



REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRA IDENTIDAD

Julio, el mes patrio, nos pone en un escenario propicio para pensar acerca del proceso complejo que implica vivir en el extranjero y que muchas veces no es percibido como tal por nosotros mismos, los protagonistas de esta historia en la que cada día hacemos un esfuerzo denodado por adaptarnos y continuar adelante.

A lo largo de 30 años la Revista Kyodai viene realizando una labor que, personalmente, llamaría de pedagogía comunitaria, compartiendo contenido de valor en pro de la formación de nuestra identidad y difusión de nuestra cultura, labor que apoya el trabajo que los peruanos migrantes en Japón hacemos para mantener vivo en nosotros y en nuestras familias el amor hacia el Perú y lo que significa ser peruano.

En nuestro desarrollo como seres humanos viviendo en un país que no es el propio, hemos debido desplegar una serie de recursos para acomodarnos y sobrellevar de la mejor forma nuestro proceso de aculturación, ese fenómeno mediante el cual buscamos adaptarnos a la nueva cultura, que origina ciertos cambios conscientes e inconscientes en nuestros comportamientos, actitudes, valores, costumbres, etc. y que forma parte de la construcción continua de nuestra identidad personal y cultural.

En el ejercicio de preguntarnos cómo vivimos nuestra identidad siendo adultos migrantes, pasamos por reflexionar cómo vivo mi propio proceso de aculturación, cómo pienso, siento y actúo con respecto a las culturas en las que vivo inmerso, tanto la propia, como la que me acoge en este país. Es útil hacer un autoanálisis para tomar conciencia del concepto que tengo de mí mismo, qué actitudes tengo hacia el grupo que represento como peruano, cómo me identifico con él, qué tanto conozco mi propia cultura, valores y costumbres, qué rescato como valioso, qué condeno y qué rechazo, a dónde siento que pertenezco.

Es importante trabajar en construir una identidad sólida en nosotros mismos porque la percepción que tenemos de nuestra vivencia bicultural y su reflejo en nuestras conductas transmite mensajes a nuestros hijos, así como aprendizajes que internalizan en el día a día y que son el material con el que, al mismo tiempo, construyen su propia identidad. Tratar de empatizar con la forma como viven su proceso ayuda a tender puentes para una comunicación fluida y para ser el soporte con el que organicen su experiencia, que se da en sentido inverso a la nuestra porque están creciendo en un entorno mayoritariamente japonés.

Establecidos fuera de nuestro terruño, resulta significativo conocer y conectar con nuestras raíces, aquello que nos enlaza a nuestro pasado y a los valores de nuestra familia. Las raíces representan de dónde venimos y de qué estamos hechos. Esa conexión con nuestra esencia deviene en un vínculo que nos fortalece, lo que generaciones anteriores a la nuestra han sembrado y cuya influencia quizás hoy nos alcanza. Reconocerlas es abrirnos puertas y aceptar esa parte de nosotros que alimenta nuestro sentido de pertenencia, autoestima y satisfacción con lo que representamos. Transmitirlo a nuestros hijos aporta al desarrollo de una identidad sólida y saludable en ellos.

El convertirnos en seres biculturales nos abre puertas y nos permite ver más allá de la realidad que nos circunda; el que los niños y jóvenes logren desenvolverse de manera adaptada en ambas culturas potencia su experiencia de vida, los hace más flexibles en su forma de pensar y concebir la realidad, en la forma de analizar y resolver los problemas. Esta experiencia dual les da más caminos y una perspectiva más amplia para enfrentarse al mundo, aumenta la posibilidad de ser y sentirse más competentes en las diferentes tareas que emprendan e incrementa sus expectativas de lograr éxito. Desarrolla su empatía y su flexibilidad para evaluar las situaciones desde perspectivas distintas, y aprenden que la diversidad es positiva, pudiendo asumir una actitud de mayor seguridad y empoderamiento frente a los prejuicios y la discriminación si los hubiese.

Vemos así que la biculturalidad concede beneficios que impactan en nuestra salud mental y nos permite lograr mayor estabilidad emocional. Si preservar nuestra identidad y raíces está en nuestra lista de prioridades, esta es una invitación a hacer un autoanálisis, a detenernos un momento para pensar y evaluar cómo estamos, si vivimos acorde a nuestras convicciones, a nuestros planes personales y familiares, si estamos priorizando nuestro bienestar, si sentimos satisfacción con lo que somos. Recordemos que, como en la mayoría de las cosas, el ejemplo es el mejor maestro en el esfuerzo por sembrar en nuestros pequeños ese sentido de peruanidad e identificación con lo nuestro, que a su vez sirva como influencia positiva para su adaptación, desarrollo y éxito en Japón. ■

Rocío Fernández

Psicóloga y psicoterapeuta

www.facebook.com/rocio.p.fernandez.p

rfernandezpalomino@yahoo.com