

# Servizi psicologici e psicoterapici per gli Italiani residenti all'estero

***Dott.ssa Valentina Carretta***

*- Psicologa Psicoterapeuta -*

*Specialista in Psicoterapia Psicoanalitica*

*Albo Psicologi Lombardia nr. 03/15530*

The image shows a close-up of the Italian flag, with its characteristic green, white, and red vertical stripes. The flag is slightly wrinkled and appears to be waving. The text is overlaid on the white stripe.

L'Italia  
sempre  
con te

# L'Italia sempre con te



“ Ritengo importante che i miei connazionali residenti all'estero possano essere **supportati** psicologicamente, nella loro **lingua madre**, da una **professionista italiana** che **conosce** quindi in profondità **usi, costumi, colori, sapori, tradizioni e valori italiani**.

Questo consente al singolo soggetto di essere **più libero** nella propria esposizione e di recuperare un piccolo **momento di italianità**.



---

“Alcuni temono che la felicità sia un bene molto lontano, quasi irraggiungibile, motivo per cui corrono a più non posso nella speranza di avvicinarla, senza mai rendersi conto che più corrono e più se ne allontanano.”

*Luciano De Crescenzo*

**ESSERE FELICI  
È POSSIBILE**

---

[dottoressacarretta.it](http://dottoressacarretta.it)

# Indice

- *Introduzione*
- *Difficoltà maggiormente presenti*
- *Gestire i problemi a distanza*
- *Italiani: grandi emigranti, ma tradizionali*
- *A chi si rivolge il Servizio*
- *Punti di forza del Servizio*
- *Cosa può fare per te una psicologa psicoterapeuta ad orientamento psicoanalitico*
- *Strumenti per la seduta online*
- *Fissa una prima visita*

dottressacarretta.it



# Introduzione

Trasferirsi stabilmente all'estero porta con sé **cambiamenti molto importanti**: un nuovo stile di vita, nuove abitudini, un diverso approccio al cibo e alla tavola unitamente a nuovi sapori profondamente diversi da quelli della propria terra natia, nuovi orari, ma, soprattutto, un **allontanamento dagli affetti e dalla propria cultura di origine**.

Questi aspetti possono portare una **forte ansia**, stati di **disagio psicologico ed emotivo, confusione e disorientamento**, non solamente nei primi mesi dal **trasferimento**, ma anche anni dopo.



dottoressacarretta.it

# Difficoltà maggiormente presenti

La nuova città, la nuova nazione, il nuovo continente, la nuova lingua, possono condurre a **difficoltà relazionali**, ad incontrare quotidianamente la **fatica** di sperimentare, realmente, giorno dopo giorno, cosa significhi concretamente vivere all'estero.

**La vita dell'emigrante e poi dell'emigrato non è facile**, è costellata da **vissuti di emarginazione e isolamento**, malessere psicologico ed emotivo legato alla **separazione dai propri affetti familiari e amicali**.

Inserirsi nel nuovo contesto è sempre articolato e complesso e instaurare nuove relazioni può essere difficoltoso portando l'individuo a sentirsi **inadeguato**, a pensare di non potercela fare da solo e di **non essere all'altezza** fino a mettere, addirittura, **in dubbio la scelta fatta di emigrare** all'estero lontano da casa.

# Gestire i problemi a distanza

Riveste inoltre grande importanza il tema della fatica di dover **gestire a distanza problematiche, pratiche e di salute**, legate ai familiari, unitamente alla limitata possibilità di occuparsi, se non coordinando solamente, di quelle circostanze impreviste che accadono nella quotidianità.

Un grande capitolo che affatica gli italiani all'estero riguarda, inoltre, l'elaborazione di eventi quali la **malattia**, propria in terra straniera, o di familiari lontani, la **morte** di una persona cara, la **separazione** dal coniuge, ....

Non sono da trascurare nemmeno gli iniziali vissuti di **isolamento e solitudine**.



Il **popolo italiano**, come ci insegna la storia, è sempre sempre stato un **popolo di emigranti**, ma questo non significa che sia più facile allontanarsi dal proprio paese natio, dalle proprie radici, dalla proprie relazioni, soprattutto laddove questo trasferimento sia causato più da necessità di carattere lavorativo che dal desiderio profondo di vivere all'estero, magari senza poter portare con sé la moglie, i marito, i figli, i genitori.

Gli **italiani** sono un **popolo radicato sul territorio**, abitato da **forti legami familiari e relazioni amicali**, diversamente da altre nazioni dove i ragazzi, già negli anni delle scuole superiori, cambiano città o nazione per proseguire negli studi.

L'**italiano** ha un maggiore **bisogno di radicarsi**, di **fissare le proprie radici** e, quindi, può fare più fatica di uno svedese o di un ceco, quando si trova a dover emigrare all'estero, lontano dalla nostra bella Italia.

---

## **Italiani: grandi emigranti, ma tradizionali**





## A chi si rivolge il Servizio

Il Servizio di Consulenza Psicologica e Psicoterapia Psicoanalitica per Italiani residenti all'Estero è rivolto:

- principalmente agli **italiani residenti all'estero** (lavoratori, specializzandi, studenti Erasmus, dottorandi, ...)
- ma anche a **chi**, pur avendo la propria residenza in Italia è spesso **in viaggio per motivi di lavoro o di studio.**

- Servizio online **pratico, semplice e veloce** da attivare.
- La **prima seduta** è garantita **entro una settimana** dalla decisione di iniziare un percorso.
- Il **percorso** viene stabilito **insieme** ed è **personalizzato**. La clinica psicoanalitica è una clinica dell'uno per uno, non dello standard.
- **Continuità della terapia** anche se si risiede all'estero o se si viaggia frequentemente.
- **Solido e professionale sostegno** psicologico.
- Poter fare una terapia nella propria **lingua madre** con una **professionista italiana**.

- Il **saldo della prestazione** avverrà solamente **dopo** aver effettuato la seduta tramite **bonifico bancario**. Seguirà emissione di **regolare fattura**.
- Possibilità di **spostare** la seduta con un preavviso minimo (di sole 24 ore), **senza addebito**.
- **Non vi sono costi ulteriori** al di là dell'onorario del professionista definito durante la prima seduta.
- **Flessibilità** di giorno e orario della seduta.
- Garanzia di **riservatezza** e **confidenzialità** tutelati dal segreto professionale.

---

**Cosa può fare  
per te  
una psicologa  
psicoterapeuta  
ad orientamento  
psicoanalitico**

---

[dottoressacarretta.it](http://dottoressacarretta.it)

⇒ *Sostenerti nel processo di superamento del disagio*

⇒ *Aiutarti a scoprire cosa le manifestazioni sintomatiche (ansia, depressione, insonnia, comportamenti alimentari bizzarri, ...) vengono a dirti di te*

⇒ *Accompagnarti nel fronteggiare le difficoltà relazionali e sociali*

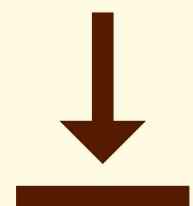
⇒ *Scortarti nel percorso che ti aiuterà a costruire quegli strumenti che ti consentiranno di gestire al meglio questa nuova condizione e le fatiche che si porranno sul tuo cammino*

⇒ *Invitarti a vedere le risorse che hai dentro di te*

# Strumenti per la seduta online

dottoressacarretta.it

- connessione ad **internet** stabile
- **webcam**
- **microfono** (o auricolari)
- **software** gratuito Zoom



[Scarica l'infografica](#)



---

# *Dott.ssa Valentina Carretta*

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

SPECIALISTA IN PSICOTERAPIA PSICOANALITICA

Partecipante della Scuola Lacaniana di  
Psicoanalisi del Campo Freudiano

Docente Università Meier

Cultore della materia in Psicologia Clinica dello  
Sviluppo Università Cattolica

Già Presidente C.I.D.A. (Centro Italiano Disturbi  
Alimentari e Dipendenze) onlus

---

# **Fissa una prima visita**

Via Cavour n. 12

Cernusco sul Naviglio (MI)

347.8787486

[valentina@dottoressacarretta.it](mailto:valentina@dottoressacarretta.it)

[www.dottoressacarretta.it](http://www.dottoressacarretta.it)

**L'Italia, la tua terra, sempre con te**



**SERVIZI PSICOLOGICI E PSICOTERAPICI  
PER GLI ITALIANI RESIDENTI ALL'ESTERO**