention*, 2(1), 33–42.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Fontaine, J., Anguas-Wong, A. M., Arriola, M., Ataca, B., Bond, M. H., Boratav, H. B., Breugelmans, S. M., Cabecinhas, R., Chae, J., Chin, W. H., Comunian, A. L., Deger, D. N., Djunaidi, A., Fok, H. K., Friedlmeier, W., Ghosh, A., Glamcevski, M., ... Grossi, E. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism.

- Journal of Cross-Cultural Psychology, 39(1), 55–74. <https://doi.org/10.1177/0022022107311854>
- Mbiti, J. S. (1991). African religions and philosophy. Heinemann.
- Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali. (2025). *Minori stranieri non accompagnati in Italia: Rapporto di approfondimento. Dati al 31 dicembre 2024.* Direzione Generale dell'Immigrazione e delle Politiche di Integrazione.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177–182. <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy.* W. W. Norton.
- Prinstein, M. J., La Greca, A. M., Vernberg, E. M., & Silverman, W. K. (1996). Children's coping assistance: How parents, teachers, and friends help children cope after a natural disaster. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(4), 463–475. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2504_11
- Roland, A. (1988). *In search of self in India and Japan: Toward a cross-cultural psychology.* Princeton University Press.
- Ryder, A. G., Alden, L. E., & Paulhus, D. L. (2000). Is acculturation unidimensional or bidimensional? A head-to-head comparison in the prediction of personality, self-identity, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(1), 49–65. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.1.49>
- Santone, G., & Gnolfo, F. (2008). *Immigrazione e salute mentale: Eventi psicotraumatici nel percorso migratorio. Contributo presentato alla Conferenza Europea SMES, Roma. Documento non pubblicato.*
- Schlechter, P., Hellmann, J. H., Kamp, S., Echterhoff, G., Wanninger, K., Wagner, U., & Knausenberger, J. (2023). Improving attitudes toward psychotherapy in residents and Syrian refugees in Germany: An interview vignette intervention study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 54(4), 490–509. <https://doi.org/10.1177/00220221231171060>
- Schlechter, P., Wagner, U., Morina, N., & Hellmann, J. H. (2023). Psychotherapy motivation in refugees: The role of alexithymia, stigmatization, self-esteem, and psychotherapy expectations. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(2), 227–236. <https://doi.org/10.1037/tra0001167>
- Semerari, A. (1999). *Psicoterapia cognitiva del paziente grave.* Raffaello Cortina Editore.
- Serpell, R. (1993). *The significance of schooling: Life-journeys in an African society.* Cambridge University Press.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are.* Guilford Press.
- UNICEF. (2023). *Mental health and psychosocial wellbeing of children and youth affected by displacement.* UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight.
- Van der Hart, O., & Horst, R. (1989). The dissociation theory of Pierre Janet. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4), 397–412. <https://doi.org/10.1002/jts.2490020405>
- Van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard Review of Psychiatry*, 1(5), 253–265. <https://doi.org/10.3109/10673229409017088>
- Van der Kolk, B. A. (2006). Clinical implications of neuroscience research in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071, 277–293. <https://doi.org/10.1196/annals.1364.022>
- Van Eggermont Arwidson, C., Holmgren, J., Gottberg, K., Tinghög, P., & Eriksson, H. (2022). Living a frozen life: A qualitative study on asylum seekers' experiences and care practices at accommodation centers in Sweden. *Conflict and Health*, 16, 47. <https://doi.org/10.1186/s13031-022-00480-y>
- Whitehouse, K., Lambe, E., Rodriguez, S., Pellicchia, U., Ponthieu, A., Van den Bergh, R., & Besselink, D. (2021). A qualitative exploration of post-migration stressors and psychosocial well-being in two asylum reception centres in Belgium. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 17(3), 241–258. <https://doi.org/10.1108/IJMHS-08-2020-0082>
- Visco-Comandini, F., Barbieri, A., Mancini, F., & Ciolfi, A. (2025). The body as a vessel for trauma: The clinical case study of Aisha. *Brain Sciences*, 15(1), 94. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010094>