



PEACE BRIGADES INTERNATIONAL

PROYECTO COLOMBIA

LAS DIFICULTADES DE LA VUELTA.

La experiencia, o incluso el estrés producido por las situaciones vividas, puede no terminar cuando los cooperantes finalizan su trabajo o vuelven a su país. Entonces pueden darse problemas tanto para enfrentar las situaciones vividas como para la reintegración social (encontrar trabajo, amigos, etc.).

Después de trabajos o experiencias difíciles, o el paso de mucho tiempo lejos, las personas cooperantes pueden tener necesidad de compartir sus experiencias con otras para las que esto tenga sentido y con capacidad de acogida humana (familiares, amigos, compañeros, etc.). Sin embargo, los ritmos y estilos de vida distintos, los cambios sociales acontecidos, o la distinta centralidad de la experiencia para la persona y sus familiares o amigos aumentan la dificultad de compartir. Los cooperantes pueden así enfrentar dos choques culturales. Uno en el lugar donde se desarrollan las acciones humanitarias. Otro a su vuelta por la banalidad y el etnocentrismo de la gente de su cultura. Las personas que regresan deben ser conscientes de estas dificultades, evitando la autovictimización o sobrevaloración personal, para reintegrarse de una manera más constructiva.

Pero además, puede haber personas que hayan vivido acontecimientos críticos o experiencias traumáticas, y se encuentren afectadas o necesiten más apoyo. En estos casos puede ser útil buscar un apoyo individual o compartir las propias experiencias en un grupo. Para las ONG tener en cuenta estas exigencias psicosociales supone contar con mecanismos de apoyo para las personas que hayan vivido experiencias traumáticas y se muestren muy afectadas o sin otras posibilidades de apoyo.

Sin embargo, es importante que estas formas de apoyo respondan a las necesidades y tengan sentido para la gente. Especialmente cuando los cooperantes han tenido que salir del país por motivos de detención, aumento de la violencia o amenazas, pueden estar más afectados por la situación y tener un sentido de experiencia «incompleta», asociado a injusticia y necesidad de reparación. El miedo o la angustia por la gente que ha quedado allí puede ser un factor de añadido en estos casos. Dado que las experiencias vividas han tenido una causa social, las personas pueden sentir la necesidad de hacer algo a nivel social que tenga un significado positivo (por ejemplo dar su testimonio, organizar actividades, etc.) y no sólo tener un apoyo para resolver dificultades psicológicas.

(...) La gente de Sudán es maravillosa. Los extranjeros nos retirábamos, regresábamos a la seguridad de nuestros hogares y al calor de nuestras familias y nuestros amigos, que nos ofrecían todo su apoyo moral, por más difícil que fuese. Pero esas personas a las que dejábamos atrás, no tenían escapatoria y no podían seguir resistiendo. A pesar de su terrible situación hicieron todo lo posible para tranquilizarme, diciendo que aceptaban su destino y que estaban obligados a sortearlo como pudiesen. Sólo nos pedían una cosa: que volviésemos a casa, descansásemos y nos recuperásemos pero que hablásemos de ellos y de su situación a nuestras familias, a nuestros amigos, a nuestros compatriotas: que contásemos al mundo en qué situación se encontraban, para que no nos olvidaran. Por eso nunca dejaré de hablar de ellos. (M. Knoppers, médico holandés, Sudán)

Recuperar el sentido de la acción en un nuevo contexto es un desafío para la gente que vuelve. La importancia de comprometerse en la propia realidad para cambiar las cosas aquí y compartir las experiencias en el ámbito social, son dos factores que pueden unir la necesidad de reintegración y la continuación en el trabajo humanitario desde otras perspectivas, incluyendo la acción política que contribuya a cambiar las causas del sufrimiento de la gente.

El choque cultural inverso. Los desafíos del retorno

La llegada fue un día de alegría y fiesta, pero después me sentí extranjera en mi propio país, estaba perdida. Ya no me reconocía. Me sentí muy mal. Era como un sentimiento de desposesión de mi pasado, de una parte de mi misma. ¿Qué iba a hacer con todo lo que había vivido en Europa? ¿Cómo comunicarlos? ¿Cómo darle contenido a mi vida?

Las personas cooperantes, al igual que los emigrantes que han pasado mucho tiempo fuera de su país -tal y como se recoge en la cita inicial- pueden encontrarse a su vuelta con un choque cultural inverso. A pesar de volver a sus sociedades nativas pueden tener dificultades de reintegración social, y estrés cultural por los cambios que supone la vuelta en su vida cotidiana, sus expectativas y la reacción social a su presencia. Pueden considerarse cinco cuestiones problemáticas que están en la base de esas dificultades.

1. Cambios en el propio autoconcepto.

Ya antes de volver muchas personas se dan cuenta de que la visión que tenían de sí mismas ha cambiado con la experiencia de viaje y trabajo fuera. Entre las cosas que con más frecuencia se cuestionan o cambian están:

- el sentimiento de pertenencia a un grupo o nación (lo que puede llevar a una cierta pérdida de "identidad").
- las habilidades de comunicación no verbal. Nuevas formas de moverse, de expresarse.
- las habilidades de comunicación verbal. Pueden hablarse otros idiomas y eso significa acceso a otros conceptos y valores culturales.

La persona a veces se da cuenta de que su antiguo yo no habría tolerado muchas de las conductas o ideas de su yo actual, y eso genera contradicciones: a la vez que ayuda a ser más relativista y tolerante en algunos aspectos también supone ser más intolerante en otros.

Las personas que quedaron en el país de origen también han cambiado. Quien retorna siente la presión para que sus conductas se conformen a los valores culturales de su sociedad de origen. No se entienden los nuevos valores, el repentino interés por la política, o el tipo de trabajos que se buscan.

Esto puede provocar muchas veces una reacción de afirmación crítica en el contexto. La centralidad de la experiencia personal no es percibida por los próximos y la persona puede sentirse aislada. Mientras, la familia puede mantener una situación de espera ("a ver cuando vuelve a ser normal"). Todo ello genera un sentimiento de soledad y de extrañamiento en la propia tierra de origen.

La persona puede pasar a sentirse que no es "ni de aquí, ni de allí", que está en algún lugar entre dos realidades. No se siente completamente bien en un sitio, porque no es su cultura, ni en el otro, porque ya no se puede identificar con los valores y costumbres antiguos.

2. Expectativas frustradas de la persona que llega.

Aunque hay mucha gente que espera tener un cierto choque cultural al llegar a un país nuevo, hay muy poca gente que espere tener un "choque cultural" al regresar. Poca gente espera encontrarse como un extranjero en tierra propia. Este hecho típicamente inesperado lo hace aún peor.

Algunas veces la persona tiene expectativas poco realistas respecto al regreso fruto de una visión idealizada del propio país. Esto es especialmente así en aquellas personas a las que les costó el "choque cultural" inicial, por ejemplo porque no tenían claro su deseo de salir o lo hicieron por acompañar a su pareja o por un sentido del deber, etc. Es frecuente que para superar el primer "choque cultural" idealizaran lo que habían dejado atrás y recurrieran con frecuencia a pensar en el momento del retorno. Esta idealización es la que ahora puede volverse en su contra.

Especialmente problemáticas son las expectativas respecto a las relaciones personales, como por ejemplo amigos cuya relación en la distancia aparecía como más sólida o con mayor implicación de lo que eran; expectativas de encontrar respeto (cuando no admiración) por parte de determinadas personas relevantes; personas que quedaron y que ahora el que llega encuentra distantes y con intereses lejanos; expectativas de que los amigos seguirán en el mismo punto y sorpresa al comprobar que su relación ha pasado a un plano secundario.

3. Expectativas frustradas de los demás.

Con frecuencia la familia, los amigos o los compañeros de trabajo tienen sus propias expectativas de lo que el que llega querrá hablar, ver, hacer o comer, o cómo será el encuentro. A veces estas expectativas tampoco son realistas.

La familia y los amigos pueden sentirse frustrados de ver que no aprecia los detalles o no parece especialmente feliz, no esperan comentarios ácidos o críticos sobre su realidad cotidiana que la persona que llega pueda hacer, etc. Sin asumir que lo que está pasando el otro es un proceso normal, pueden tomar todo esto de un modo personal (por ejemplo, confundir el rechazo a una fiesta con todos los amigos con un rechazo a los amigos). A veces, pueden querer involucrar al que llega con novedades locales y se sorprenden de ver que al que llega parecen no interesarle mucho.

4. Sentimiento de pérdida.

Las personas que regresan con mucha frecuencia refieren una sensación de "pérdida" irreversible de algo. Han tenido que decir adiós a amigos que probablemente no van a volver a ver, o que pueden estar en situación de grave riesgo, han dejado una casa o un paisaje que aprendieron a amar, unos compañeros de trabajo o un proyecto que les llenaba de ilusión. Dejar todo esto tiene por fuerza que conllevar un proceso de duelo.

A esto se pueden añadir muchos otros duelos: quizás la persona disfrutaba de un status o de un respeto allí donde estaba, y al regresar pasa de ser un "experto extranjero" a ser uno más de muchos profesionales. Para algunas personas volver significa llegar a un contexto económico difícil o a la situación de desempleado.

También el hecho de volver a estar en la propia cultura puede ser visto, pasados los primeros días, como volver a rutinas y aburrimiento. Volver a la ciudad de origen es volver a un lugar con más medios, posibilidades de ocio, etc. Pero también a otro estilo de relaciones más urbano, más distante y a perder ese sentimiento de cohesión grupal. Todo el mundo de pronto está muy ocupado y nunca hay tiempo para verse o pasar un domingo juntos.

5. Cambio de valores y elecciones.

Para la persona que regresa el principal reto es cómo conseguir reconocer los cambios en sus valores y actitudes y decidir cuáles quiere mantener en aras de su propio enriquecimiento personal y una integración al regreso. Es importante entender que hay decisiones a tomar y no sólo esperar el curso de los acontecimientos.

Entre las cosas a decidir está, por ejemplo :

- Aceptar que integrarse es un proceso mutuo en el que se necesita el afecto, la comprensión y la persuasión, en vez de críticas hacia las actitudes de quienes le rodean.
- Si desea seguir apoyando los proyectos que dejó allí, hay que tener presentes los límites y asumir expectativas realistas de lo que puede y no puede conseguirse.
- Si desea integrar su experiencia dentro de su nuevo plan de vida (búsqueda futura de trabajos o de estudios en la misma línea, etc.).
- Cómo asumir en el nuevo contexto los cambios vitales, aprendizajes y nuevas sensibilidades.

¿Qué factores influyen en el choque del retorno?

Los estudios muestran que (1) es más frecuente en mujeres que en hombres, (2) el riesgo disminuye de modo proporcional a la frecuencia de los viajes de vuelta y contactos que se han realizado durante el tiempo que se permaneció afuera.

Las investigaciones también apuntan a que las relaciones familiares suelen reforzarse con la separación, las amistades se resienten del retorno y las relaciones de pareja pueden entrar en crisis (es frecuente que se produzcan rupturas tras estancias prolongada). El retorno es ante todo un proceso que debe ser preparado para mejorar la gestión de las dificultades a la vuelta. En el siguiente cuadro se plantean algunas de las preguntas de reflexión que pueden ayudar a prepararse.

Preguntas para ayudar a la reflexión antes del regreso después de una estancia prolongada. ¿Con quien, de tu familia o amigos, deseas contactar de entrada y a quien prefieres dejar para más adelante?. ¿Con quien crees que habrá que redefinir la relación y es mejor pensar y preparar el reencuentro?. ¿Qué cosas tienes ganas de compartir con tu familia y cuales no?. ¿Qué cosas de tus nuevos valores pueden generar tensiones o malentendidos?. ¿Cómo crees que lo que dejaste en la salida va a repercutir una vez de vuelta en casa?. ¿Qué vínculos deseas seguir teniendo con la organización? ¿Qué te planteas respecto a trabajo y empleo?. ¿Qué vas a echar a faltar del lugar que dejas?.

Medidas de autoayuda.

1. Desde la institución u ONG.

- Dar información de antemano, dentro de la formación y preparación inicial, de la importancia de cuidar la vuelta y proporcionar posteriormente la documentación para el regreso.
- Recibir al que llega reservando un espacio para que cuente su experiencia, entregue informes, etc. Expresarle el reconocimiento al trabajo y al esfuerzo por parte de la institución y que se valore su experiencia. Evitar que el primer contacto del que llega sea una oficina en la que cada cual va a lo suyo, o los saludos se reducen a algo protocolario o de paso (“¿qué tal te ha ido por ahí?”, y después de esperar bastante rato alguien le dedica media hora a que resuma las novedades y entregue su informe).
- Procurar que las personas se relacionen con otras que han regresado del mismo país, formen algún grupo de trabajo o tengan un espacio reconocido para seguir dedicándole tiempo y no sentir un corte brusco. Facilitar la realización de actividades de información, apoyo a proyectos o formas de mantener el contacto.

2. Desde la propia persona.

a) Antes del retorno.

- Prepara a aquellos que te esperan. Escribe explicando aquellas cosas que te preocupan, lo que esperas o no al regresar. Escribe sobre los cambios que se han producido en ti, las experiencias que más relevantes te parezcan, lo que más echas a faltar de tu país y tienes de reencontrar. Permite que los demás te "preparen" el retorno. Permite que los demás expresen sus expectativas respecto a tu vuelta.
- Prepárate a ti mismo. Igual que harías al viajar a un país nuevo, pregunta a los amigos por las novedades, compra la prensa, evalúa los cambios en el trabajo, etc.

b) Una vez en casa.

- Ante todo, tener en cuenta que el retorno es un proceso que necesita tiempo. Después de una ausencia de años puede estar bien, por ejemplo, dejarse uno o dos meses antes de lanzarse a buscar trabajo, para poder decidir con calma qué tipo de trabajo se desea buscar o con quien y cómo queremos vivir a la vuelta.
- No confundir el jet lag con la frustración a la vuelta. Durante la primera semana es esperable estar cansado, irritable, de mal humor, con sensación de vacío etc.

- Puede ser útil irse a casa de unos amigos muy íntimos una semana o diez días e ir dosificando poco a poco el "reencuentro" con el resto de la gente, para evitar la sobresaturación en pocos días. Es decir, reintegrarse en dos fases: una al país, la comida, la realidad sociopolítica, etc. y la otra, más tarde, a los amigos y la gente. Decidir a quien se va a llamar y en qué orden. No hay porqué tener problemas en que la familia o los amigos digan que ya has llegado, que estás bien, pero que prefieres no ver a mucha gente durante algunos días hasta situarte. Hay que darse un poco de tiempo para ir retomando el contacto y explicando las cosas.
- Busca a personas con las que hablar. Suele ser útil compartir con personas de la propia organización con experiencia de largas estancias fuera, que puedan entender bien tus sentimientos y las contradicciones que uno puede sentir, y apoyarte con sus propias experiencias.
- Intenta mantener el compromiso moral con el país y la gente con la que estuviste trabajando, buscando formas de seguir apoyando.
- Repítete a ti mismo que ésta es una experiencia de interacción cultural, que tan real es un mundo como el otro. Intenta observar tu propia cultura con ojos de antropólogo y sentirte un privilegiado por tener esa doble visión, en lugar de un solitario por no estar plenamente integrado en ninguna.
- Más adelante piensa que tienes que decidir cosas: qué valores quieres mantener, si vas a adoptar o no una posición crítica y con quien, etc.

3. La familia y los amigos.

- Es importante escuchar sin juzgar. Cualquier cosa menos romper la comunicación o tomar las cosas de un modo personal y como un ataque. Estimular a la persona que llega a que hable todo lo que quiera.
- Protegerle, si lo pide, de demasiada gente alrededor, o proponerle actividades si se aísla demasiado, pero respetando sus ganas de estar solo si así lo expresa.
- Aceptar sus cambios en gustos, preferencias, actividades etc.