

TEST PSICOEDUCATIVO

In quale fase dello shock culturale sei?

Un test breve per riconoscere il momento che stai attraversando all'estero — e gli strumenti per affrontarlo.

Trasferirsi in un'altra cultura è un percorso fatto di fasi. Questa guida ti aiuta a capire dove ti trovi oggi, senza etichette e senza giudizio, e ti offre micro-strumenti pratici per ogni tappa del cammino.

01 · Il test

02 · I tuoi risultati

03 · Gli strumenti

04 · Il supporto giusto

Lo shock culturale è una risposta normale

Quando ci si immerge in un ambiente sociale nuovo — con lingua, umorismo, distanze interpersonali, gerarchie e ritmi di vita diversi — è frequente attraversare quello che gli studiosi chiamano shock culturale. Non è un indice di fragilità né un disturbo: è una reazione di adattamento, che tende a fluttuare e a migliorare nel tempo.

Le quattro fasi

Il modello classico dell'antropologo Kalervo Oberg (1960) descrive quattro fasi: luna di miele, crisi, adattamento e padronanza. Non si attraversano sempre in modo lineare: i modelli a curva a U e a curva a W mostrano che sono possibili ricadute e nuovi assestamenti.

Come funziona il test

Nelle pagine seguenti trovi quattro blocchi di frasi, uno per fase. Segna quelle in cui ti riconosci pensando alle ultime 2–3 settimane, poi conta le caselle per blocco. Il blocco con più segni indica la fase che stai vivendo più intensamente ora.

Questo non è una diagnosi

Il test è uno strumento di auto-riflessione a scopo psicoeducativo. Non misura un disturbo, non sostituisce il parere di un* professionista* e il risultato non è un'etichetta. Serve a darti parole per ciò che stai vivendo e a orientarti verso gli strumenti più utili in questo momento.

Segna le frasi in cui ti riconosci

Istruzioni. Pensa alle ultime 2–3 settimane. In ciascun blocco, segna ogni frase che senti vera per te; non ci sono risposte giuste o sbagliate. Alla fine conta le caselle di ogni blocco: lo scoprirai a pagina 5.

01

Luna di miele

L'entusiasmo dei primi tempi

- ☐ Tutto ciò che è nuovo mi affascina: cibo, abitudini, paesaggi.
- ☐ Vedo soprattutto i lati positivi del posto in cui vivo.
- ☐ Ho molta energia per esplorare e conoscere.
- ☐ Le differenze culturali mi incuriosiscono più di quanto mi pesino.
- ☐ Mi sento come in un lungo viaggio, più che "trasferit*".

Caselle segnate nel blocco 01

02

Crisi

Quando la distanza inizia a pesare

- ☐ Mi sento spesso stanc*, irritabile o giù di morale senza un motivo chiaro.
- ☐ Provo nostalgia di casa, delle persone e delle mie abitudini.
- ☐ Le differenze che prima mi incuriosivano ora mi pesano.
- ☐ Faccio fatica con la lingua e mi sento fuori posto nelle situazioni sociali.
- ☐ Ho un sonno, un appetito o un'energia alterati rispetto al solito.

Caselle segnate nel blocco 02

...e completa gli ultimi due blocchi

Ricorda. Puoi riconoscerti in più blocchi contemporaneamente: è normale. Le fasi si sovrappongono e a volte si ripresentano. Ciò che conta è quale prevale nel periodo che stai vivendo.

03

Adattamento

Il periodo di recupero

- ☐ Comincio a capire i codici impliciti del posto: come ci si saluta, i ritmi, l'umorismo.
- ☐ Mi sto costruendo delle routine che mi danno stabilità.
- ☐ Non aspetto più che siano gli altri a cambiare: provo ad adattarmi io.
- ☐ Le giornate difficili ci sono ancora, ma passano più in fretta.
- ☐ Gestisco da sol* situazioni pratiche che prima mi mettevano in difficoltà.

Caselle segnate nel blocco 03

☐

04

Padronanza

L'adattamento più maturo

- ☐ Mi muovo con naturalezza tra le abitudini e i riti del posto.
- ☐ Sento di appartenere a entrambe le culture, senza dover scegliere.
- ☐ Ho relazioni significative sia con persone del posto sia con la mia comunità.
- ☐ La nostalgia c'è ancora, ma non cancella il senso di casa che ho costruito.
- ☐ Penso al posto in cui vivo come "casa", almeno in parte.

Caselle segnate nel blocco 04

☐

Un promemoria. L'adattamento più maturo non cancella la nostalgia: imparare a stare in una nuova cultura non significa smettere di sentire la mancanza della propria. Le due cose possono convivere.

Il blocco con più segni è la tua fase di adesso

Conta le caselle di ciascun blocco. Quello con il punteggio più alto indica la fase che stai vivendo con più intensità. Se due blocchi vanno quasi pari, probabilmente sei in transizione tra una fase e l'altra — anche questo fa parte del percorso.

1

Luna di miele

La fase iniziale, in cui il nuovo affascina e l'attenzione va soprattutto agli aspetti positivi. Può durare da pochi giorni fino a circa sei mesi. È un buon momento per gettare, con calma, le basi che ti sosterranno più avanti.

2

Crisi

Emergono confusione e disorientamento: le differenze culturali e la distanza da casa si fanno sentire. Nostalgia, irritabilità, stanchezza e senso di estraneità sono manifestazioni comuni — che fluttuano e, con gli strumenti giusti, migliorano.

3

Adattamento

Il periodo di recupero: invece di aspettare che sia l'ambiente a cambiare, inizi ad adattarti tu. Impari i codici impliciti, costruisci routine e riacquisti fiducia nella gestione della vita quotidiana.

4

Padronanza

Raggiungi una padronanza dei riti e delle consuetudini del posto. Nasce una doppia appartenenza: puoi sentirti parte della nuova cultura senza rinunciare alla tua. È un equilibrio, non un traguardo fisso.

Le fasi non sono una scala da salire. Il ritorno a casa, ad esempio, può portare un secondo assestamento — il cosiddetto shock culturale di ritorno. Ritrovarti in una fase precedente non è un passo indietro: è il normale andamento a onde dell'adattamento.

Micro-strumenti, fase per fase

Non servono grandi imprese: bastano piccole azioni ripetute. Scegli quelle che sentono più tue nella fase che stai vivendo.

FASE 01 · LUNA DI MIELE

Godi il momento e getta le basi

- Coltiva aspettative realistiche: vedi il percorso come apprendimento, non come una prova da superare.
- Avvia presto piccole ancore di routine (sonno, pasti, movimento).
- Mantieni legami autentici con casa, senza idealizzare ciò che hai lasciato.
- Osserva e annota i codici del posto che noti già ora: ti serviranno più avanti.

FASE 02 · CRISI

Micro-azioni per i giorni difficili

- Stabilisci ancora di routine minime: orari regolari per sonno, pasti e un po' di movimento.
- Allena 10 frasi funzionali al giorno, utili per situazioni reali.
- Concediti un contatto sociale "a bassa soglia" al giorno: anche solo un breve scambio.
- Riformula le aspettative in ottica di apprendimento, non di fallimento.
- Limita l'uso nostalgico dei social, mantenendo però i legami autentici.
- Ricorda: i sintomi tendono a fluttuare e a migliorare nel tempo.

Consolidare, e prendersi cura di sé

FASE 03 · ADATTAMENTO

Costruisci padronanza, un passo alla volta

- Dopo le interazioni, annota le regole culturali implicite che hai colto.
- Esponiti gradualmente a contesti sociali via via più complessi.
- Coltiva una doppia appartenenza: riti d'origine insieme ad attività locali.
- Comunica in modo assertivo, senza scusarti eccessivamente.

FASE 04 · PADRONANZA

Mantieni l'equilibrio nel tempo

- Bilancia le relazioni locali con i legami della tua comunità di origine.
- Investi in progetti di medio termine: corsi, volontariato, obiettivi condivisi.
- Distingui i valori non negoziabili dalle abitudini che puoi rendere flessibili.
- Preparati a un possibile shock culturale di ritorno, se pensi di rientrare.

Quando la fatica supera la fase

Lo shock culturale è normale, ma alcuni segnali meritano il confronto con un* professionista*. Chiedere supporto non significa "non essere adatt* a vivere all'estero".

Fai attenzione se noti: sintomi quotidiani che persistono per settimane · una marcata compromissione del lavoro o delle relazioni · insonnia · attacchi di panico · il ricorso a sostanze per farcela.

NON SEI SOL*

Dare un senso a ciò che stai vivendo

La terapia aiuta a costruire strategie concrete e a regolare le emozioni nelle transizioni di vita più intense, come il trasferimento all'estero. Non è necessario aspettare che il disagio diventi molto pesante per chiedere questo tipo di supporto: puoi parlare online con uno psicologo nella tua lingua, anche se vivi all'estero. L'obiettivo è integrarsi senza perdere te stessi*.

Colloquio conoscitivo gratuito su unobravo.com

FONTI

Oberg, K. (1960). Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments, Practical Anthropology. - InterNations, Expat Insider (dato: il 27% degli italiani che vivono all'estero non si "sente a casa" nel Paese ospitante). - Contenuti adattati dagli articoli Unobravo: "Vita da expat: integrarsi in una nuova cultura" (unobravo.com/post/vita-da-expat-integrarsi-in-una-nuova-cultura); "Expat da anni e sensazione di non appartenere a nessun luogo" (unobravo.com/salute-mentale); "Vita all'estero" (unobravo.com/focus/vita-all-estero). Revisionato dalla redazione clinica Unobravo.

Questo materiale ha finalità psicoeducative e non sostituisce una valutazione professionale. Il test è uno strumento di auto-riflessione e non costituisce una diagnosi. Se stai attraversando un momento di forte difficoltà, rivolgiti a un* professionista* della salute mentale.