

# SOS Détresse

## ¿Quedarse o regresar?

Y si un día vemos que no nos está yendo bien, que no hemos encontrado en el país de acogida lo que buscábamos, que no es aquí donde queríamos estar, que no nos va ni el trabajo ni la vivienda que tenemos... Entonces perdemos progresivamente la confianza y la esperanza de llevar a buen puerto los proyectos que nos llevaron a emigrar. En ese momento podemos considerar que venir fue un error. Nos pasan por la mente pensamientos del estilo de: «*Si lo hubiera sabido antes de venir me habría preparado mejor*», o bien «*¿No será mejor que me vuelva?*»

### **Tener el valor de marcharse**

La sensación de no pertenencia y el deseo de retomar la vida anterior pueden ser tan fuertes que el retorno parece inevitable. Pero no es fácil aceptar que la solución es volver. Es doloroso, después de tantos esfuerzos y riesgos, hacer frente a esta realidad distinta de la esperada. Si se impone el regreso, se lleva a cabo con reticencia. Nuestros proyectos aquí no se han realizado, y podemos tener la impresión de haber fracasado y sentir vergüenza. Es como si hubiera que volver a empezar de cero.

Aunque nuestra experiencia migratoria termine así, no puede hacernos olvidar el valor que ya demostramos al emigrar, ni debe considerarse un fracaso. Es normal sentir desesperación frente al retorno, y volvemos a mostrar un enorme valor al replantearnos la situación y hacer cuanto está en nuestra mano para cambiar de nuevo.

### **Acabar por sentirse como en casa**

Este cuestionamiento puede ser pasajero para otras personas, que lo superan. Si nos sobreponemos a esta crisis y a las dudas, nos abriremos a la nueva cultura. Conforme aprendamos las costumbres del país nos sentiremos menos impotentes, más competentes. Nos expresaremos cada vez mejor y aprenderemos a aceptar mejor los usos de la nueva cultura. Nos familiarizaremos poco a poco con lo que nos parecía nuevo. Y, al encontrarnos más cómodos en la interacción con el nuevo entorno, tendremos experiencias más placenteras. Nuestros encuentros, y las amistades que de ellos vayan surgiendo, acabarán por mitigar la soledad. Es cierto que no por ello se resolverán todas nuestras dificultades y que algunas seguirán existiendo, pero podremos ir superándolas a medida que recobremos la confianza en nosotros mismos.

Hace falta tiempo, a veces años, para aprender a sentirse a gusto en el país de

---

acogida. Mediante el relativo equilibrio adquirido gracias al trabajo, la vivienda y un grupo de amigos, nos construimos nuevas costumbres en él. No cambiará el entorno sino nuestra actitud, y eso nos permitirá apreciar la doble pertenencia como un activo.

### **Soñar con volver**

Aunque algunos emigran pensando que no volverán nunca, para la mayoría la idea del retorno está siempre presente. También, frente a las decepciones y a una vida distinta de la ansiada, muchos idealizan el país que dejaron y anhelan regresar. Es como un consuelo proyectado hacia el futuro, una última escapatoria de las preocupaciones o un refugio imaginario.

Por supuesto que sentimos nostalgia al recordar los buenos momentos que pasamos en nuestro país de origen. Algunos tienen la suerte de poder aliviar algo esa nostalgia volviendo puntualmente de vacaciones. Pero este regreso, tan esperado, puede también convertirse en una decepción al darnos cuenta que también allá los tiempos han cambiado.