

SOS Détresse

El caos emocional del choque cultural

Al venir a vivir en una cultura que no es la nuestra, puede darnos un «choque cultural». **Los primeros meses o incluso años tras la llegada pueden estar llenos de «altibajos» y emociones.** Nos sentimos desestabilizados, impotentes y frustrados en un país donde nadie habla nuestra lengua ni entiende nuestra cultura. Y en el tsunami emocional podemos tener sentimientos muy diversos: soledad, echar de menos lo que dejamos atrás, nostalgia, confusión, irritación, decepción, etc.

Ansiedad y desorientación

Al crecer en una determinada cultura, nos acostumbramos a hacer las cosas de un cierto modo. La cultura influye en nuestra forma de pensar y regula muchos aspectos de nuestra vida como, por ejemplo, la manera de tratarnos unos a otros: cuándo dar un apretón de manos, qué decir al cruzarnos con alguien, en qué medida aceptar o declinar una invitación o cuándo tomarse en serio lo que nos dicen. De forma natural, sin darnos cuenta, integramos todos estos códigos, costumbres, normas, palabras y gestos de relación que nos ayudan a orientarnos en la vida cotidiana.

Cuando cambiamos de entorno cultural, perdemos los códigos con los que estamos familiarizados y tenemos que volver a aprender hasta los comportamientos más banales. Encontrarse inmerso en un entorno extraño por lo inhabitual nos genera ansiedad, porque hemos perdido las referencias y los indicadores que nos orientaban en lo cotidiano. Estamos rodeados de novedades y podemos sentirnos desorientados e impotentes, sin saber cómo comportarnos. Podemos tener la impresión de estar al margen de la nueva sociedad, apartados de ella, sin que nos comprenda.

Soledad y aislamiento

En este contexto tendremos sentimientos de ruptura, de desarraigo y de abandono. También un sentimiento de no pertenencia, como si ya no formásemos parte del mundo que acabamos de abandonar pero aún no estuviéramos integrados en el que ahora nos acoge. Podemos sentirnos solos, o incapaces de comunicar nuestros sentimientos ante las dificultades a las que nos enfrentamos en el nuevo país. Tal vez estén ahora lejos las personas en que antes nos apoyábamos y quizá ya no practiquemos las actividades que nos gustaban. Echamos de menos a los familiares y a los amigos, y todo lo que apreciábamos en el país de origen. Estar tan lejos de los nuestros es una prueba dolorosa. Y al echar la vista atrás afloran la nostalgia, el pesar y la tristeza.

Esperanzas y decepciones

Nos resulta especialmente difícil que nuestra vida en el país de acogida no corresponda a lo que esperábamos. Podemos encontrarnos muchos obstáculos, como la dificultad de acceso a la formación, al trabajo o a la vivienda. Podemos perder el estatuto que teníamos en el país de origen, por el que se nos valoraba, y vernos obligados a trabajar en otro ámbito o a efectuar trabajos auxiliares. A veces, nos encontramos en unas condiciones laborales difíciles o no podemos trabajar. ¡Qué decepción, tomar conciencia de que las nuevas oportunidades, en definitiva, son limitadas o que la nueva empresa no es lo que habíamos imaginado!

Esta decepción puede llevarnos a retrotraernos en nuestra propia comunidad o en la familia, o también a idealizar nuestro país de origen, y nos entran las ganas de volver. Ponemos nuestro proyecto de migración en tela de juicio: ¿Ha sido una buena idea venir? ¿Sería mejor marcharse? Al ver que nuestros proyectos no cuajan, podemos sentirnos fracasados y perder la confianza en nosotros mismos.

Desvalorización y rechazo

Los obstáculos y los posibles fracasos con los que nos enfrentemos en el nuevo país pueden despertar en nosotros un sentimiento de rechazo frente a esta sociedad. Lo que al principio quizá nos había atraído, ahora socava la confianza en nosotros mismos: la lengua, la forma de comportarse, la ideología distintas... Puede ser que nos cueste aprender otro idioma y reconocernos en los valores y la forma de vida de este país.

Al mismo tiempo, tal vez ya no nos reconozcamos tampoco en nuestros valores de antes o incluso tendamos a desvalorizar nuestra propia cultura, con lo cual nos estamos desvalorizando. Al percibir que los demás se comportan de manera diferente de lo que conocemos, podemos sentirnos diferentes. Esto puede generar en nosotros una actitud negativa o de rechazo de algunos aspectos de la cultura de acogida. En esta fase es frecuente que surjan estereotipos y clichés.

No dude en buscar apoyo

Entre las muchas sensaciones que pueden tenerse en el exilio figuran las de frustración, inestabilidad, depresión o añoranza de la vida anterior. Estos sentimientos son reacciones de estrés durante el proceso de adaptación a una nueva sociedad, que exige un importante esfuerzo.

Son sobre todo los problemas cotidianos los que nos desalientan, y para los que necesitamos apoyo: la dificultad para encontrar trabajo o acceder a una vivienda digna, los problemas económicos y la incertidumbre ante el futuro, como también el no sentirnos integrados en el nuevo entramado social o los conflictos con otras personas, ya sean de nuestro colectivo o familia o externas. En esas circunstancias, o si no podemos satisfacer nuestras necesidades básicas, no podemos dar lo mejor de nosotros mismos y comprometernos en el país de acogida como nos gustaría.

A veces, el malestar es también corporal, en forma de dolores de cabeza o de estómago, inapetencia, problemas de sueño y fatiga al final del día por exceso de

estrés.

Es completamente normal y comprensible tener dificultades frente a todos estos retos: estas emociones forman parte de la adaptación al cambio. A veces, puede ser útil que alguien nos escuche o nos acompañe antes de que las dificultades se conviertan en un verdadero sufrimiento. En ocasiones hay que salir al paso de una eventual molestia o actitud defensiva que hayamos podido desarrollar por habernos sentido desdeñados o incomprendidos en nuestros valores. En cualquier caso, hablar confiadamente con una persona que reconozca y respete nuestra identidad cultural puede contribuir a que nos reorientemos, recobremos el ánimo y podamos luego afrontar mejor la situación.

¿Por qué no tomar contacto también con SOS Détresse?