



CentroMoses
psicologi oltre i confini

PARLIAMO LA STESSA LINGUA? UN PUNTO DI FORZA IN PSICOTERAPIA





Parlare la stessa lingua è un punto di forza in psicoterapia. Sono stati condotti diversi studi in ambito internazionale che lo dimostrano, **quando la persona e il terapeuta condividono la stessa lingua di origine la terapia ha una maggiore efficacia ed esiti migliori.**

E questo vale anche per chi, come gli expat, ha lasciato la propria terra d'origine e intrapreso una nuova vita in un altro Paese, con lingua e cultura differenti.

Quali sarebbero i motivi a supporto di tale efficacia?

Partiamo da un concetto chiave: la psicoterapia è relazione e il linguaggio è una parte cruciale di tutte le relazioni umane. Parlare la stessa lingua facilita lo scambio relazionale consentendo alla persona di condividere pensieri e credenze che potrebbero rischiare di andare persi qualora si utilizzasse una lingua diversa. Inoltre la psicoterapia è un processo emotivo e la lingua madre racchiude grandi riserve di informazioni emotive.

È la lingua che contattiamo fin dalla nascita, caratterizza le nostre prime relazioni affettive e con essa formuliamo pensieri e immagazziniamo ricordi. Così, esprimere i propri sentimenti con un terapeuta che condivide la nostra stessa lingua può servire come potente liberazione emotiva.



Quando invece la psicoterapia utilizza un linguaggio acquisito in fasi successive della vita, rischia di perdersi alcune parole emotive non facilmente traducibili da una lingua all'altra, trascurando conoscenze vitali per il successo del trattamento.

Parlare la stessa lingua, infine, aiuta a sentirsi maggiormente compresi nei propri valori e nella propria cultura. La lingua madre comprende sfumature culturali che potrebbero passare inosservate a un terapeuta che non la conosce, tralasciando elementi fondamentali utili a favorire la sensazione di intesa reciproca in psicoterapia.



CentroMoses
psicologi oltre i confini

CentroMoses Psicologi oltre i confini è un servizio di psicoterapia online che è stato ideato con lo scopo di offrire agli italiani che vivono all'estero la possibilità di intraprendere un percorso di psicoterapia nella propria lingua e cultura d'origine con terapeuti connazionali.

Contattaci, sceglieremo il professionista più adatto alle tue esigenze!

UNA PSICOTERAPIA ONLINE PER CHI VIVE ALL'ESTERO

"Vivo in un altro Paese e ho sentito parlare di psicoterapia online, cosa è?"

"La psicoterapia online è davvero efficace?"

Interrogativi comuni per la mente di un expat, che, nel corso della sua vita all'estero, per svariati motivi, può aver sentito il bisogno di rivolgersi a uno psicologo.

Quando parliamo di psicoterapia online, facciamo riferimento a un approccio basato sull'utilizzo di Internet e media digitali: un metodo sempre più diffuso nonostante le perplessità prospettate al principio, che è stato da subito motivo di interesse per la popolazione scientifica, che a seguito di numerose ricerche in merito, ne ha confermato e supportato l'efficacia a livello internazionale.

I dispositivi digitali fanno sempre più parte della nostra quotidianità e forse assumono un ruolo ancora più importante per chi vive all'estero, rappresentando una delle modalità privilegiate per rimanere in contatto con le persone care che vivono nella terra di origine. La tecnologia consente di creare un ponte, una connessione con i propri familiari e amici, riducendo in qualche modo i confini e le distanze.

Perché quindi non sfruttare al meglio il mondo digitale per intraprendere un percorso terapeutico?



Per un expat, la psicoterapia online può assumere diversi vantaggi. In primo luogo perché dà la possibilità di scegliere un professionista appartenente alla propria terra, superando le distanze e poi perché può essere più semplice conciliare la psicoterapia con i diversi impegni e responsabilità della vita quotidiana.

Un altro elemento fondamentale è dato dal poter iniziare un percorso nella propria lingua madre, fattore chiave per la costruzione di una buona relazione terapeutica, per la comunicazione ed espressione dei propri pensieri ed emozioni.

CentroMoses Psicologi oltre i confini è un servizio di psicoterapia online che è stato ideato con lo scopo di offrire agli italiani che vivono all'estero la possibilità di intraprendere un percorso di psicoterapia nella propria lingua e cultura d'origine con terapeuti connazionali.

Contattaci, sceglieremo il professionista più adatto alle tue esigenze!



SHOCK CULTURALE

Definiamo shock culturale il processo di adattamento iniziale a una cultura non familiare. Deriva dall'interazione con un ambiente culturale sconosciuto e dalla sensazione di aver perso tutti i punti di riferimento, le abitudini, le regole sociali appartenenti alla nostra preesistente quotidianità un tempo fonte di sicurezza e protezione. Lo shock culturale è un'esperienza strettamente personale, con connotazioni diverse per ognuno di noi, che variano in base alle esperienze passate, le aspettative, la personalità e i tratti distintivi della cultura ospitante. Il sintomo più comune è il senso d'impotenza: la sensazione di non essere in grado di gestirsi all'interno dell'ambiente e di non avere le competenze necessarie per muoversi attivamente all'interno della nuova cultura. Possiamo sperimentare inoltre un senso di affaticamento, tensione, frustrazione e inadeguatezza, indicatori del fatto che si sta procedendo verso l'adattamento al nuovo contesto ospitante.



LA LUNA DI MIELE

“Questa fase è caratterizzata da una sensazione di entusiasmo. La nuova esperienza viene affrontata con baldanza e ottimismo. Trasferirsi all'estero sembra la scelta migliore mai fatta. La novità, la cultura, la lingua, il cibo, tutto esercita una forte attrazione, come quando ci si innamora, ove l'idealizzazione rischia di farci vedere cose che in realtà non ci sono.

DISORIENTAMENTO

L'entusiasmo iniziale viene meno, iniziano ad affiorare le difficoltà di adattamento. Si entra in contatto con una parte più profonda della nuova cultura, il lavoro, l'educazione, la burocrazia. Emerge una sensazione di inadeguatezza, amplificata dall'impressione che nessuno sia veramente in grado di comprendere ciò che stiamo vivendo. Oscilliamo tra un sentimento di ostilità nei confronti della cultura ospitante e frustrazione per le difficoltà quotidiane nell'adattamento socio-culturale.

TRANSIZIONE

Inizia il processo di abituazione al nuovo ambiente culturale. L'esperienza nel nuovo paese ci permette di acquisire una nuova consapevolezza del dove ci si trovi realmente. E' la fase ove si osserva la nuova cultura con uno sguardo più oggettivo e meno ostile, si accettano le differenze che sembravano insormontabili. Si gettano le basi per un dialogo interculturale più reale e produttivo.

ADATTAMENTO

Le differenze restano ma non costituiscono più un problema centrale come all'inizio. Non si diventa un locale, ma inizia a svilupparsi una sorta di integrazione con la cultura ospite. Il luogo in cui ci si trova viene percepito maggiormente come casa, vengono individuati dei punti di riferimento più solidi, come luoghi, situazioni, persone e la permanenza in se non crea più ansia.

Non tutte le fasi sono uguali per tutti, nella durata e nell'intensità. Le caratteristiche personali, le esperienze di vita precedenti, il nuovo contesto di riferimento, rendono il processo di adattamento alla nuova cultura, peculiare per ciascuno di noi.

I FATTORI CHE POTREBBERO OSTACOLARE IL PROCESSO DI ADATTAMENTO

LA BARRIERA LINGUISTICA



Trasferirsi all'estero e non avere confidenza con la lingua straniera, può rappresentare un ostacolo nella vita quotidiana. Il linguaggio è un veicolo fondamentale per farsi conoscere, condividere le nostre opinioni, esprimere i nostri punti di vista, stare nella relazione con gli altri. Non riuscire a comunicare può farci sentire esclusi, non compresi, minare il nostro senso di autoefficacia personale.

La lentezza nel parlare, la difficoltà a comprendere le battute o i modi di dire, rappresentano delle barriere che rendono la comunicazione con gli altri molto più complessa, ponendosi da ostacolo alla relazione con gli altri.

La barriera linguistica può pregiudicare la ricerca di un lavoro soddisfacente, o rendere i rapporti professionali complessi, favorendo vissuti di inadeguatezza, ansia, insicurezza e insoddisfazione verso sé stessi.

LA MANCANZA DEI SISTEMI DI SUPPORTO - ISOLAMENTO E SOLITUDINE



Lasciare il proprio contesto di origine significa trovarsi lontano dai propri affetti. Possiamo frequentare persone gradevoli, simpatiche, con cui trascorrere serate piacevoli, ma costruire rapporti solidi e profondi richiede del tempo, che talvolta può alimentare sentimenti di nostalgia nei confronti delle proprie amicizie lontane. L'assenza di momenti di profonda condivisione, sfogo, può

farci sentire soli, insicuri, senza il beneficio di quei punti di riferimento in grado di offrirci supporto per sentirci al sicuro. L'isolamento è un circolo vizioso: più ci sentiamo soli, più è facile isolarsi. La solitudine favorisce lo sviluppo di sintomi depressivi, la mancanza di motivazione, l'aumento dell'insicurezza.



La paura del fallimento

Quando le cose non vanno come avevamo sperato o ci si trova ad affrontare più ostacoli del previsto sotto un punto di vista personale, interpersonale o professionale, possono affiorare vissuti di inadeguatezza, ansia, insicurezza e insoddisfazione verso sé stessi. Il timore di non farcela, la sensazione di non sentirsi all'altezza, possono prendere il sopravvento, alimentare i pensieri catastrofici rispetto al futuro e farci perdere fiducia nelle nostre abilità.

Il senso di NON appartenenza

Quello che comunemente chiamiamo senso di appartenenza è un bisogno essenziale dell'essere umano. Un sentimento di fondamentale importanza nella nostra vita quotidiana che implica il desiderio di sentirsi inclusi e connessi con il proprio mondo di riferimento. È un legame che si instaura tra persone che sentono di avere in comune una medesima matrice, che sia di tipo culturale intellettuale, sociale, professionale o religiosa.

Ci sentiamo appartenenti quando riusciamo a percepire il nostro valore attraverso il contesto, sentirne il conforto, le similitudini. Quando accettiamo e condividiamo i valori e la cultura del gruppo nel quale viviamo, avvertendo un senso del "noi". Il senso di appartenenza influenza inoltre la resilienza individuale oltre che di gruppo rispetto all'impatto dei fattori di vita stressanti; rafforza le capacità di coping e il senso di autoefficacia, cosa che comporta un aumento generale dell'autostima.

Alcuni fattori che incidono sul sentimento di appartenenza sono la vicinanza fisica, geografica, la somiglianza in termini di idee, sentimenti, interessi, credenze e valori; ed è per questo che quando si cambia contesto tale sentimento potrebbe venire a mancare. Trasferirsi all'estero potrebbe voler dire non sentirsi appartenenti, riconosciuti, e tal volta rifiutati.

Talvolta potremmo non sentire di condividere molti aspetti della cultura di riferimento, non riuscire a comprenderne i valori, i comportamenti, le norme, provando un senso di alienazione, che influisce sul nostro senso di autostima, di autoefficacia personale e anche di identità.

SENSO DI COLPA PER QUELLO CHE CI SIAMO LASCIATI ALLE SPALLE

Scegliamo di vivere lontano da casa anche per allontanarci da alcune dinamiche familiari scomode, ma spesso ci capita di ritrovarci puntualmente dentro una storia che non riusciamo a scollarci di dosso.

Le persone care che soffrono a vederci andar via, possono contribuire ad alimentare un senso di colpa dentro di noi, che potrebbe indurci a fare grandi sforzi per dimostrare alla propria famiglia d'origine che siamo fedeli nonostante la scelta di partire.



Oppure, anche se stiamo bene con la nostra famiglia distante, può capitare di sentirsi in colpa per aver lasciato questioni da risolvere come un'eredità, un genitore o un parente stretto che ad un certo punto richiede cure e attenzioni particolari a causa delle condizioni di età o salute.

Ciascuna famiglia fa costantemente i conti con la vicinanza e la lontananza tra i propri membri. Non è infrequente che una famiglia desideri riunirsi o che si attenda che i familiari lontani prima o poi tornino.

Le famiglie sono sistemi che tendono al mantenimento di una stabilità, di un equilibrio omeostatico interno e, pertanto, faticano ad accettare i cambiamenti che potrebbero intaccare questa stabilità. Può succedere infatti che, rientrando dopo una permanenza all'estero, nonostante ci sentiamo diversi e cambiati, la nostra famiglia si ostini a trattarci e vederci esattamente come eravamo prima. Cambiare, all'interno del contesto familiare può voler dire alterare gli equilibri dell'intera famiglia. Non corrispondere del tutto alla narrazione che in famiglia si era fatta di noi fino a quel momento può essere, quindi, destabilizzante per il sistema familiare.

Quando ci ricongiungiamo con i nostri familiari, anche se solo per un periodo, possiamo non voler mostrare la nostra trasformazione nonostante questo comporti il tradimento di una parte di noi stessi, pur di continuare ad essere riconosciuti per come si era. Le famiglie infatti attribuiscono ai propri membri ruoli e funzioni specifici: la studiosa, l'artista incompresa, il single o la zitellona, quella su cui tutti fanno affidamento. Spesso accade che pur di mandare in tilt un equilibrio familiare si rinunci a parti di sé. Questa rinuncia, anche quando fatta in buona fede e con convinzione, comporta uno sforzo non indifferente e può essere accompagnata da sentimenti contrastanti: da una parte la felicità per sentirsi riconosciuti, e dall'altra la frustrazione per aver tradito noi stessi.



SOLITUDINE

L'oms ha riconosciuto la solitudine come un problema di salute pubblica globale

Il problema della solitudine è così esteso che viene ormai considerato una piaga sociale tale da spingere l'oms, l'organizzazione mondiale della sanità ad annunciare la creazione di una nuova commissione sulla connessione sociale pensata per affrontare il tema della solitudine inquadrandolo come un rischio concreto per la salute umana, che quindi come tale, come rischio per la salute umana va considerato non è soltanto più un problema sociale, è un problema di salute. Su quanto sia grave e pericoloso l'isolamento sociale per il benessere della persona sappiamo parecchio. È un argomento studiato da anni. Da molto prima della pandemia, quello che è cambiato è che oggi abbiamo molte più evidenze empiriche dei danni a un livello tale che riferirsi alla solitudine come una piaga sociale ma anche medica non è più appunto soltanto un esercizio stilistico e l'oms ha quindi ritenuto fondamentale lanciare una commissione internazionale in merito che dovrebbe operare per 3 anni ed elaborare un piano per gestire il problema concretamente.



Stando ad alcuni dati la solitudine e l'isolamento sociale possono contribuire all'aumento in età avanzata del 50 % del rischio di sviluppare demenza o addirittura il 30% in più di sviluppare malattie cardiovascolari, parliamo di rischi talmente tanto elevati che possono essere paragonati in quanto a gravità, a quelli in cui va incontro una persona che fuma 15 sigarette al giorno, che attenzione non vuol dire che la solitudine faccia venire malattie polmonari ma che l'isolamento sociale fa danni alla salute tanto gravi quanto un consumo eccessivo di tabacco. Per quanto ovviamente non in modo diverso. La cosa importante e fondamentale da aprire è che non si tratta di un problema che colpisce solo la terza età ma tutte le fasce sociali, giovani compresi ed è ovviamente un problema che si moltiplica perché l'isolamento sociale spesso è il punto di partenza che porta poi a molte altre problematiche come possono essere stati di ansia o depressivi e un senso di disconnessione dalla propria vita che in una persona giovane ha un impatto anche maggiore ripercuotendosi poi su tutto il resto del proprio percorso cognitivo lavorativo e familiare





CentroMoses

psicologi oltre i confini



+39 (0)363.343.286



online.centromoses.it



+39 349.492.3589



expat@centromoses.it