

Nem Lá, Nem Cá

“Eu me casei com um americano faz quatro anos e nos damos muito bem. Mesmo assim, às vezes sinto um vazio imenso dentro de mim, maior que a saudade. Acho que não pertencço a lugar nenhum, nem ao Brasil, nem aos EUA. Quando viajo, meus parentes e amigos dizem que já estou “americanizada”.

– Teresa, San Diego

Gostei muito da sua colocação, Teresa: você sente que não está nem lá, nem cá. Esse outro “espaço”, a qual você está se referindo, é uma ocorrência muito comum entre imigrantes. Você, na realidade, está nos dois lugares: vive a sua identidade de brasileira nos EUA, e leva um pouco da sua experiência, já “aculturada” aos costumes norte-americanos, quando vai de férias. É um processo natural, até que você consiga integrar esses dois “espaços” dentro de si mesma – não me refiro ao espaço físico, mas ao emocional.

Quando saímos do nosso país de origem para vivermos em outro, passamos por uma grande fase de adaptação. Não só o idioma, mas a maneira com que as pessoas se relacionam no outro país são questões bem importantes. O clima, as novas oportunidades de trabalho, o trânsito, a moeda, as regras sociais e a saudade do país de origem são outros exemplos típicos do que se passa durante esse primeiro momento de adaptação. Mas, pelo que você disse, Teresa, me parece que esse momento já aconteceu. Você não só já se adaptou, mas parece ter adotado certas atitudes e maneira de pensar que são coerentes com a sociedade americana. Tanto que, quando vai de férias, seus amigos brincam com você, dizendo que já está “americanizada”.

Talvez um bom questionamento seria você se perguntar se esse “lá e cá” lhe incomoda. Quais são seus sentimentos à respeito? Você acredita que é possível viver esses dois mundos dentro de si mesma, e ainda assim ser feliz? É difícil escutar dos seus parentes que você já está americanizada? Começar a responder essas questões pode ser o ponto de partida para um melhor entendimento desse “vazio” que você mencionou. Veja bem, algumas pessoas se sentem culpadas quando adotam estilos de vida que não refletem o país onde nasceram. Sentem-se culpadas por imaginarem que estão, de alguma forma, rejeitando a pátria-mãe, ou que estão “perdendo” um pouco dela. Pergunte a si mesma: você acha que está perdendo a sua identidade de brasileira por estar se inserindo na sociedade e nos padrões culturais daqui? A questão talvez não seja a Teresa-americanizada, ou a Teresa-brasileira, mas as duas juntas.

Na minha experiência como psicoterapeuta e também como imigrante, esses dois aspectos da nossa identidade podem andar juntos, sim, numa boa e sem causar vazios. Mas, para que isso aconteça, é importante que se “resolva” todos

os sentimentos relacionados à separação (permanente ou temporária) do Brasil. Veja bem, o que chamo de resolução também tem outro nome: luto. O luto não é algo que se vive somente quando outras pessoas morrem. Pode parecer uma palavra forte, mas o conceito é o mesmo: Vivemos o luto quando estamos separados de alguém especial, de uma rotina que era familiar, do lugar onde se viveu a maior parte da vida, e de uma série de outras experiências. Em inglês, esse processo é chamado “mourning,” ou “grieving.” Quando um indivíduo – criança ou adulto, homem ou mulher – passa por uma separação ou por uma perda, ele inicia um processo de luto – queira ou não queira. E é bem possível que você já tenha iniciado o seu. Estou me referindo aos seguintes sentimentos: a negação/o choque; a raiva/a frustração; o duelo/a culpa; a tristeza e, por último, a aceitação.

Não há um prazo para se “aceitar” as perdas que vivemos, ou a separação do país de origem. Essa aceitação chega quando a pessoa se permite passar pelos outros sentimentos. Como mencionei anteriormente, imagino que você já deva ter vivido parte desse processo de luto: o choque e a negação, por exemplo, compõem o seu primeiro estágio. Um exemplo típico de negação é o indivíduo que já vive aqui há mais de dez anos e ainda não se considera imigrante. Por mais que o seu estado legal não legitimize a imigração, ainda assim a sua condição é mais de imigrante do que de visitante. Quando a “ficha cai”, passa-se pelo “choque” de que a separação é mais permanente do que temporária. O segundo estágio do luto é a raiva. Para algumas pessoas, a raiva emerge quando a “lua-de-mel” com o novo país termina, e a realidade passa a ser vista nua e crua: *“Que absurdo, eu tenho diploma no Brasil e ele aqui não vale nada!”* *“Vizinho aqui nem fala com a gente direito, isso não dá pra aguentar!”* Algumas pessoas experienciam essa raiva ao se queixarem com intensidade dos motivos pelos quais emigraram de seus países: *“Por que é que o governo brasileiro não cria mais empregos? São todos uns corruptos!”* Depois da raiva, a culpa/o duelo são os próximos na lista: *“Se eu tivesse me casado com fulano, não teria vindo pra cá e não estaria tão sozinha!”* *“Se eu tivesse escutado meu pai e feito aquele concurso, estaria bem de vida lá na minha terra.”* Veja bem, tudo isso já passou, não adianta se culpar por nada; ainda assim a pessoa vive esse duelo, como que revisando todas as alternativas passadas que teriam evitado a separação. Das várias as emoções relacionadas às perdas e às separações, a tristeza é a mais conhecida: É “natural” sentir saudades. Os vazios, a falta de energia e de motivação podem indicar uma depressão branda e passageira. Caso ela se prolongue por muito tempo, eu lhe recomendaria procurar apoio psicológico. Mas, numa situação de luto mais típica, eu diria que essa tristeza, ou o estado depressivo a curto prazo, faz parte do processo que resulta na “aceitação”.

Afinal, o que é que a gente aceita? A gente aceita que não se pode ligar de repente para o telefone da mãe por causa do fuso horário; a gente aceita que não se pode ir até a padaria da esquina e tomar um cafezinho com pão francês; a gente aceita que o verão e o inverno não são mais os mesmos; a gente aceita que aqui não se diz “e aí, tudo bem?” seguido de dois beijinhos; a gente aceita

que os nossos pais e avós estão ficando mais frágeis com o passar do tempo, e que a gente está longe. Há muito o que se aceitar quando se vive longe da pátria. E, quando se chega nesse estágio de aceitação, a pessoa se sente mais leve, menos preocupada: a luta acaba. A realidade, então, é sentida de forma mais integrada, mais verdadeira. Ser brasileiro e “meio-americano” passa a fazer sentido. É o estar lá e cá ao mesmo tempo, sentindo-se bem.

Esta coluna não tem a intenção de substituir um contato terapêutico profissional. Ela foi criada como ponto de partida para discussões psicológicas e comportamentais. Mandem suas perguntas para o Cantinho do Divã através do e-mail: jacquelinemft@hotmail.com

© Jacqueline Bonelli Smith, MFT 2006