



L'EFFETTO LINGUA STRANIERA IN PSICOTERAPIA



INTRODUZIONE

Questo report affronta le possibili implicazioni dell'uso di una lingua straniera come parte di un intervento di psicoterapia, in particolare in combinazione con strategie di regolazione delle emozioni e l'esposizione agli oggetti che incutono paura.

Data la crescente diversità linguistica in Europa e nel mondo, comprendere come la scelta della lingua utilizzata possa influire sul successo delle terapie psicologiche è fondamentale per i professionisti della salute mentale, per gli insegnanti e per il pubblico in generale. Il presente documento riporta i risultati chiave, frutto di un lavoro di collaborazione in ambito clinico, accademico e scientifico nell'ambito del progetto «The Multilingual Mind - MultiMind» in merito a questa questione.

MULTI MIND! è un network europeo di ricerca e formazione sul multilinguismo. Adottando una prospettiva multidisciplinare si occupa delle seguenti tematiche legate al multilinguismo: apprendimento delle lingue, cognizione e creatività, elaborazione del linguaggio e cervello multilingue, cognizione multilingue e società, disturbi di linguaggio nei bambini multilingui e multilinguismo in contesti di migrazione e rifugiati.

RISULTATI CHIAVE

Psicoterapia in un contesto di lingua straniera:

- L'uso di una lingua straniera non influisce negativamente sulle terapie incentrate sul superamento di fobie.
- La strategia di regolazione emotiva basata sulla rivalutazione (reappraisal) funziona in modo simile sia nella lingua madre che in una lingua straniera.
- Nelle persone bilingue, l'uso di una seconda lingua non impedisce il buon esito della terapia.

Considerazioni rispetto all'uso della lingua straniera in ambito terapeutico:

- Offrire ai pazienti la possibilità di svolgere la seduta nella propria lingua madre o in una lingua straniera.
- Informare i professionisti interessati (medici, insegnanti) della possibilità di utilizzare la lingua madre o una seconda lingua parlata dalla persona interessata.

METODOLOGIA

Questo documento stabilisce alcune linee guida in base ai risultati ottenuti dalla ricerca condotta nell'ambito del progetto "MultiMind", che si basa anche su precedenti evidenze nel campo delle lingue straniere e della psicoterapia. I riferimenti bibliografici sono riportati alla fine del report. Il rapporto si apre con una sintesi dei risultati relativi a questa linea di ricerca.

La valutazione dei risultati basati sull'evidenza si basa sui seguenti principi:

(a) protocolli psicoterapeutici: disponibilità di dati sui processi terapeutici e sugli interventi in casi clinici di pazienti bilingui.

(b) esperimenti scientifici: paradigmi sperimentali che testano l'effetto della lingua straniera rispetto a un gruppo di controllo appropriato.

La selezione degli studi si è basata sull'inclusione di bilingui adulti, in modo che le informazioni raccolte riflettano la prospettiva di un particolare gruppo di bilingui con caratteristiche simili e in grado di esprimersi in modo analogo, anche se in paesi diversi e in diverse lingue native e straniere.

CONTESTO E SFIDE

Definire l'approccio terapeutico

Si tende a ritenere che la lingua utilizzata in un intervento psicoterapeutico debba essere la lingua madre del paziente e del terapeuta. Molti studi sostengono l'efficacia della terapia nella lingua madre, soprattutto quella del paziente, in termini di soddisfazione, che si riflette anche in un minore abbandono della terapia (Sue, 1998). In effetti, gli studi che esplorano la relazione tra terapeuti e pazienti monolingue e bilingue hanno mostrato una propensione verso gli interventi culturalmente adattati – le terapie condotte nella lingua madre del paziente sono risultate ancora più efficaci di quelle condotte in altre lingue in specifici gruppi etnici (Griner & Smith, 2006). In effetti, sembra che sia più facile accedere ai ricordi traumatici nella lingua madre (Aragno & Schlachet, 1996; Javier, Barroso, & Muñoz, 1993), soprattutto se questi ricordi sono stati codificati anche nella lingua madre (Schrauf, 2000). È stato anche dimostrato che i ricordi sono più accessibili nella lingua in cui sono codificati (Marian & Neisser, 2000). Tuttavia, ci possono essere situazioni in cui il paziente o il terapeuta possono preferire l'uso di una lingua straniera durante la terapia. Il cambio di lingua è stato utilizzato anche come forma di intervento in ambito clinico con l'intento di regolare il livello di emotività quando si richiedono maggiori informazioni su determinati ricordi (Dewaele & Costa, 2013; Schrauf, 2000). Inoltre, alcuni casi clinici sostengono che questo stesso problema di recupero dei ricordi emotivi potrebbe essere affrontato in una lingua straniera piuttosto che in quella nativa, al fine di distaccarsi dall'emotività di certe esperienze o sentimenti (Javier, 1996; Marcos, 1976; Movahedi, 1997).

Pertanto, l'uso di una lingua o di un'altra può essere scandito o definito a seconda delle necessità dello specifico trattamento, così come dalla preferenza di un paziente per una determinata

LIMITAZIONI DELLA RICERCA PRECEDENTE



La necessità di esplorare l'efficacia della terapia in una lingua straniera è emersa da casi clinici. In generale, questi casi erano aneddotici e mancavano di prove empiriche (ad esempio Freud, 1918). Solo un numero limitato di studi hanno esplorato l'effetto della lingua straniera nel campo della psicoterapia o all'interno di una cornice emotiva.

Inoltre, in quest'area di ricerca, le misure fisiologiche sono un'aggiunta recente, che deve essere utilizzata in modo più approfondito per misurare i livelli di arousal e per integrare le tradizionali metodologie self-report.

Infine, molti studi si sono concentrati sul materiale linguistico nell'esplorare l'effetto della lingua straniera e non è stata prestata molta attenzione agli stimoli non linguistici che possono essere modulati da strumenti linguistici.

lingua. Sebbene la discussione sulla scelta della lingua durante un intervento terapeutico rimanga aperta, qui di seguito forniamo un esempio concreto di come l'uso di una lingua o dell'altra non interferisca con l'efficacia di una particolare tipologia di intervento. Esistono diversi approcci terapeutici per ogni disturbo. Tutti gli approcci selezionati prevedono la manipolazione delle emozioni.

La terapia dell'esposizione narrativa è una tecnica comunemente usata che affronta l'emozione della paura in una serie di passaggi gradualmente (Hofmann, 2008). L'uso di questo modello è stato precedentemente testato (García-Palacios et al., 2018) confermando che l'uso di una lingua straniera può modulare gli effetti della paura. Oltre alla terapia dell'esposizione narrativa, esistono altre strategie direttamente collegate alla gestione o alla riduzione dell'intensità delle emozioni, sia positive (gioia, sorpresa) che negative (tristezza, dolore).

Queste strategie sono chiamate strategie di regolazione delle emozioni. In questa ricerca, sono state utilizzate in combinazione con la terapia di esposizione al fine di ottenere un approccio solido che coinvolge il linguaggio in diverse forme (scrittura, lettura, conversazione). Queste strategie utilizzano il linguaggio come strumento utile per la gestione delle emozioni. Per esempio, una strategia esplicita, come la rivalutazione, permette ai partecipanti di esprimersi mediante una frase. Questo li aiuta a ridurre o modulare il livello di emozione che stanno provando di fronte allo stimolo presentato loro. Per assicurarsi che tutti i partecipanti siano in grado di regolare le emozioni e di comprendere il concetto, vengono compilati una serie di questionari che riguardano le strategie di regolazione, l'ansia e la depressione.

Ruolo del contesto e dell'età di acquisizione della lingua straniera

Le caratteristiche rilevanti per il bilinguismo dei partecipanti sono l'età di acquisizione (Harris, 2004) e il contesto di acquisizione (Altarriba, 2008). Un'età più avanzata di apprendimento di una lingua straniera è di solito correlata a una minore competenza, il che comporta una notevole differenza nel livello di conoscenza e di fluidità linguistica rispetto alla lingua madre.

Questa marcata differenza tra le lingue si traduce nell'effetto lingua straniera, come è stato osservato in studi precedenti (Chee et al., 2001).

Un questionario, che esplorava il livello percepito di inglese e l'età di acquisizione, ha fornito le informazioni necessarie per garantire che i partecipanti a questo studio avessero un livello di competenza simile, nonché un'età e un contesto di acquisizione simili. Il livello di competenza scelto per esplorare l'effetto della lingua straniera si collocava tra medio e alto, che in realtà si differenzia notevolmente da quello considerato come nativo.

Inoltre, il fatto che la lingua straniera non sia stata usata frequentemente contribuisce alla differenza rispetto alla lingua madre. L'insieme di questi fattori determina la presenza dell'effetto lingua straniera. In sostanza, il contesto e l'età di acquisizione, così come la frequenza d'uso, sono alcuni dei fattori che hanno dovuto essere presi attentamente in considerazione per la realizzazione di questa ricerca.

POSSIBILI SOLUZIONI

Selezione del paradigma

L'inclusione di diversi gruppi sperimentali ha permesso di testare l'effetto lingua straniera, oltre che sui casi clinici, anche su un campione più ampio di persone.

La terapia dell'esposizione è un paradigma che offre la possibilità di esporre i pazienti al superamento della paura attraverso istruzioni verbali accompagnate da strategie di regolazione delle emozioni.

Questo particolare paradigma è stato scelto per il suo uso frequente nei disturbi d'ansia che implicano l'emozione della paura, come le fobie (Craske et al., 2018).

La terapia di esposizione non coinvolge necessariamente il linguaggio durante il processo. L'adozione di istruzioni verbali e di strategie di regolazione risulta un metodo efficace per modulare la risposta emotiva attraverso una lingua o l'altra (nativa o straniera).

In primo luogo, il paradigma doveva essere testato in un percorso breve di terapia di esposizione, generando una paura nei confronti di stimoli neutri e utilizzando la ripetizione di una serie di numeri non rilevanti per la produzione linguistica. In seguito, si entrava in una fase più simile alla procedura utilizzata in psicoterapia che includeva la strategia della rivalutazione al posto della verbalizzazione della serie numerica. Questo ha permesso ai partecipanti di verbalizzare e al contempo di diminuire l'emozione di paura e di arousal generata dagli stimoli presentati.

RISULTATI CHIAVE (ESTESO)



Usare una lingua straniera non è un ostacolo nell'ottenere risultati positivi nelle terapie che prevedono il superamento dell'emozione della paura, e può facilitare le sessioni cliniche con individui bilingui. Gli studi che esplorano la paura in entrambe le lingue mostrano differenze nell'efficacia della terapia nelle due lingue a seconda della strategia utilizzata (Morawetz et al., 2017), e a volte mostrano un'efficacia migliore quando la terapia si svolge nella lingua straniera.

La lingua straniera comporta un'attivazione maggiore rispetto alla lingua madre. Tuttavia, questa differenza scompare dopo pochi secondi, raggiungendo un livello di attivazione simile nelle due lingue.

L'uso di misure fisiologiche nell'elaborazione affettiva in una lingua straniera può fornire nuove prove per un uso positivo della lingua straniera in ambito terapeutico in individui bilingue. Queste informazioni potrebbero essere utilizzate per ampliare le conoscenze future sulle nuove strategie di psicoterapia per le persone che vivono all'estero.

Stimoli non linguistici

Molte delle preoccupazioni e delle paure sono causate da oggetti, persone o situazioni. Tuttavia, spesso ci affidiamo a strategie linguistiche per affrontare e moderare queste paure.

La ricerca sull'effetto lingua straniera ha spesso presentato ai partecipanti del materiale linguistico per osservare le differenze nell'uso del linguaggio.

Tuttavia, solo un numero limitato di studi ha esplorato la differenza di risposta emotiva tra lingua madre e lingua straniera con materiale non linguistico. A questo proposito, la psicoterapia offre diversi metodi basati sulla verbalizzazione che possono influire sul nostro modo di affrontare e gestire un oggetto pauroso, che sono utili per affrontare le paure non linguistiche. Nell'ambito delle strategie di regolazione delle emozioni, la strategia di nominare sentimenti/emozioni e, soprattutto, la strategia della rivalutazione, hanno dimostrato di essere tecniche efficaci che coinvolgono il linguaggio per modulare gli stimoli negativi esterni, anche in caso di stimoli non linguistici (Jackson et al., 2000; Tabibnia et al., 2008).

IMPLICAZIONI PER DEFINIRE STRATEGIE DI INTERVENTO

I risultati portano alle seguenti raccomandazioni:

- L'uso di una lingua straniera in psicoterapia può essere efficace quanto l'uso della lingua madre, soprattutto in ambienti terapeutici che comportano questioni ad alto carico emotivo. L'uso di una lingua straniera in psicoterapia può essere efficace quanto l'uso della lingua madre o può essere addirittura più efficace in alcuni aspetti della terapia, a seconda di come viene usata la lingua straniera.
- **Gli insegnanti** dovrebbero essere consapevoli di questo per facilitare l'intervento necessario e la consulenza dei servizi di salute mentale per i loro studenti bilingui. Per essere in grado di dare consigli adeguati, gli insegnanti dovrebbero ricevere informazioni e formazione sulla terapia in lingua straniera.
- **I professionisti della salute mentale** dovrebbero essere informati del fatto che non c'è alcun impedimento nell'uso di una lingua straniera in terapia. Allo stesso modo, i professionisti della salute mentale dovrebbero ricevere una formazione sui possibili usi di una lingua straniera in alcune tecniche comunemente usate in terapia, come ad esempio l'esposizione o le strategie di regolazione delle emozioni, ed essere aperti a discutere le opzioni linguistiche con i pazienti per migliorare la qualità dell'approccio terapeutico.
- **La popolazione, in generale**, può beneficiare di informazioni relative alla regolazione delle emozioni sia nella lingua madre sia in una lingua straniera, perché nella vita quotidiana possiamo sperimentare incontri ad alto carico emotivo o addirittura paurosi. Il linguaggio può aiutarci a gestire queste esperienze emotive o di paura. La regolazione delle emozioni è una necessità generale che inevitabilmente ci vede coinvolti nel corso della vita di tutti i giorni. Chiunque può beneficiare di informazioni su come sfruttare la propria lingua straniera per migliorare le proprie capacità di regolazione delle emozioni.

Valutazione dell'arousal



Per superare le limitazioni dei pochi casi clinici riportati in tutta la tradizione scientifica in campo terapeutico, un ulteriore passo avanti è quello di includere misure fisiologiche per ampliare la qualità dei dati. L'uso di queste misure ha lo scopo di aumentare la precisione nella misurazione della reattività emozionale, indicizzata dal livello di arousal, e quindi di osservare la reazione emotiva in ogni secondo del processo. La dilatazione della pupilla come misura fisiologica ha dimostrato di essere una misura accurata del livello di eccitazione, cogliendo anche la diversa reattività emotiva tra le lingue native e straniera (Iacozza et al., 2017). L'attività elettrodermica (EDA) è stata tradizionalmente utilizzata per misurare l'arousal in studi sul bilinguismo (Eilola & Havlenka, 2011), dimostrando di essere una misura efficace della reattività emotiva (per una rassegna si veda Kreibig, 2010). La combinazione di entrambe le misure garantisce l'accuratezza nella misurazione della risposta emotiva degli individui di fronte a stimoli di paura in ciascuna lingua. Infine, misure fisiologiche forniscono informazioni che sfuggono al controllo cosciente degli individui, cosa che non può essere ottenuta mediante indagini in autovalutazione (Ciuk et al., 2015).

Per approfondimenti

García-Palacios, A., Costa, A., Castilla, D., Del Río, E., Casaponsa, A., & Duñabeitia, J. A. (2018). The effect of foreign language in fear acquisition. *Scientific Reports*, 8(1), 1-8. DOI: [10.1038/s41598-018-19352-8](https://doi.org/10.1038/s41598-018-19352-8)

Harris, C. L. (2004). Bilingual speakers in the lab: psychophysiological measures of emotional reactivity. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 25, 223-247. DOI: [10.1080/01434630408666530](https://doi.org/10.1080/01434630408666530)

Iacozza, S., Costa, A., and Duñabeitia, J. A. (2017). What do your eyes reveal about your foreign language? Reading emotional sentences in a native and foreign language. *PLoS One*, 12(10). DOI: [10.1371/journal.pone.0186027](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186027)

Tabibnia, G., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2008). The lasting effect of words on feelings: words may facilitate exposure effects to threatening images. *Emotion*, 8(3), 307. DOI: [10.1037/1528-3542.8.3.307](https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.307)

L'elenco bibliografico completo può essere consultato qui: www.multilingualmind.eu/policy-reports



 **CONTATTI** azucena@uji.es | info@multilingualmind.eu | www.multilingualmind.eu

Riferimento consigliato: Palacios, Azucena García; Ortigosa, Isabel; Marinis, Theodoros. (2022). L'effetto lingua straniera in psicoterapia. DOI: [10.48787/kops/352-2-1shx43qmb62x26](https://doi.org/10.48787/kops/352-2-1shx43qmb62x26)



Quest'opera è rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale.



Questo progetto ha ricevuto un finanziamento dal programma di ricerca e innovazione Horizon2020 dell'Unione Europea sotto la convenzione di sovvenzione numero 765556.