



Vida de expatriado: quando a crise chega e o coração aperta

Por Gustl Rosenkranz

Sair de sua terra natal para viver em outro país é uma experiência que nos faz crescer, mas que tem também consequências negativas, como as crises que todo expatriado enfrenta. Este texto tenta alertar sobre algumas “armadilhas” que favorecem e intensificam essas crises e aponta algumas estratégias práticas que podem ajudar a superá-las mais facilmente.

Mudar de país é algo marcante na vida de qualquer pessoa. Sair de sua terra natal para viver em outro canto do mundo é, com certeza, uma experiência enriquecedora, que amplia nossa visão, que abre nossa mente para outras realidades. Mas emigrar não tem somente consequências positivas. Um expatriado pode também atravessar crises e é importante aceitar que elas existem e qualquer um, também você, pode ter que enfrentá-las. Aceitar que essas crises existem é o primeiro passo para aprender a lidar com elas.

Principalmente, mas não somente, quando a cultura local é muito diferente, quando não se fala o idioma do lugar, quando o clima atinge extremos até então desconhecidos e quando damos tal passo sem uma devida preparação, a mudança de país tem também um lado duro, que pode abalar muito o expatriado, não somente no que diz respeito a problemas cotidianos, mas mexendo também com seus

sentimentos, seu espírito e até mesmo sua maneira de ser. A pessoa pode se sentir extremamente perdida e deprimida, com a sensação de ser um “peixe fora d’água”, o que pode fazer com que ela sofra muito ou até largue tudo e termine voltando bruscamente para o Brasil.

Praticamente todo mundo que emigra passa, mais cedo ou mais tarde, por uma crise séria, de questionamento do passo dado, de dúvidas sobre o futuro, cuja intensidade depende de diversos fatores, alguns aparentemente insignificantes, e essa crise jamais deveria ser subestimada, pois seus efeitos podem levar a uma situação grave de insegurança existencial. E caso você ainda não tenha mudado de país, mas está pensando em fazê-lo, é importante que tenha consciência disso, integrando esse assunto nos seus preparativos.

Saber que expatriados passam por tal tipo de crise lhe dará a chance de aprender a lidar com a situação e você terá melhores chances de pelo menos amenizá-la.

Seria bom assumir uma postura de serenidade e sobriedade: quando sua crise chegar, é importante ter em mente que você não é o único nem o primeiro a passar por isso e que muitos outros a superaram – o que mostra que você também poderá sair dela (serenidade) – e que de nada adianta achar que isso jamais acontecerá com você (sobriedade).

Com base em minha própria experiência, mas também na de outros imigrantes que tenho conhecido e acompanhado ao longo dos anos, vou tentar aqui abordar esse tema, alertando sobre algumas “armadilhas” que favorecem e intensificam a(s) crise(s) e apontando algumas estratégias práticas que podem ajudar a superá-la mais facilmente.

O primeiro passo: saiba e aceite que as crises existem!

Ao chegarmos a um lugar novo, talvez em um país totalmente diferente do Brasil, com outra realidade, outra mentalidade e até mesmo outro nível de desenvolvimento, pode ser que fiquemos primeiro deslumbrados com tantas novidades, tudo nos encanta (ou mesmo nos assusta!) e ficamos tão ocupados com tal deslumbramento que deixamos de perceber a dimensão do passo dado.

Estamos cheios de planos, ideias e desejos, confiantes, otimistas e esperançosos, acreditando que tudo é uma questão de tempo até que nos sintamos em casa na nova terra. Sim, o encantamento prevalece e tudo parece uma maravilha.

Chegamos com garra e enfrentamos os primeiros problemas com muita força de vontade e perseverança: achar moradia, aprender a usar o transporte coletivo, se matricular em uma escola de idiomas, fazer amizades, procurar trabalho, etc., etc., etc.

Mas nem tudo dá certo, os primeiros problemas vão surgindo, a saudade bate forte, a solidão pode ser grande, o dinheiro acaba, o trabalho almejado não deu certo, alguns dos novos amigos decepcionam, a burocracia vai aumentando, há problemas com o visto, os empecilhos freiam o projeto de emigração e nos vemos deparados com uma certa falta de possibilidades, nos sentimos travados e nos desesperamos.

A comida diferente, que no início era gostosa por ser novidade, não sacia mais a vontade de comer “pão de queijo” ou “goiabada”, não se entende os programas de televisão, o inverno é talvez escuro e bem mais severo do que se imaginava. E as pessoas, tão diferentes, com outra mentalidade, com outro humor, com outra forma de pensar e ver o mundo...

A energia vai sendo gasta, o entusiasmo vai desaparecendo e, no final, você já nem sabe direito o que realmente quer, se vê em um dilema, sem saber se fica ou se volta para a terra natal. Como ficar, se a saudade é forte e as dificuldades são muitas? Mas como voltar, se você largou tudo para tentar uma vida fora, deixando emprego, família, amigos e tudo mais? O que fazer, pois, se ficar, se sente angustiado e fracassado, mas, se voltar, se sente mais fracassado ainda?

Acredite: todo mundo pode passar por isso, uns com mais, outros com menos intensidade, mas todo mundo que muda de país corre o risco de enfrentar tal situação. E, a depender da quantidade e da qualidade dos “probleminhas” acumulados, é só uma questão de tempo até o coração apertar, a força acabar e a crise começar.

Por favor, não subestime isso. Muitos expatriados entram literalmente “em parafuso”, não conseguem ver mais uma luz no fim do túnel, alguns entram em depressão, se desesperam e há quem termine com problemas psíquicos sérios ou largando tudo e retornando para o Brasil da noite para o dia de uma forma impensada e precipitada.

Tenha consciência de tais crises, mas não perca a coragem, pois as coisas vão tomando forma com o tempo. E saiba que as dúvidas sempre irão existir e a saudade do Brasil jamais desaparecerá completamente. O caminho é aprender a lidar com isso.

Quando bater a crise, tente superá-la da melhor forma possível, pois isso lhe fortalecerá – quanto melhor você superar a primeira crise, mas fácil será a superação das seguintes! Não tape jamais o sol com a peneira, aceite as coisas como elas são e você verá: tudo na vida passa. Também os momentos difíceis.

Uma crise grande é normalmente uma soma de muitas crises pequenas!

Uma crise existencial ocorre, em minha opinião, como soma de um monte de crises menores, coisinhas pequenas do dia-a-dia, que subestimamos, que não tratamos

com a devida atenção, que não resolvemos, que se juntam então a um ou outro problema maior e viram algo sério.

Por isso, é importante resolver as pequenas “crises”, para que elas nunca grudem umas nas outras, transformando-se nunca grande crise existencial. Não permita que as coisas se acumulem, tente resolver os “probleminhas” na medida em que forem surgindo.

Mas mantenha sempre a cabeça fria e administre bem suas energias, procurando fazer coisas que lhe façam bem e recarreguem suas baterias. Uma pessoa robusta (=baterias cheias) suporta uma crise com menos dificuldade do que uma pessoa fraca (=baterias vazias). Quando a coisa “emperrar”, não fique tentando resolver nada à força, nem batendo com a cabeça contra a parede. Se uma coisa não der certo hoje, talvez seja melhor parar, fazer outra coisa, recarregar as baterias e tentar novamente amanhã (ou depois!).

Isolação: algo muito perigoso!

Busque contato, faça amizades, seja aberto e receptivo, interaja com as pessoas, mesmo que elas tenham uma mentalidade diferente da brasileira, mesmo que o contato no início seja um pouco difícil. Aprenda a língua do lugar, pois isso facilitará muito sua integração e seu contato com as pessoas à sua volta. Tenha cuidado para não se isolar, para não passar muito tempo sozinho e para não achar que o mundo à sua volta não é acessível, tem algo contra você ou algo parecido.

Mantenha o contato com sua família e amigos no Brasil. O importante é que a distância seja somente geográfica, mas nunca emocional.

E não subestime o tempo. Toda relação tem que ser alimentada. Portanto, busque sempre o contato, deixe sua família participar de sua vida no exterior, conte para ela como você vive. Pessoas no Brasil têm muita dificuldade de imaginar como é a vida no exterior. Muitas vezes, o Brasil e o novo país são mundos totalmente diferentes. Ficar sem contato com uma pessoa no Brasil por um tempo muito longo pode fazer com que os caminhos se afastem e que um parente (ou amigo) próximo vire uma pessoa estranha. E saiba que esse contato, se tiver uma boa qualidade emocional, lhe dará força nos momentos difíceis, mesmo que a distância geográfica seja grande.

Quando tiver uma crise, converse sobre ela, busque ajuda da família, de amigos, de outros brasileiros expatriados ou mesmo ajuda profissional. Só não faça o erro de se recolher, se isolar e achar que tem que resolver isso sozinho. Tenha cuidado, pois isolação é algo muito perigoso!

Tenha cuidado com os “falsos amigos”

Busque no exterior relações verdadeiras e tenha cuidado com os “falsos amigos”, aqueles que ficam próximo para tirar algum proveito, sem lhe dar nada ou muito pouco, pois aqui a decepção é pré-programada e tal decepção favorecerá sua crise. Não busque amizades com brasileiros só por serem brasileiros. Tenha cuidado também com aqueles que têm uma postura negativa, que reclamam de tudo e veem problemas em todo canto, falando mal do lugar e dos nativos, pois quem gosta de reclamar não quer solução (se o problema é resolvido, ele vai reclamar de que, né?). Além do mais, gente assim não gosta de ser infeliz sozinha e faz de tudo para atrapalhar sua felicidade.

Seja realista: quanto maior a ilusão, maior será o tombo!

Não mude de país iludido. E, se você já veio, livre-se de suas ilusões. Ilusão termina sempre em desilusão, o que faz bem a qualquer crise, mas não a você. Informe-se bem e seja sempre realista.

Nunca esqueça que nossa percepção é sempre limitada, pois ela se baseia em experiências vividas. Portanto, tenha cuidado com conclusões precipitadas, saiba que sua percepção das coisas no novo país será corrigida várias vezes e seria uma ilusão achar que a percepção de quem acaba de chegar seria mais que uma leve impressão da realidade local.

Tenha paciência: todo início é difícil!

Tudo na vida passa, também as crises! Quando sua crise chegar, tenha paciência, serenidade e otimismo, pois também ela passará.

Talvez você seja do tipo de pessoa que quando quer uma coisa, quer logo, corre atrás, batalha, move morros e montanhas para conquistar o que quer, pois jamais conseguiria esperar. Perceba então que essa impaciência (temperada com ansiedade) tem um lado positivo e um negativo. É boa porque traz energia, impulsiona, faz com que as coisas aconteçam, sem demora, sempre o mais rápido possível. Penso que os impacientes são o pedal do acelerador do mundo. Mas a sede de velocidade termina causando aflição, agonia, estresse, sempre que as coisas não funcionam como se esperava, ou seja, quase sempre. Isso, por sua vez, gasta energia e termina freando o que antes foi acelerado.

A impaciência deixa você meio cego para os detalhes, fechando os olhos para o novo e para oportunidades que surgem. No final, você termina se sobrestimando e dando passos “errados” por não parar de vez em quando para ver o todo, porque a impaciência não lhe deu o tempo necessário para isso.

É importante aprender a domar a impaciência. O segredo aqui é permitir a impaciência como uma energia positiva e parar de vez em quando para ver os

detalhes. E quando uma coisa não der certo, respire fundo, descanse e esfrie a cabeça, ao invés de ficar tentando de novo, achando que tem que dar certo de todo jeito e logo, apertando a mesma tecla, batendo com a cabeça na parede, ou pior ainda: desanimando, se deprimindo, cansando, se esgotando e sem saber direito para onde ir, pois isso só alimentará sua crise.

Não tenha pressa. Faça sua parte (para quem chega em outro país, passo número um é aprender o idioma!) e deixe as coisas acontecerem.

Cuidado com álcool e drogas!

Em tudo quando é tipo de crise, tanto faz se na terra natal ou no exterior, um erro gravíssimo que muita gente comete é recorrer a bebidas alcoólicas e outras drogas para “mascarar” os problemas. Isso não ajuda, pelo contrário, piora a coisa, pois só “anestesia” a crise, fazendo com que ela cresça ainda mais.

Evite o consumo dessas substâncias em fases difíceis, ou melhor ainda: numa crise, você precisa é de energia. Busque então viver da forma mais saudável possível, se alimente bem, saia de casa, pratique esporte, busque a natureza, respire ar fresco, evite drogas, álcool e tudo que lhe roube essa energia tão preciosa nesses momentos.

Veja a crise como uma chance

As coisas não estão dando certo? Você não sabe bem como seu projeto de emigração deve continuar? Veja então essa crise como uma chance de repensar seus objetivos, de fazer um balanço, de reconhecer onde a coisa está bloqueando, mas aproveite também para tentar descansar e recuperar as energias.

Cuidado com o fatalismo

Uma coisa que observo não somente em brasileiros, mas também em outros latino-americanos, é certo fatalismo, o acreditar que as coisas são como são, que nada pode ser mudado e achando que o sofrimento é o destino, o que é uma bobagem, pois o destino de todo ser humano é ser feliz.

Pense positivo, levante-se, arregace as mangas e vá à luta. E não coloque a culpa nos outros (nem nos alemães, nem no destino, nem na vida, em ninguém!). Você decidiu emigrar e tentar a vida em outro lugar. Portanto, a responsabilidade por sua felicidade e seu bem-estar é sua, entenda e assumo isso e corra atrás!

Um pouco de minha experiência

Gostaria de contar um pouco de minha própria história de emigração e apontar o que me ajudou em minha primeira crise:

Eu vim para a Alemanha ainda muito jovem, por causa de minha namorada alemã que eu havia conhecido no Brasil. No início, tudo foi uma maravilha, era tudo novo e eu estava tão ocupado com as novidades que nem tinha tempo de pensar.

Comecei logo a aprender o idioma, pois odiava não poder conversar com as pessoas, mas isso não se aprende da noite para o dia. E tentei me integrar da melhor forma na vida local, mas, no início, isso não foi fácil.

Mais ou menos um ano mais tarde, tive uma crise forte, fiquei extremamente perdido, quase larguei tudo e por pouco não terminei meu namoro e voltei para o Brasil. O que mais me incomodou no primeiro ano foram as limitações que me foram impostas pelo idioma, por não poder trabalhar, por não poder me virar sozinho, por depender dos outros.

Isso tudo me fez muito mal. Mas, ao mesmo tempo, percebi que não queria ir embora, porque havia gostado da Alemanha e dos alemães já de cara (mesmo que a mentalidade nem sempre seja fácil para alguém que acaba de chegar do Brasil), mas também porque não queria terminar meu namoro.

*Quando percebi isso (que eu queria ficar!), tomei a decisão de pular de cabeça, aprender bem o alemão, conhecer os alemães e a Alemanha e fazer parte dessa sociedade. Foi essa decisão clara, esse **pular de cabeça**, deixando de lado as dúvidas e incertezas, que me ajudou a superar a primeira e também outras crises. Mas, antes de partir para a luta, aceitei minha crise, aceitei minhas limitações (exatamente aquelas que tanto me incomodavam!) e procurei relaxar e cuidar de mim, tendo paciência e aproveitando os momentos e as chances na medida em que iam aparecendo.*

Foi essa postura que me ajudou e continua sempre ajudando. Quem sabe não ajuda você também? É melhor usar as reservas de energia para coisas que façam realmente sentido e permitam descansar/relaxar o corpo, a mente e a alma.

Levante a cabeça para enxergar as chances

Se você mantiver os olhos abertos, você verá que a vida SEMPRE nos oferece muitas chances. Só temos que enxergá-las. Elas vivem passando em nossa frente. Quando não as vemos, não é porque elas não estejam lá, mas sim porque estamos cabisbaixos e ocupados demais, carregando nossos pacotes nas costas, e esquecemos de olhar para frente.

Acredito que o que mais alimenta uma crise é resistência: quanto mais você luta contra uma coisa, mais você se ocupa com ela. Conseqüentemente, quanto mais rápido tentamos sair de uma crise, mas ela perdura.

Aceite a situação, aceite as barreiras, aceite as incertezas, até mesmo os fracassos e, quando não der para resolver logo uma situação, deixe primeiro que as coisas rolem um pouco, aproveitando esse tempo para recarregar as baterias, fazer coisas boas, conhecer melhor o lugar novo, alimentar a mente com coisas positivas, escutar boa música, ver filmes bonitos, se alimentar de forma saudável, tentar dormir bem e o suficiente, procurar pessoas agradáveis e (sei que soa paradoxo) curtir a vida, mesmo que no momento ela não esteja boa. Cuide de sua mente e principalmente de sua alma e acredite: você pode influenciar seu próprio estado de. Se tiver que escolher entre um filme de terror e um filme romântico meloso, por exemplo, escolha o romance!!! E busque sempre bons contatos, com pessoas boas, com gente nutritiva, com gente que lhe faça bem.

E sempre que você não souber se deve tomar o caminho para a esquerda ou direita, tome o terceiro caminho, o que prossegue para a frente, e se deixe levar por um tempo. Mais tarde você decide para que lado você quer ou deve virar.

Enfim, desejo a cada um que encontre sua forma de superar suas crises no exterior, que consiga achar seu "porto seguro", seu lugar no novo lugar.

www.gustl-rosenkranz.de