

# SOS Détresse

## Como superar as dificuldades?

Quer sejamos um imigrante, um quadro de empresa em comissão de serviço, ou um estudante num programa de intercâmbio, as emoções mais diversas podem mergulhar-nos numa sensação de exílio: desorientação, fascinação, curiosidade, ansiedade, desencorajamento, solidão... Podemos sentir felicidade com os desafios que superámos, mas também sentir desencanto por causa das dificuldades, sentir saudades da nossa vida passada, deprimir e ter o desejo de nos afastarmos da vida quotidiana. As mudanças parecem-nos muito grandes e a adaptação demorada.

Tentar compreender o que se passa pode ser um verdadeiro desafio. É portanto normal e corrente experimentar as emoções que fazem parte da adaptação a um novo meio. Ter tempo para se escutar a si mesmo é importante. O facto de reconhecer as suas emoções e falar com alguém pode ajudar a aliviar.

Com o **tempo** vamos aprender naturalmente a encontrar um equilíbrio pessoal entre os valores do nosso país de origem e os valores do país de acolhimento. Simplesmente, é importante dar o tempo necessário para se sentir em casa no novo país. E ter a consciência que a adaptação ao novo país pode durar anos.

Felizmente, podemos adoptar **estratégias ou atitudes** que nos vão ajudar a superar melhor esta experiência:

- **Procurar ter expectativas menos elevadas** em relação a nós próprios e ao país de acolhimento. Devemos ter objetivos realistas e evitar ideias muito arrojadas, demasiado perfeccionistas. Por exemplo, devemos ter noção que a aprendizagem de uma outra língua é um processo que pode ser muito demorado e não desencorajar por não falar perfeitamente a nova língua.
- **O conhecimento é poder.** Ao informarmo-nos e ao aprofundarmos o conhecimento da língua e dos costumes do país de acolhimento vamos sentir-nos mais capazes. E quanto melhor interagirmos com o novo ambiente mais facilmente alargámos o círculo dos nossos conhecimentos e abrimos outras portas.
- **Adoptar um espírito de abertura** perante todas as coisas diferentes que encontramos e aceitar viver as novas experiências como um desafio. Habituar-nos a não pensar que os nossos hábitos culturais são os 'bons' e que os outros são os 'maus'. Ao evitar os juízos precipitados, compreendendo e aprendendo a aceitar as diferenças culturais, evitámos os mal-entendidos, interagimos melhor com os outros e sentimo-nos mais à vontade.
- **Encontrar um equilíbrio entre as duas culturas.** Vamos sentir-nos mais

integrados quando encontrarmos um meio de conservar a nossa própria identidade e integrarmos diferentes elementos da nova cultura. Ao mesmo tempo que fazemos o esforço para ter abertura para novas formas de fazer, de ver e de pensar é importante conservar o vínculo e o sentimento de pertença à nossa cultura. A nossa adaptação será melhor se tivermos orgulho nas nossas origens.

- **Envolver-se em atividades que proporcionem satisfação.** Muitas pessoas tomam consciência, pouco tempo depois de chegarem, que as suas expectativas ou os seus sonhos não se realizam, pelo menos tão depressa quanto desejavam. Esta desilusão pode ser compensada com outros aspetos da nossa vida onde podemos ter uma sensação de realização e de satisfação. Pode ser mantendo as boas relações com a família e amigos, fazer exercício físico, através das artes, da música, na religião, participando na vida comunitária, fazer voluntariado... tudo aquilo que nos faça sentir felizes e satisfeitos.
- **Não se isolar e resistir à tentação de se fechar em si mesmo.** Os laços familiares, o contacto com a toda a família, também através das novas tecnologias faz como que nos possamos sentir mais acompanhados. Geralmente ajuda manter a ligação com outros membros da nossa cultura original ou com pessoas que vivem ou viveram uma experiência semelhante à nossa. Também o contacto com as pessoas locais e participar mais ativamente na vida comunitária e do país de acolhimento contribui para desenvolver o sentimento de pertença a este lugar e de estar integrado. Por vezes, a ligação a uma associação também pode ajudar a reencontrar a confiança, a estar em contacto com pessoas que partilham os mesmos valores e encontrar um papel que nos parece gratificante.
- **Procurar instituições especializadas.** Pode também ser útil contactar algumas associações para beneficiar da experiência e assistência que elas proporcionam. (Link CLAE)

Toda a árvore desenraizada e replantada num solo desconhecido deve procurar e encontrar os agentes nutritivos dessa terra. Assim, as suas raízes podem encontrar um novo apoio e dar-lhe um novo vigor. Nós também devemos procurar e encontrar o que contribui para o nosso bem-estar na terra de acolhimento.