

GUIDA GRATUITA · PDF · 9 MINUTI

Perché, se vivi all'estero, cercare un terapeuta italiano non è nostalgia.

AB

ALBERTO DEL BOVE — PSICOLOGO-PSICOTERAPEUTA, ALBO LAZIO N. 23754

C'è una frase che torna quasi sempre, e quasi sempre viene detta con un po' di imbarazzo: **«non so perché, ma in inglese non mi viene»**.

La dice chi lavora in inglese da otto anni. Chi ci fa riunioni, presentazioni, colloqui difficili. Chi in inglese ha comprato una casa e discusso un contratto. E che poi, dovendo raccontare cosa succede quando la domenica pomeriggio si mette a piangere senza motivo, si accorge di non avere le parole — o di averle, tutte, e che non servono a niente.

Vorrei spiegare perché succede, perché non è una questione di livello linguistico, e cosa cambia in pratica. Non è un discorso sentimentale sulle radici. È un discorso tecnico su come funziona la mente, e ha conseguenze molto concrete su cosa si riesce a fare in una stanza — anche quando la stanza è uno schermo.

1. Una seconda lingua non è una traduzione

Siamo abituati a pensare alle lingue come a insiemi di parole intercambiabili: *casa* e *home* indicherebbero la stessa cosa, con suoni diversi. Per il dizionario è vero. Per come le parole si sono depositate dentro di te, no.

La prima lingua l'hai imparata mentre imparavi a sentire. Le parole degli affetti — paura, vergogna, colpa, mancanza, tenerezza — le hai ricevute insieme all'esperienza che nominavano, dalla voce di qualcuno, in un momento preciso. Non le hai studiate: ti sono arrivate addosso. Una seconda lingua, per quanto padroneggiata, quasi sempre l'hai imparata dopo, in un contesto scolastico o lavorativo, e con il canale emotivo già formato altrove.

In pratica questo produce un effetto che si osserva regolarmente: **nella seconda lingua si può descrivere un'emozione con precisione e non sentirla**. Si dice *I felt abandoned* e si resta perfettamente calmi. Si dice «mi sono sentito lasciato indietro» e succede qualcosa in gola.

Non è che una lingua sia più vera dell'altra. È che una tiene una distanza che l'altra non tiene.

2. E quella distanza, a volte, serve

Qui la storia si complica, ed è la parte che di solito viene saltata.

Quella distanza non è solo un ostacolo: **è anche una protezione, e spesso è stata utile**. Raccontare in una lingua straniera qualcosa di insopportabile permette di guardarlo senza esserne travolti. Chi ha vissuto cose molto dure a volte riesce a parlarne per la prima volta proprio in un'altra lingua, e non è un caso: la distanza rende dicibile ciò che nella lingua d'origine è ancora incandescente.

Quindi non è né vero che si debba fare terapia per forza in italiano, né che la lingua sia un dettaglio organizzativo.

Il punto è un altro, ed è una domanda invece che una regola: **quella distanza, adesso, ti sta proteggendo o ti sta tenendo fuori?** Se ogni volta che ti avvicini a qualcosa la lingua straniera te lo tiene a mezzo metro, e sono anni che giri intorno alla stessa cosa senza toccarla, allora la protezione ha finito il suo lavoro ed è diventata il problema.

È una domanda che si può portare in seduta. Ed è, di per sé, un ottimo punto di partenza.

3. Il secondo anno

C'è una sequenza che si ripete con una regolarità quasi imbarazzante, e conoscerla in anticipo toglie molta solitudine.

Il primo periodo all'estero è pieno. Ci sono la casa da trovare, i documenti, il conto in banca, il medico, la lingua da alzare di livello, il lavoro nuovo da imparare. È faticoso e insieme eccitante, e soprattutto è **occupato**: ogni giorno ha un problema concreto da risolvere, e risolverlo dà una soddisfazione immediata.

Poi, in genere fra il secondo e il terzo anno, i problemi concreti finiscono. La casa c'è, la lingua regge, il lavoro va. Ed è esattamente lì che molte persone cominciano a stare male — e non lo capiscono, perché sulla carta è il momento in cui tutto funziona.

La frase tipica è: **«adesso che è tutto a posto, sto peggio di prima»**.

Non è un paradosso. Finché c'era da costruire, l'energia andava lì. Quando il cantiere chiude, si presenta il conto di tutto ciò che nel frattempo non era stato guardato: la stanchezza accumulata, la distanza da chi è rimasto, le domande rimandate — e la scoperta che il cambiamento di paese non ha cambiato alcune cose che si sperava cambiasse.

Non è una ricaduta. È il momento in cui, finalmente, c'è spazio.

4. Quello che hai lasciato non è solo un paese

Questa è la parte che riguarda più da vicino il mio modo di lavorare, ed è quella che sento nominare meno.

Quando qualcuno parte, non lascia soltanto una città e delle persone. Lascia **un posto in un sistema di relazioni**: il ruolo che aveva in famiglia, la funzione che svolgeva, l'equilibrio a cui partecipava. Il figlio che teneva insieme i genitori. Quella che si occupava di tutti. Quello di cui si diceva che era il più fragile, o il più forte, e che nessuno ha più aggiornato.

E qui va detta una cosa che spesso sorprende: **partire, in molti casi, ha risolto qualcosa**. Ha messo distanza fra sé e un nodo che a due passi era ingestibile. Ha reso possibile una vita che lì non lo era. Ha interrotto una richiesta che non si riusciva a rifiutare.

Non era una fuga. Era una soluzione — costosa, ma una soluzione.

Il modo in cui guardo queste cose parte proprio da qui: prima di chiedersi come togliere un sintomo o una fatica, conviene sapere **cosa stava reggendo**. E la distanza geografica, per molte persone, ha retto parecchio. Riconoscerlo non toglie niente al dolore di essere lontani: lo rende comprensibile invece che vergognoso.

La domanda utile, allora, non è «ho fatto bene o male a partire». È: *quel nodo, oggi, come si presenta?* Perché la distanza tiene lontane le persone, non le dinamiche. Quelle viaggiano in valigia, gratis, e si ripresentano nel nuovo lavoro, nella nuova coppia, nel nuovo gruppo di amici — con un altro accento.

5. Le perdite di cui nessuno ti fa le condoglianze

Ci sono lutti riconosciuti, per i quali esistono parole pronte, riti, permessi. E ce ne sono altri per cui non esiste niente, e proprio per questo pesano in modo strano: **non trovando un posto dove essere detti, restano addosso senza nome**.

Chi vive all'estero ne accumula parecchi:

- **La lingua in cui eri spiritoso.** L'umorismo è la cosa che traduce peggio. Molte persone si accorgono con dolore vero di essere diventate, nell'altra lingua, una versione più piatta e più seria di sé. Non sei diventato noioso: stai lavorando con uno strumento che non ha ancora le tue sfumature.
- **Le conversazioni senza scopo.** Il bar, il vicino, la persona alla cassa che ti riconosce. Sono scambi minuscoli e sono il tessuto connettivo di una giornata; quando spariscono, la giornata resta in piedi ma non tiene caldo.
- **L'essere capiti a mezza frase.** Chi condivide la tua lingua condivide anche i riferimenti, i sottintesi, il tono. All'estero si spiega tutto per esteso, e spiegare stanca.
- **Il tempo degli altri.** Le persone rimaste non si sono fermate. I nipoti crescono per fotografie, i genitori invecchiano a scatti, gli amici hanno costruito una routine in cui non c'è più un posto tuo. Se ne prende atto tutta insieme, ogni volta che si torna.

Nessuna di queste cose è abbastanza «grave» da sembrare degna di essere portata da qualcuno. Sommate, spiegano moltissimo.

6. Natale

Il ritorno è il momento in cui tutto questo diventa visibile, e quasi nessuno lo prevede.

Si torna con l'idea di riposare, e ci si ritrova a fare un tour: le famiglie, gli amici, i parenti, ognuno con la sua quota di tempo da rivendicare, e la sensazione di non essere davvero con nessuno. Si viene trattati come si era, non come si è. Si viene chiesto «ma quando torni?» con affetto sincero, e la domanda fa male perché non ha una risposta che non deluda qualcuno.

E c'è un'altra cosa, più scomoda: capita di accorgersi di non sentirsi del tutto a casa nemmeno lì. È il momento in cui la doppia appartenenza smette di essere un vantaggio da curriculum e diventa una faccenda da attraversare — **non si è più del tutto di lì, non si è ancora del tutto di qua.**

Non è una condizione da risolvere. È una condizione da poter dire ad alta voce, che è una cosa diversa. Quasi tutti quelli che la vivono credono di essere gli unici.

7. Cosa può fare una terapia a distanza, e cosa no

Serve onestà in tutte e due le direzioni, perché su questo si sentono soprattutto slogan.

Non è una versione ridotta. L'idea che a distanza si lavori in modo più superficiale non regge alla prova dei fatti: quello che rende possibile il lavoro è la cornice — un orario fisso, una regolarità, due persone che si presentano — e la cornice si può tenere anche attraverso uno schermo. Molte cose importanti, in una terapia, sono state dette per la prima volta da una scrivania di un'altra città.

E non è la stessa cosa. Manca la stanza, cioè un luogo terzo che non è né la tua vita né la mia. A distanza, la seduta entra in casa tua, e questo va governato: serve un posto in cui non si venga interrotti, una porta che si chiude, e la disciplina di non fare la seduta col computer aperto sul lavoro. La cuffia aiuta più di quanto sembri. Il fuso orario va scelto con attenzione: **un orario in cui sei ancora sveglio, non l'ultima cosa della giornata dopo dieci ore di riunioni.**

Alcune cose vanno dette fin dall'inizio, e sono pratiche: che si fa se cade la linea, cosa succede quando viaggi, come ci si comporta se stai attraversando un momento in cui serve una presenza fisica — perché in quel caso serve anche qualcuno vicino a te, e va organizzato prima, non durante.

Un percorso a distanza in italiano non esclude di avere anche riferimenti nel paese in cui vivi. Le due cose non sono in concorrenza.

8. Come capire chi hai davanti — trenta secondi

Vale ovunque, e all'estero ancora di più, perché la distanza rende più difficile farsi un'idea.

1. **L'Albo degli Psicologi è pubblico** e si consulta online. Nome, cognome, numero d'iscrizione, e se la persona è anche psicoterapeuta. Chiedere quei dati è normale, e chi lavora seriamente li fornisce senza che tu debba insistere. Se un servizio non ti permette di sapere *chi* ti sta ascoltando, quella è già l'informazione che cercavi.
1. **Psicologo e psicoterapeuta non sono sinonimi.** Sono due percorsi e due abilitazioni diverse. Le piattaforme commerciali tendono a confondere i due termini, perché la distinzione complica la vendita. Si può chiedere, ed è una domanda che non offende nessuno.
1. **Il primo colloquio serve a capire se cominciare, non a cominciare.** Puoi non sapere cosa dire. Puoi anche decidere che non è la persona giusta: non è una scortesie e non è un fallimento. Un percorso si regge su un legame, e accorgersene subito fa risparmiare mesi a entrambi.
1. **Diffida di chi promette risultati.** Nessuno serio garantisce esiti, tempi certi o guarigioni. Chi lo fa ti sta vendendo qualcosa.

Per finire

Cercare qualcuno che parli la tua lingua non è un ripiegamento sentimentale, e non è un modo per stare nella bolla degli italiani all'estero.

È una scelta tecnica: significa lavorare con lo strumento in cui gli affetti sono stati scritti la prima volta. Poi, di quello strumento, si fa quello che serve — a volte proprio prendendo le distanze, e in un'altra lingua.

Non tutto ciò che pesa, quando si vive lontano, è nostalgia. E non tutto ciò che si è lasciato è perduto: parecchio è solo rimasto senza qualcuno con cui nominarlo.

Questo è materiale informativo e divulgativo. Non è una diagnosi, non è una terapia e non sostituisce il parere di un professionista. Se quello che hai letto ti riguarda da vicino, parlarne con qualcuno resta la cosa più utile — anche solo per capire se serve, e cosa.

Se in questo momento stai attraversando una crisi e senti di essere in pericolo, cerca un aiuto immediato nel paese in cui ti trovi: il numero di emergenza locale è la strada più rapida.

Alberto Del Bove — psicologo-psicoterapeuta, Albo Lazio n. 23754 albertodelbove-psicologo.it