

# SOS Détresse

## O caos emocional do choque cultural

Viver numa cultura que não é a nossa pode provocar um “choque cultural”. Os primeiros meses após a nossa chegada, ou até **os primeiros anos, podem estar repletos de altos e baixos e carregados de emoções**. Sentimo-nos inseguros, impotentes e frustrados num país onde não falam a nossa língua nem compreendem a nossa cultura. Como num turbilhão de emoções, podemos sentir uma variedade de sentimentos: solidão, perda, nostalgia, confusão, irritação, decepção...

## Ansiedade e desorientação

Ao crescer numa determinada cultura, habituámo-nos a fazer as coisas de uma certa maneira. A cultura tem influência sobre a forma como pensamos e gerimos muitos aspetos das nossas vidas. Assim, ela tem um efeito sobre a forma como interagimos com os outros: quando dar um aperto de mãos, o que dizer quando nos cruzámos com alguém, quando aceitar ou recusar um convite, ou quando levar a sério aquilo que nos dizem. Todos estes sinais, costumes, normas, palavras e gestos nas relações ocorrem naturalmente sem nos darmos conta e ajudam a orientar-nos no dia-a-dia.

Quando mudámos de meio cultural perdemos os códigos familiares e temos que voltar a aprender até os comportamentos mais banais. Estar envolvido num ambiente estranho e estrangeiro provoca um sentimento de ansiedade, porque as referências e os indícios que orientavam as nossas ações diárias não existem mais. Rodeados pelas novidades, podemos sentir-nos confusos e impotentes. Não sabemos como nos comportar. Tudo isto pode criar a impressão de estarmos à parte, marginalizados ou incompreendidos na nova sociedade.

## Solidão e isolamento

Os sentimentos de ruptura, de desenraizamento e de abandono aparecem no novo contexto da vida. Um sentimento de não-pertença, como se já não fizéssemos parte de um mundo que acabámos de abandonar sem entretanto estarmos integrados naquele que nos acolhe. Face às dificuldades encontradas no novo país podemos sentir-nos sós ou incapazes de confiar nos sentimentos. Talvez as pessoas que nos confortavam estejam agora longe e as atividades que proporcionavam felicidade estão distantes. Tudo aquilo que amávamos no país de origem, os familiares e os amigos fazem-nos falta. Estar longe de casa é uma prova dolorosa. Ao recordar a vida passada, os arrependimentos, a tristeza e a saudade vêm à superfície.

## Esperanças e desilusões

É particularmente difícil quando a nossa vida no país de acolhimento não corresponde aquilo que esperávamos. Podemos encontrar muitos obstáculos no nosso caminho, como um difícil acesso à formação, ao trabalho ou mesmo a um alojamento. Podemos perder o estatuto que tínhamos no país de origem, e pelo qual éramos valorizados, e sermos obrigados a trabalhar em outra área ou a efetuar trabalhos auxiliares. Por vezes, podemos encontrar condições laborais difíceis ou temos que permanecer inativos. É uma desilusão tomar consciência que as novas oportunidades são afinal limitadas ou que a nova sociedade não é aquela que esperávamos.

A desilusão pode fazer-nos recolher à nossa comunidade ou à nossa família, também idealizar o nosso país de origem e ter vontade de regressar. Colocámos em causa a migração: Terá sido boa ideia vir? Devo regressar? Ao constatar que os nossos planos não são bem sucedidos, podemos ter a sensação que falhámos e perdermos a confiança em nós próprios.

## Desvalorização e rejeição

Os obstáculos e os possíveis fracassos que enfrentámos no novo país podem despertar em nós um sentimento de rejeição por parte da sociedade. Aquilo que no princípio nos havia atraído agora fragiliza a confiança em nós próprios. Pode ser a diferença da língua, a forma de se comportar, a ideologia... Podemos ter dificuldade em aprender a nova língua ou a reconhecermos-nos nos valores e modos de vida deste país.

Ao mesmo tempo, podemos já não nos reconhecer nos nossos valores anteriores ou até desvalorizar a nossa própria cultura e, através dela, a desvalorizarmo-nos a nós mesmos. Ao perceber que os outros se comportam de maneira diferente daquilo que conhecemos pode fazer-nos sentir diferentes. Isto pode provocar uma atitude crítica ou de rejeição da nossa parte a alguns aspetos da cultura de acolhimento. Ao longo deste período é frequente que surjam clichés e estereótipos.

## Não hesite em procurar ajuda

Sentir-se frustrado, instável, deprimido ou arrependido da vida passada pode ser parte das inúmeras sensações em situação de exílio. Estes sentimentos são reações ao stress da adaptação a uma nova sociedade que exige um grande esforço.

São sobretudo os problemas do dia-a-dia que nos desanimam e nos fazem ter necessidade de apoio, seja a dificuldade em encontrar trabalho ou encontrar uma habitação decente, os problemas económicos e a incerteza em relação ao futuro, mas também o facto de não nos sentirmos integrados na sociedade de acolhimento, ou por causa das relações conflituosas com os outros, seja dentro ou fora do nosso círculo familiar. Nestas condições, ou quando não podemos satisfazer as nossas necessidades básicas, estamos impossibilitados de dar o nosso melhor de nós mesmos e de investir como desejaríamos no país de acolhimento.

Às vezes, o mal-estar é também físico, com dores de cabeça, cólicas no estômago, perda de apetite, problemas de sono ou de fadiga por excesso de stress no final dos dias.

---

É de todo normal e compreensível encontrar dificuldades face a todos estes desafios e as emoções sentidas fazem parte da adaptação à mudança. Mas às vezes, alguém que nos escute ou acompanhe pode ser útil antes que as dificuldades se transformem num verdadeiro sofrimento. Por vezes é necessário ir contra o desconforto ou a atitude defensiva que desenvolvemos perante uma atitude de desprezo ou incompreensão em relação aos nossos valores. Ao falar com alguém, de confiança, que reconheça e respeite a nossa identidade cultural, pode ajudar a reencontrar a orientação e a coragem para posteriormente lidar melhor com a situação.

E que tal um primeiro contacto com a SOS Détresse...