

EMIGRARE OGGI VUOL DIRE “COSTRUIRE UN NUOVO SENSO DI APPARTENENZA”: INTERVISTA A GIULIA SALERNO – di Giorgio Mitolo

TORONTO\ aise\ - “Emigrare comporta sempre un carico psicologico non indifferente in chiunque faccia la coraggiosa scelta di trasferirsi in un altro Paese, lasciando la propria terra e le proprie radici familiari, per cercare altrove la propria realizzazione professionale e sociale. Il Corriere Canadese ha chiesto alla dottoressa Giulia Salerno, psicologa e psicoterapeuta, autrice del libro “Trasferirsi all'estero: superare le difficoltà e vivere la vita che vogliamo”, cosa significhi oggi emigrare”. Ad intervistare Salerno è stato Giorgio Mitolo per il “Corriere canadese”, quotidiano diretto a Toronto da Francesco Veronesi. “D. A quale tipo di sollecitazioni psicologiche viene sottoposto chi si trasferisce a vivere all'estero?R. Trasferirsi all'estero è un cambiamento radicale che mette alla prova l'espatriato sotto tutti i punti di vista. Ciò che maggiormente ha un impatto a livello mentale ed emotivo è la separazione dai legami di sempre, l'iperstimolazione legata alle novità del nuovo ambiente e le differenze che a mano a mano si scoprono tra il nuovo contesto e quello a cui eravamo abituati. È normale quindi sentirsi tristi, agitati e nervosi. Serve tempo e impegno personale per elaborare le separazioni, tranquillizzarsi in un Paese nuovo e accettare una realtà diversa.D. Quali sono gli ostacoli che maggiormente incidono sulla psiche di un emigrante?R. Più che di ostacoli mi piace parlare di sfide, l'ostacolo è qualcosa che ci mette i bastoni tra le ruote, la sfida invece è uno stimolo per crescere ed evolvere. In questo senso, la prima sfida che ci troviamo ad affrontare è la lontananza dalla famiglia e il mantenimento dei nostri legami a distanza. Parallelamente, dobbiamo costruirci una nuova rete sociale, con tutte le difficoltà che questo comporta perché ricominciamo da zero e ci confrontiamo con persone di diversa nazionalità. Collegato a questo punto abbiamo l'adattamento culturale, e quindi la comprensione, l'apprendimento e l'integrazione di nuovi modi di vivere, caratteristici di quel particolare contesto. Vivendo in un nuovo Paese ci troviamo a riconsiderare anche la nostra identità e a costruire un nuovo senso di appartenenza. Infine, ultime ma non ultime, abbiamo le sfide legate al nuovo lavoro e all'apprendimento della lingua, quindi le difficoltà rispetto al nuovo contesto lavorativo con le sue regole e peculiarità e ai possibili blocchi relativi al parlare e al farsi capire in una lingua diversa dalla nostra.D. In che modo chi emigra può provare a sopperire al carico psicologico che il distacco dalle proprie radici comporta?R. Cambiare Paese è uno sradicamento, quindi un po' come una pianta che è stata travasata, siamo inseriti in un nuovo ambiente e cerchiamo di riadattarci. Quando viviamo all'estero ci può mancare molto qualcosa in cui riconoscerci, di familiare che ha significato per noi e che ci conferma alcuni aspetti della nostra identità. Da espatriati possiamo fare tre cose per trovare un equilibrio e vivere più sereni: 1) Prenderci cura del distacco e delle nostre ferite, esprimendo e condividendo i nostri dolori e le nostre emozioni; 2) Tenere vive le nostre radici celebrandole con i connazionali (sia all'estero che a distanza) e facendole conoscere alle nostre nuove cerchie amicali (sia locali che expat); 3) Creare nuove radici, quindi altre tradizioni, abitudini e valori, per sentirci in crescita (e non solo bloccati), più appartenenti al nostro nuovo Paese, e per arrivare ad una integrazione creativa tra vecchio e nuovo, passato e presente. Altre pubblicazioni della dottoressa Giulia Salerno – autrice della newsletter, “Sbocciare all'estero” – possono essere consultate online sul suo blog “Benessere & Espatrio””. (aise)