

# MIGRAZIONE E SALUTE MENTALE

## LA SINDROME DI ULISSE

Dr. Joseba Achotegui, Università di Barcellona  
In collaborazione con l'Iniziativa di Salute delle Americhe, Scuola di Salute pubblica, UC Berkeley

### INTRODUZIONE ALLA SINDROME DI ULISSE

I migranti vivono una realtà molto particolare e i loro problemi non somigliano ai problemi delle persone che non hanno mai lasciato il loro paese di origine. È per questo che il tema della salute mentale dei migranti deve essere affrontato da un punto di vista differente. «La Sindrome di Ulisse» è la sindrome del migrante con stress cronico e multiplo. In altre parole, è quando i problemi che i migranti vivono sono tanti, si moltiplicano e, in più, hanno una lunga durata. Questa sindrome è stata descritta dal Dr. Joseba Achotegui, che lavora da tanti anni con dei migranti in Spagna. Come il Dr. Achotegui spiega, quando le condizioni sono così difficili da non poterle superare e la persona entra in una situazione di crisi permanente possiamo parlare della Sindrome di Ulisse.

Le difficoltà che colpiscono psicologicamente di più i migranti sono:

- La separazione forzata dai propri cari
- La mancanza di opportunità: non avere i documenti, non trovare lavoro o dover lavorare in condizioni difficili e/o ad alto rischio, o soggetti a sfruttamento
- La lotta per la sopravvivenza: dove mangiare, dove dormire
- La paura, il terrore: situazioni pericolose vissute durante il viaggio, paura di essere detenuti o deportati, maltrattamenti, abusi sessuali, sentirsi indifeso.

In più, queste difficoltà (chiamate fattori di stress) possono peggiorare quando:

- Si moltiplicano: dopo un problema ne viene un altro e ciò si ripete all'infinito. Come è comunemente detto «piove sempre sul bagnato».
- Il tempo: quando le situazioni estreme colpiscono il migrante per mesi, o addirittura anni.
- La salute mentale di una persona ha diversi livelli. Per capirli meglio, immaginiamo un termometro che, invece di misurare la temperatura del corpo, misura quella della salute mentale. Il termometro potrebbe indicare da «senza febbre», in questo caso «Stato Emozionale Equilibrato», a «febbre molto alta», cioè «Crisi di Salute Mentale», come illustrato nel seguente grafico:

Livelli di salute mentale



1. Stato Emozionale Equilibrato	2. Problemi di Salute Mentale (stress, nervosismo, tristezza)	3. Sindrome di Ulisse	4. Disturbi o Malattie mentali (ansia, depressione, stress post-traumatici)	5. Crisi di Salute Mentale (pericolo per se stesso o per gli altri)
---------------------------------	---	-----------------------	---	---

È importante capire che la Sindrome di Ulisse non è una malattia perché si trova nel campo della salute mentale, al confine tra i problemi di salute mentale e le malattie di salute mentale.

Parlare della Sindrome di Ulisse contribuisce a dare una migliore diagnosi a problemi che sono propri ai migranti e, allo stesso tempo, ad evitare che i migranti siano vittime di:

- Sottovalutazione delle loro sofferenze, ciò vuol dire che viene detto loro che non hanno nulla anche se a volte presentano fino a 10 sintomi;
- Diagnosi sbagliate, spesso come depressi. È chiaro che quando una persona soffre di depressione, non vuole neanche uscire dal letto, ma a un migrante con la sindrome di Ulisse, non importa quanto sia triste e desolato, se gli si dice che c'è un lavoro, non dubita neanche per un minuto, si alza e si prepara per lavorare. Gli si attribuiscono anche altre diagnosi sbagliate come il disturbo da stress post-traumatico, quando in realtà non ce l'ha.

In innumerevoli casi queste diagnosi sbagliate conducono ad una medicalizzazione non necessaria e con effetti secondari. A livello metaforico, la Sindrome di Ulisse è come se in una stanza la temperatura salisse fino a 100 gradi. Avremmo vertigini, spasmi, ma... siamo malati perché presentiamo questi sintomi? Certo che no. Appena usciti all'aria aperta questi sintomi sparirebbero perché si sono semplicemente presentati come risposta del nostro corpo a delle condizioni estreme alle quali non ci si può adattare.

Ma se qualcuno nella stanza avesse un infarto, allora sì che quella persona sarebbe malata (logicamente in questa metafora si parlerebbe di depressione, di psicosi...). Significa che la Sindrome di Ulisse si trova nella zona di prevenzione della salute e nella sfera psicosociale, piuttosto che nella zona del trattamento. L'intervento deve essere più di tipo educativo e di sostegno emotivo, per cui il lavoro sulla Sindrome di Ulisse riguarda non solo gli psicologi, i medici o gli psichiatri, ma anche i lavoratori sociali, i promotori della salute e i leader comunitari.

Secondo la mitologia greca, descritta da Omero, Ulisse era un semidio, che, tuttavia, è faticosamente sopravvissuto alle terribili avversità e ai pericoli a cui è stato sottoposto; ma oggi le persone che attraversano le frontiere non sono altro che di carne e ossa e vivono delle situazioni altrettanto se non pure più drammatiche in confronto a quelle descritte nell'Odissea. La solitudine, la paura, la disperazione... le migrazioni oggi, in questo secolo, ci ricordano sempre di più gli antichi testi di Omero. Se per sopravvivere bisogna essere «nessuno», bisogna essere sempre invisibile, non ci sarà nessuna identità, né autostima, né integrazione sociale e quindi non ci può essere salute mentale.

## I LUTTI DELLA MIGRAZIONE

Nella prospettiva psicologica consideriamo la migrazione come un avvenimento della vita, che, come ogni cambiamento implica una parte di stress, tensione, quello che viene chiamato lutto migratorio. Si considera che esistono 7 lutti nella migrazione o, in altre parole, cause di stress proprie alla migrazione:

1. **La famiglia e le persone care:** i migranti lasciano dietro di loro le persone che amano e ciò che è a loro familiare, soprattutto i figli, il coniuge, i genitori, i parenti e gli amici. Non sapere quando rivedranno i loro cari, o se li rivedranno, provoca tristezza e preoccupazione. È anche più difficile per i migranti ottenere sostegno emotivo nei momenti difficili quando sono lontani da casa.
2. **La lingua:** a volte le persone migrano verso paesi in cui si parla un'altra lingua e se la persona non conosce o non padroneggia questa lingua, le sarà più difficile adattarsi, trovare un lavoro, svolgere attività quotidiane come spostarsi da un punto all'altro, andare al mercato, andare dal medico.
3. **La cultura:** ogni regione o paese ha valori e usanze differenti che, a volte, si scontrano con la cultura del migrante e l'adattamento diventa difficile. È anche comune che il migrante senta una mancanza riguardo a delle cose tipiche del suo posto natale come la musica, il cibo, le feste, il rumore dei ruscelli, il colore dei campi, l'odore del pane fresco, i gruppi musicali dei villaggi.
4. **La terra:** i paesaggi, i colori, gli odori, le temperature variano da un posto all'altro ed essere lontano da questi luoghi familiari può causare un po' di stress. Ancor di più se questi cambiamenti sono drastici, come per esempio una persona che ha sempre vissuto in una regione tropicale e che migra verso un luogo dagli inverni freddi, rigorosi, pieni di neve e con le temperature sotto zero.
5. **Lo stato sociale:** l'accesso o l'impossibilità ad accedere a certe opportunità nel nuovo ambiente, come il lavoro, l'alloggio, i servizi per la salute, i servizi sociali, lo stato migratorio della persona (essere in possesso dei documenti o meno), tra l'altro, può determinare il livello di stress che il migrante vive. Inoltre, una persona che nel suo luogo di origine aveva uno stato sociale medio o alto, con un lavoro professionale, e che, migrando, si vede obbligata a vivere in condizioni peggiori e a svolgere dei lavori diversi dalla sua professione, può essere sottoposta a uno stress maggiore.
6. **Il contatto con il gruppo di origine:** a volte il migrante si trova davanti a situazioni di rifiuto nel luogo in cui è giunto perché appartiene ad una cultura o ad una razza diversa, o semplicemente perché è un migrante. Allo stesso tempo, il migrante potrebbe essere a disagio a vedersi e sentirsi diverso dagli altri, a non «appartenere» a questo gruppo e contemporaneamente sentire che la «sua gente» gli manca.
7. **I rischi per l'integrità fisica:** il viaggio migratorio può essere lungo, pericoloso, pieno di incertezze, soprattutto quando la persona migra senza i documenti necessari. Può essere soggetta ad abusi fisici e mentali da parte dei trafficanti, delle autorità o delle bande di aggressori che approfittano dello stato di impotenza dei migranti. A seconda di come si emigra e di dove si fa il viaggio, il migrante può anche essere soggetto a pericoli naturali come la disidratazione nel deserto, il congelamento in montagna, venire attaccato da animali selvatici e velenosi, affogare attraversando fiumi e canali o viaggiando su barche fragili o sovraccariche in mare.