

# SOS Détresse

## Da decisão à chegada

Migrar é um processo longo e complexo que comporta três etapas marcantes e carregadas de emoção: **a decisão, a viagem e a chegada**. Esta última etapa - a chegada, é a mais longa e pode nunca terminar, quando não se consegue fazer a adaptação e evoluir entre o país de acolhimento e o país de origem.

## Partir ou ficar?

A migração começa no país de origem, quando tomámos a decisão de partir, ao construir o nosso projeto, ao preparar a viagem. Esta decisão corajosa de partir é acompanhada por preocupações face ao futuro. **Vai tudo correr bem?** Encontrarei um trabalho e uma habitação? A decisão de partir implica deixar para trás algo muito familiar e **ir em direção a um futuro incerto**. É um **passo arriscado** que pode amedrontar. Temos receio da mudança e do desconhecido, daquilo que dirão e pensarão os outros, do fracasso e sobretudo do confronto do sonho com a realidade...

É certo que o nosso estado de espírito perante a futura viagem depende se a migração é temporária ou permanente, desejada ou forçada. Não é o mesmo se decidimos partir livremente e preparámos o nosso projeto ou se temos que fugir de condições difíceis colocando a nossa vida em perigo. Do mesmo modo, não é o mesmo viajar por um tempo determinado ou para sempre. O apoio do nosso meio envolvente é essencial neste momento. Vivemos a partida de forma diferente se aqueles que nos são próximos nos encorajam ou não neste projeto.

## A chegada e os primeiros desafios...

A chegada marca o início dos contactos com a nova cultura. Talvez tenhamos alguém que nos acolhe à chegada ou encontremos membros da nossa família. As impressões e os sentimentos dos momentos iniciais no novo país podem ser intensas e permanecerem por longo tempo na memória. Eles podem confortar-nos, ou não, pela decisão de termos abandonado o nosso país. Alguns podem sentir-se decepcionados com as primeiras impressões. Outros podem sentir curiosidade e excitação, e ficarem eufóricos ao descobrir o novo país no qual se vão instalar. Pode parecer tudo bem e é forte a vontade de novas experiências e conhecer novas pessoas.

Na mudança para um novo país temos que **enfrentar inúmeros desafios**. Temos que nos habituar a um **novo ambiente**, habitação diferente, outro tipo de alimentação, clima diferente, códigos diferentes nas relações sociais... Dependendo do país, pode

ser necessário aprender uma **nova língua**, e pelo menos novas regras sociais e culturais da vida em comunidade. Isto é o mais difícil quando a nossa cultura está muito distante daquela que encontramos. Podemos vir de um país em que o regime político e a religião são diferentes, ou no qual as pessoas interagem de maneira diferente. Quando as diferenças culturais entre dois países são grandes provoca-nos um grande sentimento de desconforto e de insegurança.

Se a confrontação e adaptação a todas as diferenças já é avassaladora, é ainda necessário resolver muitas questões e tomar decisões importantes num curto espaço de tempo num ambiente que não controlámos. **Migrar implica mudanças** que são muito desgastantes, independentemente de estarmos num novo país. Temos que encontrar uma **nova habitação** ou lugar para viver, assim como procurar ou adaptarmo-nos a um **novo trabalho**. Para além disso, também temos que reconstruir totalmente a nossa rede social e travar **novos conhecimentos**.

**Tudo isto requer muito tempo e energia.** Face a uma experiência tão stressante podemos sentir-nos desmotivados. Sobretudo com coisas que antes fazíamos com facilidade e que agora parecem muito complicadas num ambiente pouco familiar e utilizando uma outra língua. Também podemos sentir-nos menos autónomos e competentes do que no nosso país de origem. Assim, temos que reaprender competências que dávamos por adquiridas, para recuperar a sensação de controlo que precisámos.