

## *Nella “MENTE” del Migrante*

---

Nel corso della nostra evoluzione siamo sempre stati un po' "Nomadi". I nostri antenati erano soliti spostarsi in gruppo, alla ricerca di cibo, sostentamento e sicurezza. Fu solo grazie allo sviluppo di attività come, ad esempio, l'agricoltura che le prime tribù iniziarono a insediarsi stabilmente in un territorio, costruendo una vita sociale e basata sulla stabilità invece che sulla mobilità.

Nonostante i grossi cambiamenti culturali che ci separano dal nostro lontano passato, ancora oggi siamo portati a spostarci per aumentare, soprattutto, le nostre probabilità di sopravvivenza, opportunità di crescita (personale e professionale) e di vivere nuove esperienze. Facciamo tutto questo andando a ricercare in territori diversi "Risorse" non presenti nel territorio in cui siamo nati.

Ricordo come se fosse ieri cosa aveva spinto me a lasciare l'Italia in direzione Australia:

La rabbia di non riuscire ad essere economicamente indipendente nonostante lavorassi a tempo pieno;

La frustrazione di non vedere riconosciute adeguatamente le mie competenze, nonostante gli anni di studio e i sacrifici fatti;

La tristezza nel dover lasciare uno dei paesi più belli al mondo e i miei cari per dare a me stesso un'opportunità che difficilmente avrei trovato fuori;

Il desiderio, poi, di sviluppare le mie abilità, di migliorare le condizioni di vita, hanno supportato la scelta di Migrare all'estero.

Emigrare, sia chiaro, può essere un processo stabile o provvisorio. Ciò che spesso non viene considerato, quando si parla di emigrazione, è il cambiamento che porta a livello psicologico ed emotivo nella persona che decide di intraprendere questo percorso.

L'espatrio, infatti, pone la persona di fronte a sfide importanti, spesso imprevedibili, che sono fonte di stress e che richiedono grande resilienza per essere affrontate.

Iniziare un lavoro mai fatto (il cameriere), a 29 anni, senza parlare una parola d'Inglese, in un contesto diverso e con una cultura molto diversa, come quella Australiana, ha avuto il suo Impatto.

Passavo da momenti di gioia per la nuova avventura a Tristezza dovuta alla solitudine per la lontananza abissale da casa; dalla curiosità nell'imparare nuove abilità alla frustrazione dettata dai tempi necessari per l'apprendimento; Insomma era come vivere su un ottovolante senza avere un minimo di controllo della

situazione! Ogni giorno poi era diverso dall'altro e l'incertezza era diventata l'unica certezza!

## **L'IMPATTO PSICOLOGICO SU CHI DECIDE DI EMIGRARE**

Quasi cinque milioni (per la precisione 4.636.647) di Italiani risiedono stabilmente all'estero e i numeri continuano ad aumentare in maniera costante.

Un numero impressionante di persone che ha deciso, per varie ragioni, di intraprendere una scelta di vita importante e radicale: vivere in un paese diverso da quello di nascita.

Germania, Francia e Svizzera le mete preferite all'interno della Comunità Europea; America e Argentina, Australia e Canada per quanto riguarda i paesi Extra Europei.

Sebbene non esista una storia di migrazione uguale a un'altra, alcune tematiche si sovrappongono in chi decide di fare questa scelta di vita, creando una catena di esperienze comuni.

Emigrare è prima di tutto un cambiamento.

Da un punto di vista psicologico, questo cambiamento può avere impatti diversi a seconda dell'individuo che lo affronta, generando vissuti psicologici differenti che possono anche portare a problematiche emotive gravi, aventi come fattore scatenante proprio il trasferimento in un altro paese.

Avendo la possibilità di confrontarmi quotidianamente con persone da tutto il Mondo ricordo benissimo la curiosità e il grande interesse nel modo in cui ognuna di queste rispondeva al cambiamento;

Alcuni non vedevano l'ora di andare a casa, altri di viaggiare per un periodo limitato e altri ancora con il sogno di trasferirsi in maniera permanente. Giusto per citarne alcune.

I temi che accumulavano molti di noi, indipendentemente dalla nazionalità erano però la separazione, la partenza, il viaggio, l'arrivo e il rapporto con l'incognito.

Queste tematiche, infatti, fanno parte dell'esperienza migratoria comune e possono creare spesso ansia, producendo, inoltre, una "rottura" di equilibri passati. Andare a vivere all'estero infatti è la scelta che più di altre ci mette nelle condizioni di lasciare in un attimo la famosissima "Zona di Comfort" per entrare nel pieno "Discomfort"; almeno inizialmente.

## **LA SCELTA DELLA SEPARAZIONE**

Maturare la scelta di partire per un altro paese significa fare i conti l'esperienza della separazione. Ci si separa dal contesto familiare, affettivo, sociale e culturale originario e questa scelta provoca una rottura dell'equilibrio esistente nella vita della persona che decide di emigrare.

Passare da...Mamma e Papa' dietro casa, gli amici del quartiere, sotto casa, o del bar della piazzetta ecc. a sono solo, dall'altra parte del mondo, e riparto quasi da zero...rende perfettamente l'idea. Ma in fondo, e' anche il bello dell'esperienza, no?

O almeno viene più semplice a dirsi dopo 10 anni!

Questa fase, comunque, costituisce un momento contraddittorio di sofferenza, unita ad aspettative più o meno reali, rivolte verso il nuovo Paese e la nuova vita. La classica "EL DORADO" dove ci si aspetta che tutto funzioni magicamente e sicuramente meglio dell' INFERNO che ci si appresta a lasciare. Almeno questo frullava nella mia mente ai tempi della partenza. E' successo anche a voi?

Non ne ero a conoscenza, ma ho scoperto che la partenza e la separazione possono essere vissute proprio come un lutto: il "lutto della separazione" dal gruppo originario, dai legami costruiti durante l'infanzia, dalla famiglia, dagli amici, dalle abitudini, ma anche dalla lingua e dalla cultura di appartenenza. Wow!

Credetemi non e' poi così esagerato come contesto, ma decisamente comune.

La partenza e le condizioni nelle quali avviene, i motivi stessi della scelta intrapresa, sono importanti perché condizionano tutta la traiettoria dell'esperienza migratoria. Traiettoria che non è solo geografica, ma soprattutto mentale ed emotiva.

Come accennato in precedenza, non esistono storie di migrazione uguali tra loro, questo perché ogni individuo affronta, elabora ed integra la propria storia di vita all'interno della propria storia di migrazione, andando a creare esperienze uniche.

La scelta di partire è il punto di partenza emotivo del migrante. Può essere una scelta più o meno maturata nel tempo o frutto di eventi, emergenze o necessità gravi che ci spingono a decidere di allontanarsi in poco tempo. Domanda per voi...Cosa ha spinto la vostra Scelta di Partire? Giusto per fare pratica...

Facciamo un esempio per rendere l'idea: scegliere di partire per sfuggire ad una guerra, quindi per salvare la propria vita, è profondamente diverso da scegliere di partire per migliorare la propria carriera lavorativa o conoscenze personali.

Nel primo caso, infatti, le emozioni e le esperienze sono di paura, terrore, impotenza, disperazione, mentre nel secondo caso possono fare riferimento a rabbia e delusione, intraprendenza, ottimismo.

La partenza è anche il momento che segna il passaggio dal "prima" al "dopo", dal "vecchio" al "nuovo". Nel momento in cui si parte, si lascia una parte di sé per scoprirne una nuova, ancora sconosciuta. Questo aspetto del cambiamento del nostro Mindset non è sempre chiaro nel migrante e può portare, in un secondo momento, a esperienze estranianti.

Ciò che ero, in condizioni e contesti diversi, cambia e si trasforma acquisendo competenze nuove, affrontando sfide non previste, sopravvivendo a condizioni difficili. Questo cambiamento può talvolta risultare estraniante e portare a stati ansiosi e vere e proprie crisi esistenziali. Sia chiaro, parliamo sempre di un'esperienza stupenda, che cambia la vita spesso in positivo, ma e' bene conoscerne i possibili impatti a 360 gradi.

## L'ARRIVO E LA RELAZIONE CON "L'INCOGNITO"

Così come la partenza, anche le aspettative e le condizioni dell'arrivo nel Paese estero sono altrettanto importanti.

Il primo impatto può condizionare il resto del percorso futuro nel nuovo Paese ed è importante fare particolare attenzione ai primi momenti e alle prime esperienze vissute appena si mette piede nella nuova vita.

Quando si parte per intraprendere l'avventura di vivere all'estero si gioca un'importante partita sul campo emotivo, quella contro l'imprevedibile e l'incognito e questo può creare ansia e insicurezza.

Una certa dose di ansia è naturale, sia chiaro, e ci aiuta ad attivare quei fattori che danno il via alla riuscita della nostra esperienza estera, come trovare un luogo dove vivere, cercare lavoro, cercare persone con cui condividere le proprie esperienze.

La classica spinta della modalità "Flight & Fight".

Anche l'arrivo è da considerarsi quindi come un momento delicato a livello psicologico della persona: spesso è proprio durante i primi istanti di vita nel nuovo paese che si vivono emozioni dolorose e possono emergere le prime difficoltà. L'arrivo è spesso caratterizzato da momenti di forte solitudine e isolamento uniti ad altri di ansia e smarrimento che possono risuonare con esperienze passate personali dell'individuo, come ad esempio, l'abbandono.

Ricordo perfettamente come questa situazione mi si presentò di fronte non immediatamente, ma dopo 3 o 4 settimane dopo il mio arrivo. Ripeto ogni esperienza sarà sempre unica e non è detto che si ripropongano queste circostanze per tutti; non siamo qui ad allarmare o generalizzare, ma a fare chiarezza.

La gestione e l'accettazione di forti emozioni sono un processo fondamentale per aiutare il "Migrante" ad attraversare questi primi momenti, superarli e andare avanti per realizzare i propri desideri.

In alcuni casi l'impossibilità di gestire Stress, Ansia, Rabbia, Solitudine ecc. spinge l'individuo a decidere di ritornare indietro nel paese di origine. Se questa scelta non è percorribile nell'immediato poiché, ad esempio, ci si trova dall'altra parte del mondo, la crisi e i livelli di stress che caratterizzano l'arrivo nel nuovo Paese possono essere molto difficili da gestire e possono portare alla ricerca di aiuto professionale (Psicologo, Coach, Psicoterapeuta ecc.). Personalmente trovai grande beneficio nel chiedere aiuto a queste figure quando arrivato al mio settimo anno di Australia piombai in una vera e propria crisi d'identità. So che parliamo della fase di arrivo qui, ma ogni fase è importante nel processo di migrazione e in qualunque voi vi troviate, se credete di aver bisogno di una mano, beh vi invito ad alzarla. Potrebbe stravolgere in positivo la vostra esperienza di vita all'estero!

## L'AIUTO PSICOLOGICO ALL'ESTERO

La ricerca di aiuto avviene quando le emozioni riguardanti il trasferimento all'estero diventano ingestibili e influenzano il normale svolgimento della vita quotidiana. Ognuno di noi può, come detto, avere questa esperienza in momenti e fasi diverse (partenza, arrivo, permanenza, ripartenza o ritorno ecc.)

La comparsa di sintomi quali attacchi di panico, sensazioni di forte estraniamento, perdita cronica di attenzione, disturbi del sonno, vissuti di tristezza e pianto, sono segnali d'allarme che indicano il bisogno di ricercare un aiuto specifico.

Quindi non giochiamo a fare gli eroi, come aveva fatto il sottoscritto, poiché ci si può far davvero male.

Dalle ricerche effettuate personalmente, purtroppo sono ancora pochi i servizi di aiuto psicologico in lingua italiana presenti in territorio straniero. Facendo eccezione per qualche caso presente nelle grandi capitali Europee quali Londra e Berlino, l'offerta in ambito psicologico rimane confinata a servizi in lingua straniera.

Impossibile? No, ma in un contesto così complicato la cultura e la lingua madre di questa figura professionale d'aiuto, sono molto importanti.

Solitamente le persone coinvolte preferiscono un professionista che condivida la lingua madre parlata e la cultura di appartenenza. Questo, infatti, allevia la pressione di saper "trovare la parola giusta" per definire le proprie esperienze, creando una base culturale condivisa che dà sicurezza.

Qui parliamo di preferenze sia chiare, decisamente soggettive.

## COME GESTIRE EVENTUALI SINTOMI

Il primo passo consiste nel differenziare esperienze ed emozioni derivanti dall'esperienza migratoria da quelle inerenti alla propria storia personale. Questo non è sempre facile o possibile ed è un primo passaggio di dissociazione emotiva, che ha come obiettivo, in un secondo momento, l'integrazione con la nuova realtà.

L'eventuale senso di smarrimento derivante dal sentimento di lontananza ed estraniamento verso le proprie esperienze emotive implica un forte processo di gestione emotiva rispetto al cambiamento in sé.

Comprendere che è normale sentirsi soli, sentirsi in ansia, sentirsi estraniati nel non comprendere la lingua è un primo passo verso la comprensione e gestione delle proprie emozioni. Questo è comunque un Processo che richiede Tempo e "Pazienza". Qualità che facciamo fatica a implementare...lo so benissimo e voi?

Tornando a noi, fare chiarezza sulla storia di vita personale è importantissimo per valutare episodi passati in risonanza con quelli accaduti nel cambiamento di Paese. Persone che hanno sempre avuto tendenze di controllo, timore dell'incertezza, forte dipendenza dal contesto sociale, possono facilmente sviluppare disturbi di natura ansiosa, mentre pazienti con storie di abbandono, traumi e perdite "possono" evolvere disturbi di natura depressiva.

Fu incredibile per me, lavorando con il mio Coach, scoprire come a distanza di 7 anni dalla mia partenza, il rapporto tra me e i miei genitori stesse condizionando il mio modo di vivere in Australia dal punto di vista personale e professionale. Parlo di

scelte, comportamenti, schemi di pensiero, azioni, comunicazione, relazioni e molto altro. Come si dice in Inglese “ Unbelievable but True”.

In un'era in cui spostarsi, per svariate ragioni e per periodi di tempo più o meno lunghi, è diventato parte del percorso di vita di molti, è importante essere a conoscenza dei complessi meccanismi psicologici a cui una persona va incontro nel momento in cui decide di mettere in atto questo cambiamento.

E' importante, quindi, essere a conoscenza dell'impatto che un'esperienza di migrazione può avere su di noi. Questo articolo ha quindi lo scopo di educare, ma soprattutto sottolineare l'importanza che ha saper gestire emozioni forti quali lo Stress, l'Ansia, la Solitudine ecc.

Il “Successo” della nostra esperienza all'estero e' determinata da moltissimi fattori esterni, ma e' nostra responsabilita' fare del nostro meglio per gestire al meglio quei fattori interni che spesso risultano fondamentali e fanno la differenza.

E' bene inoltre sottolineare come l'abilita' di gestire le proprie emozioni, cosi' come l'abilita' di rispondere consapevolmente alle circostanze, situazioni e persone intorno a noi, sono universali. Possono essere utilizzate e garantire una crescita personale e professionale nelle maggiori aree della nostra vita: Lavoro, Carriera, Relazioni ecc. ovunque ci troveremo a vivere.

Ed e' per tutte queste ragioni che, personalmente, ho voluto creare un programma gratuito online di 7 giorni “UNSTOPPABLE EXPAT”; Una “SFIDA” gratuita che aiuta a gestire Stress, Ansia, Rabbia, Frustrazione, Solitudine ecc. che spesso ostacolano impattando negativamente la nostra esperienza all'estero o la decisione in se' di partire.

In conclusione e' sempre possibile “prepararsi” a questa fantastica avventura. Possiamo farlo da soli, possiamo non farlo e imparare in corso d'opera o possiamo farlo insieme imparando l'uno dagli altri. La Sfida e' solo un modo per farlo in maniera Divertente, Semplice ed Efficace. Quale sara' il tuo?

Ci vediamo in giro per il Mondo!

Il vostro Coach ed Amico,

Fabio “Boom” Floro