

SOS Détresse

¿Qué puede ayudarnos a superar las dificultades?

Ya seamos inmigrante clásico, funcionario en comisión de servicios o estudiante de intercambio, en situación de exilio podemos vernos sumergidos por emociones muy diversas: desorientación, fascinación, curiosidad, ansiedad, desaliento, frustración, irritabilidad, decepción, soledad... Podemos estar satisfechos por lo que hemos superado, como también desencantados por las dificultades; nostálgicos por lo que dejamos atrás o deprimidos y con ganas de retirarnos de las actividades diarias. Los cambios nos parecen enormes y adaptación, larga.

Intentar comprender lo que está ocurriendo puede ser un verdadero desafío, pero es normal y corriente sentir las emociones que forman parte de la adaptación a un nuevo entorno. Es importante que estemos a la escucha de lo que sentimos. El simple hecho de reconocer las emociones propias y **contárselas** a alguien ya puede aliviarnos.

Con el tiempo, por supuesto, aprenderemos a encontrar un equilibrio personal entre los valores de nuestro país de origen y los del país de acogida. Es importante tomarse el tiempo que haga falta para aprender a sentirse en casa en el nuevo país. Y no hay que asombrarse de que esa adaptación pueda durar años.

Afortunadamente, disponemos de herramientas y podemos **adoptar estrategias** o actitudes que nos ayudarán a superar mejor esta experiencia:

- **Intentar tener expectativas menos elevadas con relación a nosotros mismos y al país de acogida.** Debemos perseguir objetivos realistas y descartar ideales demasiado elevados o perfeccionistas. Por ejemplo, no perder de vista que el aprendizaje de otro idioma es un proceso que puede ser muy largo y no desalentarnos por no hablar perfectamente.
- **Conocer para progresar.** Informándonos y profundizando nuestro conocimiento del idioma y de las costumbres del país anfitrión nos iremos sintiendo menos impotentes. Y mejorando nuestra interacción en el nuevo entorno podremos ampliar el círculo de nuestros conocidos y abrir puertas.
- **Tener la mente abierta** ante todas las cosas distintas que encontremos y aceptar vivir como retos las nuevas experiencias. Intentar no considerar que nuestros hábitos culturales son los «buenos» y los de los demás, los «malos». Así no caeremos en juicios precipitados, comprenderemos y aprenderemos a apreciar las diferencias culturales, evitaremos otros malentendidos, tendremos un trato más fluido con los demás y nos sentimos más cómodos.
- **Encontrar un equilibrio entre ambas culturas.** Nos sentiremos mejor integrados

cuando hayamos encontrado la manera de mantener nuestra propia identidad a la vez que nos apropiamos elementos de la nueva cultura. Al tiempo que nos esforzamos por abrirnos a nuevas maneras de hacer, ver y pensar, es importante mantener el vínculo con nuestra cultura y el sentimiento de pertenencia a ella. Nuestra adaptación será mejor si estamos orgullosos de nuestros orígenes.

- **Participar en actividades que nos satisfagan.** Muchas personas, poco después de llegar, se dan cuenta de que sus expectativas y sueños no se cumplirán, o no tan rápidamente. Esta decepción puede verse equilibrada por otros aspectos de nuestra vida que contribuyen a que nos sintamos realizados y satisfechos: mantener buenas relaciones con la familia y los amigos, hacer ejercicio físico, cultivar un arte, hacer música, practicar la religión, participar en la vida comunitaria, implicarnos en el voluntariado... todo aquello que nos haga sentir mejor y felices.
- **No aislarnos ni ceder a la tentación de replegarnos en nosotros mismos.** Los vínculos familiares y el contacto con los parientes, también gracias a las nuevas tecnologías, hacen que nos sintamos menos aislados. Suele ser de gran ayuda mantener contacto con otras personas de nuestra cultura de origen o que estén viviendo o hayan vivido una experiencia similar. Asimismo, estar en contacto con autóctonos y participar más estrechamente en la comunidad y en la vida del país de acogida contribuye a desarrollar el sentimiento de estar donde hemos de estar, e integrados. A veces, hacernos miembros de una asociación y entrar en contacto con personas que comparten nuestros valores también puede ayudarnos a recuperar la confianza y un rol que consideremos meritorio.
- **Dirigirse a instituciones especializadas.** Puede resultarnos útil ponernos en contacto con asociaciones para beneficiarnos de su experiencia y asistencia. (<http://www.clae.lu/>).

Un árbol que se ha arrancado y vuelto a plantar en terreno desconocido tiene que buscar y encontrar los aportes de nutrientes en esa tierra. Así, sus raíces podrán **tomar en ella un nuevo apoyo** y darle cierto vigor. También nosotros hemos de buscar y encontrar lo que contribuye a nuestro bienestar en la tierra de acogida.