



EL XOC CULTURAL

Tot i que potser heu estat planejant la vostra estada a l'estranger des de fa molt de temps, deixar el vostre país i marxar de casa pot ser difícil i molt estressant. És normal sentir ansietat, tristesa i malestar en el procés d'adaptació a una nova cultura. Aquesta situació es produeix com a resultat de trobar-se en un ambient nou, diferent i desconegut, de conèixer gent nova, d'adaptar-se a una alimentació, uns costums, un idioma i unes normes socials noves, etc., i al mateix temps, d'estar separat de la família i els amics. El xoc cultural pot afectar a tothom, incloent-hi els estudiants internacionals.

Quins són els símptomes del xoc cultural?

- Enyorança.
- Tristesa i sentiment de soledat.
- Mal de cap, mal de panxa i cansament.
- Insomni, dormir més de l'habitual i problemes alimentaris.
- Sentiment d'enuig i irritació.
- Allunyament de la gent i les activitats.
- Davallada del rendiment acadèmic i de treball, dificultats per concentrar-se.
- Trobar insuperables els petits problemes.
- Sentir-se perdut i confós.
- Dubtar de la decisió presa de fer la mobilitat.

Etales del xoc cultural

La majoria de gent passa per totes les etapes del xoc cultural, tot i que cada persona és diferent i experimenta les coses a la seva manera. Les etapes habituals són:

1. Fase de lluna de mel. Quan arribeu a una nova cultura, les diferències us entusiasmen. Us interessa descobrir coses noves.



2. Fase de desintegració. Amb el pas del temps, les diferències culturals ja no us entusiasmen i us provoquen confusió, inseguretat i soledat. Necessiteu el suport familiar.
3. Fase d'adaptació. En aquesta etapa us podeu sentir irritats i frustrats amb les diferències culturals que trobeu en el dia a dia. Pot ser que us sentiu enfadats o hostils amb la nova cultura i feu comparacions negatives amb la vostra cultura pròpia. És un procés normal en què doneu importància als valors de la vostra cultura, els enteneu i analitzeu a partir de la nova cultura i els relacioneu amb el que valoreu de la vostra cultura.
4. Fase d'autonomia. Comenceu a acceptar les diferències i us adapteu al nou ambient; sabeu com relacionar-vos amb la gent i fer amistats, i us sentiu més segurs i capaços d'afrontar situacions noves. Comenceu a apreciar els valors de la nova cultura.
5. Fase d'independència. Experimenteu un sentiment de pertinença i confiança. Sou capaços de valorar les diferències i similituds entre les dues cultures. Ja no us sentiu sols ni aïllats. Comenceu a sentir-vos com a casa.

Què puc fer?

Tot i que el xoc cultural és desagradable, és un procés normal d'adaptació a una nova cultura. Aquí teniu alguns consells que us poden ajudar a superar el xoc cultural:

- Entengueu que el que sentiu és normal. Tingueu en compte els símptomes i les diferents etapes.
- Mantingueu el contacte amb la família, però intenteu també fer amistats al nou país. Pot semblar difícil establir amistat amb gent d'una cultura diferent, però és una bona manera d'entendre la nova cultura. Pot ser que trobeu suport en gent de la vostra pròpia cultura o d'una de similar.
- Conegueu altres estudiants internacionals.



- Feu coses que us agradaven fer al vostre país (esports, voluntariat, música, projectes a la comunitat, etc.).
- Llegiu i aprengueu coses de la nova cultura. Us pot ajudar a entendre-la millor.
- Relaxeu-vos. No doneu massa importància als malentesos o altres dificultats que podeu trobar. Intenteu superar-ho i continueu endavant: mireu-ho com un procés d'aprenentatge.

Per acabar, recordeu que la majoria de gent pateix el xoc cultural d'una manera o altra. No ho considereu un signe d'haver pres una decisió errònia, de ser feble o incapaç de superar situacions com aquesta. Els símptomes del xoc cultural desapareixeran a poc a poc, i això us permetrà veure-ho com una experiència d'aprenentatge útil.

Si aquests consells no us semblen suficients o se us presenten moltes dificultats amb el xoc cultural, podeu demanar una cita per parlar amb un psicòleg del Servei d'Atenció als Estudiants de la Universitat Rovira i Virgili: en el cas que el català o l'espanyol no siguin les vostres llengües natives, podreu rebre atenció psicològica en anglès.