

# SOS Détresse

## A migração, um ato de coragem

As migrações sempre existiram na história da humanidade. Desde tempos imemoriais que alguns homens são levados a deixar o seu país de origem para se instalarem em outro. Nas últimas décadas, as migrações humanas têm multiplicado e a nossa sociedade é cada vez mais diversificada.

**Migrar não é um ato trivial. É um atitude muito arriscada que requer muita coragem.**

Razões diversas podem levar a reiniciar uma vida em outro lugar: uma oportunidade profissional, estudos, desemprego, condições de vida difíceis no país de origem, o reagrupamento familiar, repressão política, guerras ou desastres naturais... É a **procura de uma vida melhor** para a pessoa e para a sua família. Por vezes, é também a busca de novos horizontes, de descobrir uma cultura diferente ou de satisfazer uma necessidade de liberdade. Em todo o caso, existe um **desejo de mudança**, de experimentar algo diferente e procurar um lugar diferente que permita melhorar as condições de vida. É a **oportunidade para um novo começo**

As diferentes razões que motivam a partida, sobretudo se **escolhemos partir livremente ou é uma decisão forçada de abandonar o nosso país**, assim como a duração da migração, vão determinar a forma como será vivenciada e integrada essa experiência. Migrar é **uma experiência própria de cada um**.

## Como uma árvore arrancada...

As mudanças que as migrações e um novo meio envolvente provocam numa vida representam sempre uma turbulência importante. Apesar disso, em algumas circunstâncias, as migrações podem ser feitas com entusiasmo e alegria, mas é, em muitos casos, sofrível e difícil de suportar, ou causa de muito stress. Migrar implica sempre, em todos os casos, ter **perdas e ruturas** e ao mesmo tempo **enfrentar um novo meio envolvente**.

Quando optámos por migrar, deixámos para trás a vida que construímos no nosso país de origem, o nosso ambiente familiar e as pessoas que o habitam. Podemos sentir-nos culpados por seguir este projeto pessoal e de nos afastarmos da nossa família e dos nossos amigos que deixámos no país. **Estar afastado das nossas origens nunca é simples.**

Ao migrar, também nos afastámos do nosso mundo previsível, com as suas referências e códigos culturais para um mundo desconhecido e imprevisível. Tudo o que era óbvio e natural sofre uma reviravolta. Temos que enfrentar uma cultura diferente, uma outra língua, novas normas e valores e relações humanas que nos parecem diferentes.

Face a estas contrariedades não reagimos todos da mesma maneira. Se algumas ajustam com facilidade as suas atitudes e comportamentos ao país de acolhimento, para outros, o apego ao país de origem é tal que a adaptação se revela muito mais difícil. Devemos encontrar o nosso próprio ritmo no processo de adaptação.

As migrações são como **desenraizar** uma árvore e voltar a plantá-la noutra lugar. Como toda a árvore que sofre uma mudança, ela fica fragilizada. Em solo desconhecido tudo é diferente: o clima, o terreno, a água, os nutrientes... Mas a árvore, após um período de adaptação e com os cuidados necessários, desenvolve-se calmamente ao seu ritmo.

Migrar implica ruturas e perdas, mas também a necessidade de adaptação a um outro modo de vida. É normal sentir dificuldades perante estes desafios. Como no caso da árvore, neste processo temos que cuidar de nós e respeitar o nosso ritmo em todo o processo.