



“El fascismo se cura leyendo y el racismo, viajando” (Miguel de Unamuno)

Viajar siempre es algo maravilloso: una oportunidad para abrir nuestra mente y conocer otras maneras de vivir y entender la realidad. Como decía el gran Miguel de Unamuno: “El fascismo se cura leyendo y el racismo, viajando”. Hay personas que viajan por el placer de la aventura, de descubrir nuevas culturas, pero también hay otras a las que no les queda más remedio que dejar su hogar en busca de un trabajo mejor, o simplemente un trabajo. Los motivos para emprender un viaje son tan variados como las personas, y en muchos casos las ventajas y aprendizajes de viajar también, pero ¿qué pasa cuando el viajero regresa al hogar?

Cuando hemos estado fuera de nuestra casa, ya sea porque hemos viajado por placer o porque hemos pasado una temporada en otro país trabajando, el choque y el impacto que recibimos al llegar pueden resultar muy fuertes y lo mejor es que estemos preparados para esos sentimientos que los expertos han denominado como el proceso de choque cultural reverso.

Cuando regresamos a casa descubrimos que el lugar al que pertenecíamos ya no es el mismo y nada está como lo recordábamos. Nos damos cuenta entonces de que ese lugar, aunque ha permanecido inalterable e

idealizado en nuestra memoria, ha seguido evolucionando sin nosotros. Este desconcierto puede provocarnos sentimientos confusos y hacernos creer que ya no somos ni de aquí ni de allí porque hemos perdido la familiaridad con el entorno.

¿Cómo superar el proceso de choque cultural reverso?

1. Reconoce lo que te pasa y acepta que es totalmente normal y transitorio.

El proceso de choque cultural reverso es bastante común, aunque cada persona lo viva de una forma diferente. Cuando viajamos y nos separamos de nuestro entorno, al que sentimos que pertenecemos porque conocemos las claves culturales y pautas de comportamiento, también tenemos que transitar por un proceso de adaptación al nuevo lugar, lo que pasa es que este proceso muchas veces lo vivimos con alegría, sobre todo si el viaje ha sido por placer y, en cambio, al contrario nos crea ansiedad porque no contábamos con él y nos encuentra indefensos.

2. No dejes que tus prejuicios se conviertan en una cárcel.

Muchas veces no nos encontramos a gusto en el lugar al que hemos regresado porque en la distancia lo hemos idealizado. Resulta muy positivo descubrir de nuevo ese lugar, volver a conocerlo sin prejuicios o fantasías. Nada es blanco o negro, tampoco los lugares, seguro que si te fijas puedes encontrar cosas que te gustan, aunque no sean exactamente igual a cómo te lo habías imaginado. Tanto tu lugar de origen como tus amigos y familiares han cambiado, pero, reconócelo, tú también. Así que no os quedará más remedio que volver a encontraros y conoceros de nuevo.

3. Evita sentirte atrapado: no tienes la obligación de quedarte.

A veces el problema es que, aunque pensabas que volver era la mejor decisión, una vez en casa descubres que en realidad habías idealizado tu lugar de origen y que, sin embargo, tu vida era más satisfactoria y plena en el país que te acogió, e incluso que te sientes más identificado con sus costumbres y forma de ver la vida. No te preocupes, es muy lícito elegir donde se quiere vivir, y no siempre uno se encuentra mejor en el lugar que le vio nacer.

También existen personas que tienen una continua necesidad de viajar y conocer otros lugares, se dice que padecen el síndrome del viajero eterno. En sí mismo no tiene porque ser negativo, existe gente con alma nómada, pero se debe tener en cuenta que un viaje nunca debe convertirse en una huida de uno mismo, sino en una búsqueda.

4. No dudes en buscar ayuda si ves que no sabes manejar estos sentimientos.

La ayuda puede venir de un familiar, un amigo o un profesional. Pueda pasar que nos sintamos culpables frente a nuestros seres queridos por no poder expresar toda la alegría que se supone que deberíamos sentir en el reencuentro. Confía a los que tienes cerca tus sentimientos, seguro que hay alguien en tu entorno que ha pasado por lo mismo y puede entenderte.

5. No le tengas miedo a los procesos de readaptación, aunque conlleven un cierto choque cultural, son naturales y positivos.

La vida es una continua transformación. Todo cambia: nuestro cuerpo, nuestro entorno, nuestra seres queridos. Es cierto que la búsqueda de la estabilidad es una característica que muchas veces nos define a los seres humanos, no a todos. Pero ten en cuenta que siempre es una sensación ficticia, porque todo, absolutamente todo, puede cambiar en cualquier momento, para bien o para mal, y tenemos que estar preparados para lo que venga, surfear la ola y tratar de vivir las diferentes experiencias que nos propone la vida como parte del viaje.

Raquel Aldana, en lamenteesmaravillosa.com/