

Vivere all'estero porta ad una maggiore consapevolezza di sé

Vivere all'estero può rafforzare la consapevolezza di sé, secondo una nuova ricerca condotta da un gruppo di scienziati sociali della Rice University, della Columbia University e della University of North Carolina.

Vivere all'estero aumenta il "concetto di sé", la misura in cui le credenze degli individui su se stessi sono definite in modo chiaro e sicuro, coerenti e stabili nel tempo.

I ricercatori hanno condotto sei studi su 1.874 partecipanti e hanno pubblicato le loro scoperte in "Il percorso più breve per portare sé stessi nel mondo: vivere all'estero accresce la chiarezza di consapevolezza del proprio io" nella rivista "Comportamento organizzativo e processi decisionali umani" .

Si è scoperto che vivere all'estero scatena riflessioni, poichè le persone si confrontano con i diversi valori e le norme culturali delle proprie culture di origine e di accoglienza. Queste riflessioni sono utili per scoprire quali valori e norme definiscono l'io di ognuno di noi e quali riflettono semplicemente la propria educazione culturale.

"In un mondo in cui le esperienze di vita all'estero sono sempre più comuni e i progressi tecnologici rendono sempre più facili i viaggi e le comunicazioni interculturali, è fondamentale che la ricerca tenga il passo con questi sviluppi e cerchi di capire come gli le esperienze in altri luoghi influenzano le persone", hanno scritto gli autori.

"In questo spirito, i nostri studi dimostrano che vivere all'estero influenza la struttura fondamentale del concetto di

sé aumentandone la consapevolezza. Il filosofo tedesco Hermann von Keyserling ha scritto nell'epigrafe del suo libro del 1919 "Il diario di viaggio di un filosofo": *"Il percorso più breve verso sé stessi porta in tutto il mondo"*. Quasi 100 anni dopo, la nostra ricerca fornisce prove empiriche a sostegno di questa idea."

Mentre la maggior parte delle ricerche sulle esperienze all'estero si sono concentrate sul fatto che le persone abbiano vissuto all'estero o meno, questa nuova ricerca assume un approccio più dettagliato per distinguere tra la profondità e l'ampiezza delle esperienze internazionali. Il periodo di tempo vissuto all'estero piuttosto che il numero di paesi stranieri in cui si è vissuto rafforza il concetto di sé. Più le persone vivono all'estero, più le riflessioni si auto-discernono, si accumulano e, di conseguenza, più è probabile che avvenga una migliore comprensione di sé stessi; ciò comporta un aspetto decisionale più marcato, anche in ambito lavorativo e di carriera.

Comprendere l'impatto della vita all'estero ha implicazioni pratiche per le organizzazioni che operano attraverso i confini nazionali e reclutano talenti stranieri.

Studi precedenti hanno scoperto che le esperienze di transizione, come divorziare o perdere un lavoro, in genere ledono la considerazione di sé stessi. Al contrario, questa ricerca esamina la possibilità che vivere all'estero sia un raro tipo di esperienza di transizione che aumenta effettivamente la consapevolezza di sé.

I lunghi periodi di tempo trascorsi in un paese straniero possono produrre numerosi benefici: dalla maggiore soddisfazione della vita, allo stress ridotto, dal miglioramento delle prestazioni lavorative, a una maggiore chiarezza sui tipi di carriere che si vogliono perseguire.