

**Federica Matalone | In Lussemburgo dal 2012 -
“Qui ho scoperto che in un giorno puoi vivere tre vite.”**



Mi chiamo Federica e sono arrivata in Lussemburgo nel 2012. Ho conseguito le mie prime lauree in Economia e Finanza a Roma: un'esperienza universitaria bellissima, nella città più bella del mondo. Passata quella fase, però, è iniziata la vita da adulta e mi sono resa conto di quanto Roma fosse una città relativamente stressante, a livello sociale e professionale: era poco sostenibile in termini di qualità della vita, con una grande sproporzione tra il costo della vita e i salari a fine mese. Dopo la laurea, ho tentato di inserirmi nel mondo del lavoro, ma si faceva molta fatica. Avevo già l'occhio puntato verso l'estero, quindi è stata una buona scusa per iniziare a cercare.

Come è uscito il Lussemburgo?

Un mio caro amico, che oggi vive qui in Lussemburgo, condivideva con me questo sogno un po' evanescente fin dai tempi dell'università. Avevamo frequentato la triennale insieme a Roma, poi lui si era spostato a Siena per studiare Scienze Bancarie. Scherzavamo spesso dicendoci: “Se studiamo Economia e Finanza dobbiamo andare in Lussemburgo, lì ci sono più banche che persone!” Quella battuta mi era rimasta impressa e ho deciso di provare. Non mi andava, però, di partire completamente allo sbaraglio, senza punti di riferimento, così ho cercato un master post-laurea offerto dalla Camera di Commercio italo-lussemburghese, un ottimo gancio per integrarmi e un trampolino di lancio per il mondo del lavoro. Sono arrivata a ventiquattro anni, ho finito il master a gennaio, ho trovato subito lavoro e sono rimasta.

Come ti sei trovata a vivere qui, soprattutto all'inizio?

Nel frattempo era arrivato anche quel mio amico. Prima di trasferirci non eravamo così legati ma, da quando siamo volta qui, il nostro rapporto si è consolidato sempre più. Tredici anni fa il Lussemburgo era diverso da ora: meno dinamico e con meno eventi, soprattutto musicali. Però, essendo già in due, abbiamo allargato facilmente la compagnia. Dico sempre che, una volta che hai un lavoro, un buon giro di amicizie e degli interessi personali, puoi stare bene ovunque. Città come Roma, Milano, Parigi o Londra offrono diecimila cose in più, ma quanto è complicato raggiungerle e godersele nella quotidianità? In Lussemburgo magari c'era meno offerta, ma era tutto gestibile in termini di distanze. Qui ho scoperto che in un giorno puoi vivere tre vite, facendo cose che altrove richiederebbero moltissimo tempo in più: riesci ad andare a lavoro, a fare sport e a incontrare gli amici. I trasporti pubblici agevolano molto: sono gratuiti, frequenti e collegano ogni angolo della città. A ciò si aggiunge il fatto che i ritmi di lavoro sono dignitosi: non si deve rimanere in ufficio a oltranza fino a sfiancarsi, come spesso accade in Italia.

Questa tranquillità, questa mancanza di imprevedibilità non rende tutto un po' noioso?

Essendo un Paese piccolo, il Lussemburgo ha i suoi limiti. Ma, come diceva Seneca, non è il pezzo di cielo sotto cui stai a stabilire se sei annoiato o meno; dipende dalla predisposizione del tuo animo. Io sono una persona con così tanti interessi che non mi annoierei nemmeno su un'isola deserta. Certo, in passato non tutto era a portata di mano, ma come si combatte la noia? Attivandosi in maniera propositiva. In Lussemburgo c'è tanto, ma è tutto un po' sommerso, meno pubblicizzato e meno "folkloristico" rispetto all'Italia; devi andarlo a cercare.

Personalmente, mi sono creata tante pause, che però non sono mai state delle "fughe" dal Lussemburgo, ma scelte volute. Dopo il master e un anno di lavoro in finanza, ho subaffittato casa e sono andata a vivere in Australia; sono tornata, sono stata assunta di nuovo dalla stessa banca, ma a distanza di quattro anni sono ripartita per un anno e mezzo. La prima meta è stata l'India: lì ho vissuto l'esperienza più importante, viaggiando da sola per un anno ed esplorandola da nord a sud. Di quel lungo periodo era programmata soltanto la parte iniziale, necessaria per completare la formazione come insegnante di yoga e meditazione; per il resto, mi sono lasciata trasportare dagli eventi. Volevo studiare le basi della medicina ayurvedica e sono finita in Kerala. Spostandomi di ashram in ashram, ho avuto l'opportunità di incontrare maestri come Sadhguru e Mata Amritanandamayi, e di visitare i luoghi spirituali di figure storiche di cui avevo letto solo sui libri. L'India, pur essendo aggressiva per certi versi, resta una terra di grande spiritualità e saggezza. Sono stata anche ad Auroville, in Tamil Nadu, la famosa città utopica voluta da Sri Aurobindo e dalla *Mère*, dove non c'è proprietà privata né circolazione di denaro. Pensavo che lì avrei trovato solo hippie, invece c'erano progetti seri e innovativi a livello ambientale e agricolo. Successivamente, sono stata in Nepal, in un luogo che era stato distrutto dal terremoto, a un paio d'ore da Kathmandu, e poi in Thailandia, per esplorare zone che non conoscevo. Per finire, ho trascorso un mese nella campagna inglese per un training immersivo, a conclusione di un percorso di studi online in medicina olistica e naturale.

Da tutti questi luoghi sei poi sempre tornata in Lussemburgo. Come mai?

Perché non ho mai pensato di voler andare via. Ho sempre subaffittato casa mia, sapendo che era qui che volevo tornare. Viaggio perché avevo la consapevolezza lucida di quali fossero i pro e i contro di questo Paese: sapevo che mi poteva dare fino a un certo punto e che, per andare oltre, dovevo essere io propositiva e attingere altrove. Tutto questo è nato dal fatto che mi stavo rendendo conto che il mio posto di lavoro, che pur mi prendeva tante ore della giornata, non era la cosa giusta per me. Lavorare in finanza non era allineato ai miei talenti. Il lavoro era un privilegio, ma non mi nutriva; mi sentivo svuotata. E come si trova il proprio posto nel mondo? Con coraggio. E il coraggio non esiste in natura, è solo la paura che si vince sperimentando e mettendosi alla prova. Ero arrivata a un bivio tra i miei vari interessi: medicina naturale, nutrizione, yoga o psicologia. A trent'anni ho scelto la psicologia e ho ricominciato gli studi da zero, creando la mia terza grande "pausa" per gestire la tesi e il tirocinio in Italia.

Di cosa ti sei occupata durante il tuo tirocinio?

Ho realizzato il mio sogno di fare il tirocinio a Firenze, nel reparto di psico-oncologia di un ospedale, un ambito a cui vorrei dare continuità anche qui. Il cancro è sempre stata una delle mie passioni di studio, insieme al fine vita, al lutto, alla terapia del dolore e alle cure palliative. Nel cancro vedo la rappresentazione massima di tutto ciò che può succedere a una persona, perché, quando ci si ammala, va in tilt l'intero sistema: personale, familiare, sociale e

lavorativo. Ritengo che, per tentare di guarire, o quantomeno di attraversare la cura in maniera dignitosa, sia inevitabile un approccio integrato, lavorando su più livelli: corpo, mente, emozioni, energia e spirito. Nessuno può garantire guarigioni miracolose ma, se ci si "attrezza" in questo modo, si aumenta la probabilità di vivere percorsi più dignitosi e di trovare una pace interiore.

Qual è precisamente il tuo approccio psicoterapeutico di riferimento?

È l'approccio breve strategico e sistemico, che risale a Paul Watzlawick e al costruttivismo radicale. Ma amo integrare, perché ho un bagaglio di risorse ampio. Non lavoriamo tanto sull'investigazione delle cause passate, perché la causalità lineare (ovvero cercare chi sia il responsabile dei tuoi problemi) spesso non risolve il disagio, anzi aumenta rabbia e frustrazione. Partiamo invece dalla causalità circolare: qual è il tuo problema ora? Come funziona? Cosa lo fa persistere? E come lo risolviamo? Non passiamo solo per la razionalità – i pazienti spesso sanno già cognitivamente quali siano i loro problemi – ma lavoriamo su un'esperienza emozionale correttiva. Passando attraverso le emozioni, ci si corregge più rapidamente. Si chiamano terapie "brevi", ma non è detto che lo siano per forza: lo sblocco del problema avviene in fretta, ma poi le persone continuano a venire per riorganizzare un nuovo equilibrio funzionale.

Che ruolo ha avuto il Lussemburgo nel farti scoprire o far emergere questa parte di te?

Ha avuto un ruolo fondamentale, offrendomi la stabilità materiale e la tranquillità mentale per investire nei miei sogni. Mi definisco non una sognatrice, ma una realizzatrice di sogni e, se questo è stato possibile, lo devo alle opportunità e ai privilegi che il Lussemburgo mi ha dato e continua a darmi. Inoltre, avviare una professione in Lussemburgo è decisamente più facile, snello e trasparente rispetto alla folle burocrazia italiana, che spesso scoraggia i giovani. In Italia non sarei riuscita ad ampliare il mio network con questa velocità, sia per la concorrenza, sia perché è un Paese sovra-burocratizzato e dominato da gerarchie antiquate. Qui c'è molta più libertà.

In che lingua si svolge la tua terapia qui in Lussemburgo?

Molti colleghi medici e psicologi mi dicevano: "Sei un'italiana che lavora in ambito medico-sanitario, verranno solo italiani". In effetti, per esprimere un malessere intimo e viscerale c'è bisogno di qualcuno che ti comprenda a fondo nella tua lingua madre; quindi io mi ero preparata ad avere solo pazienti italiani, pur avendo creato un profilo bilingue italiano e inglese. Al momento non mi sento ancora di reggere un dialogo di un'ora in francese, anche se presto sarò obbligata a farlo: per essere iscritti all'Albo dei Medici bisogna presentare un certificato in una delle lingue ufficiali. Dall'anno prossimo, quindi, farò dei corsi intensivi per sbloccarmi. Per ora, venendo dal mondo bancario-finanziario, la lingua con cui mi sento più comoda, dopo l'italiano, è l'inglese.

Per adesso la previsione di avere solo pazienti italiani si è avverata?

Per niente, ed è una bellezza, un motivo di grande arricchimento per me. Sto ancora cercando di capire perché a me stia succedendo il contrario rispetto ad altri colleghi: l'associazione degli psicoterapeuti italiani in Lussemburgo mi conferma che loro seguono quasi esclusivamente connazionali, mentre io mi ritrovo con un 50% di pazienti internazionali. Pur

lavorando solo da un anno, seguo persone provenienti da Burundi, Ruanda, Kazakistan, Germania, e ci sono persino dei lussemburghesi.

Come ti spieghi questa eterogeneità e come ti poni di fronte a pazienti di culture così diverse?

L'eterogeneità forse dipende dal fatto che non ho mai digerito fino in fondo l'idea di chiudermi in una bolla. Ho un forte spirito "antropologico", mi piace viaggiare e mescolarmi con i locali. Quando accolgo un paziente, prima di entrare nelle sue problematiche, indago sempre la sua storia da *expat*, che è una parte rilevante della narrazione: chiedo da quanto tempo è qui, dove ha vissuto prima, quali siano la sua lingua madre e le sue dinamiche socio-culturali.

Ti sei mai scontrata con l'uso del lussemburghese?

Personalmente no, non ho mai avuto "scontri" con questa lingua. In Lussemburgo c'è un vero e proprio "pacifismo linguistico": un'enorme tolleranza e integrazione. Nessuno ti discrimina o ti disprezza per la lingua che parli, per i costumi o per le tradizioni. Che tu parli bene o meno bene, ci si accoglie e ci si sostiene a vicenda. Questo ci rende tutti uguali perché ci sentiamo tutti ospiti. A differenza, ad esempio, della Svizzera, che percepisco più rigorosa e identitaria, qui c'è un'impostazione che fa della multiculturalità e del multilinguismo una ricchezza.

Uscendo dall'ambito professionale, trovi che il Lussemburgo sia cambiato molto da quando sei arrivata? Cosa ti offre oggi a livello di divertimento e cultura?

C'è stato un grande upgrade, un salto qualitativo di cui sono molto contenta, specialmente in ambito musicale. Oggi c'è una vera ricchezza di eventi, musica live e festival, al punto che ci investo una buona parte del mio patrimonio annuale. Ho la fortuna di avere amici con i miei stessi gusti: la musica ci ha tenuti "accesi" e uniti. Io adoro il rock inglese e americano; qui ho imparato ad apprezzare tantissimo anche il jazz e il blues dal vivo, nei pub; adoro il sassofono e gli strumenti a fiato. Siamo pieni di eventi, tra la *Philharmonie*, i grandi spazi come *Rockhal*, le sale intime e *underground* bellissime come l'*Atelier...* E poi ci sono i grandi festival estivi come il *Luxexpo Open Air*, dove ho visto gli Smashing Pumpkins e gli Arctic Monkeys.

Ti capita di uscire dal Lussemburgo per cercare eventi, concerti o mostre?

Di recente sono andata a Bruxelles per il concerto di Sam Garrett, ma in generale mi sposto poco. A volte quasi me ne pento: ho Parigi a due ore di TGV e ci sarò andata due volte da quando vivo qui! Il fatto è che ho piantato le mie radici in Lussemburgo: molti *expat* passano i weekend scappando all'estero, io invece resto. Ho diversi giri di amicizie e ci sono sempre molte cose da fare: ne approfitto per fare escursioni e vivermi il posto appieno. E a proposito di vivermi il Paese, c'è una cosa che mi sento dire in continuazione dagli italiani: "Chissà quanto ti mancherà il cibo!". La verità? Zero. Grazie all'incredibile multietnicità, in Lussemburgo ci sono ristoranti etnici autentici e di altissima qualità. Per molti *expat* all'estero il cibo è un tasto dolente, ma in realtà qui abbiamo un'offerta culinaria di tutto rispetto, capace di soddisfare anche gli amici più esigenti.

I tuoi amici quindi sono principalmente italiani o frequenti gruppi misti?

Frequento italiani, ma non sono una di quelle *expat* che si chiude solo nella propria comunità. Noi italiani abbiamo un'identità ricca e complessa, e alcune cose sono più facilmente condivisibili tra di noi, però siamo anche molto capaci di integrarci. I miei amici italiani, quelli in coppia, sono quasi tutti fidanzati o sposati con stranieri: chi con una lettone, chi con una

venezuelana, un armeno o un portoghese; questo crea naturalmente dei gruppi misti. Io sono una persona curiosa: faccio finta di essere sempre appena arrivata, fotografo ancora la città come una turista e cerco di stupirmi della nostra bellezza multiculturale. Tutta questa diversità è un vantaggio enorme: chiudersi solo con gli italiani sarebbe limitante e impoverente.

Torneresti mai a vivere in Italia?

Mai dire mai, ma... Direi mai. Credo che non riuscirei più ad abituarci. Sono felice di essere nata e cresciuta in Italia, per la ricchezza che ti porti dentro e per gli occhi con cui ti permette di guardare il mondo, ma alcune logiche che vigono lì, fatte di sovrastrutture, gerarchie e inefficienze sono vecchie; viverci oggi sarebbe un passo indietro che mi farebbe soffrire.

Ritieni che la situazione femminile, professionale e di qualità della vita, sia diversa tra l'Italia e il Lussemburgo?

Sì. In Italia si vive sempre più a fatica su tutti i fronti, e a maggior ragione su quello femminile. Per quanto si cerchi di avanzare, siamo molto indietro e non vedo raggi di sole all'orizzonte; anzi, temo si sia destinati a peggiorare. In Lussemburgo è diverso. A me dispiace che mia sorella, che è una persona estroversa e creativa, viva a Bologna e subisca la fatica dei costi e della quotidianità italiana. Per me, l'ideale è mantenere un legame solo a livello formativo e accademico, perché l'Italia ha eccellenze incredibili. Vorrei infatti fare un master in psico-oncologia all'IEO (Istituto Europeo di Oncologia), uno in tanatologia a Padova, e uno in psiconeuroendocrinologia a Torino. Ma una volta studiato lì, dare uno sbocco lavorativo a quelle competenze in Italia è un inferno. Quindi: approvo la collaborazione accademica, ma non l'idea di viverci e lavorarci.

