

# NEM TUDO É FESTA QUANDO VOCÊ VOLTA PARA CASA

(Só mesmo quem já passou por isso sabe como a barra pesa nos primeiros dias.)

Você ainda se lembra de suas primeiras semanas como intercambista? Por mais que se esforçasse, tentando se encaixar, muitas vezes se sentiu perdido, deslocado.

Aquele período de adaptação, que durou semanas ou até meses, só chegou ao fim quando você foi, aos poucos, encontrando seu lugar, crescendo e, de certo modo, mudando.

Nada disso foi uma surpresa, é claro: você já sabia que iria enfrentar um verdadeiro “choque cultural”, um contraste entre a cultura do seu país e os hábitos, valores e costumes de uma sociedade estrangeira. Ainda que superficialmente, você recebera uma certa orientação sobre tudo isso.

Agora, prepare-se para uma novidade: nos primeiros dias, semanas ou meses após o seu retorno ao Brasil, você poderá viver sensações muito parecidas com aquelas que já experimentou lá fora: é o que a gente chama de “choque cultural reverso”.

Muitos especialistas já estudaram esse fenômeno, às vezes mais difícil de controlar do que tudo que você viveu no exterior, nas primeiras fases de seu intercâmbio. Estas observações, feitas por jovens e adultos que também passaram por isso, podem ajudá-lo a compreender melhor o que se passa com você e facilitar a superação desse choque comum quando a gente retorna ao nosso país.

*Quando passa a euforia  
ficam muitas perguntas*

As primeiras semanas após a volta são sempre meio confusas: é cansaço da viagem, as festas de despedidas lá fora, as festas de boas vindas, a ansiedade de retorno e que surpresa! a saudade do lar que deixamos para trás, dos amigos que ficaram e que a gente tem medo de nunca mais rever.

E ainda tem mais: a volta às aulas no Brasil, a proximidade do vestibular e alguns sentimentos que a gente oculta até de nós mesmos, porque é difícil lidar com eles.

O primeiro sentimento é de uma “euforia universal”, um alto astral que vem da sua própria experiência de ter passado um ano fora do país, viajando sozinho, enfrentando problemas complexos e dando conta de tudo. A maioria de seus amigos e parentes nunca viveu nada parecido, nunca sonhou em fazer algo assim. Você foi, viveu, saiu-se bem e está de volta! Tudo isso faz você feliz.

Só que não dá para viver disso muito tempo...

Outros sentimentos começam então a surgir: as coisas em seu país não são da maneira que você quer ou que lembrava, dá uma vontade enorme de voltar, você rejeita a sua própria sociedade, fica deprimido, triste, sem saber o que fazer.

Para entender o que está acontecendo, faça uma revisão de tudo o que você viveu no último ano. Aqui para nós, você mudou tanto, em tantos aspectos, que nem consegue descrever e, às vezes, nem chega a entender direito.

Uma coisa é certa: você se tornou um experiente viajante internacional, uma pessoa qualificada em duas sociedades, em duas ou mais culturas muito diferentes. Tornou-se, de certa forma, um cidadão do mundo, para o qual a expressão *minha cidade* já não tem mais aquele significado tão exclusivo e reduzido de antes.

Aí, acontecem coisas inesperadas, como lembrar primeiro uma determinada palavra no idioma estrangeiro, antes da expressão em Português. Ou, então, ao contar um caso aos seus pais, sobre a família que o recebeu lá fora, você refere ao “pai” e “mãe” de lá sem falar que são os “de lá”. (Já pensou em como isso balança seus pais por dentro, mesmo que eles não admitam?)

Seus amigos, que nunca viajaram sozinhos nem mesmo no Brasil, podem estranhar. Seus pais, que ainda não compreenderam direito as suas mudanças, podem ficar preocupados.

Você viveu tantas experiências importantes, diferentes, que não deve se surpreender quando os amigos e os parentes parecerem meio sem jeito, pouco à vontade com você.

Eles têm lá suas razões para reagir assim: na verdade, devem estar sentindo que você não é aquela pessoa que foram levar ao aeroporto, há um ano atrás. Por isso, enquanto você se sente de alto astral, autoconfiante e independente, os amigos que ficaram por aqui podem tratá-lo com uma desagradável mistura de inveja, indiferença e até hostilidade.

Aí, diante dessas emoções negativas, a sua euforia inicial pode ser substituída por um tremendo baixo astral. Você terá que lidar com isso e ir em frente. É mais um capítulo do seu processo de amadurecimento, que se acelerou há um ano, quando você saiu do Brasil.

Agora que está voltando, prepare-se para um novo choque.

*Nem tudo parece mudado  
mas nada será como antes*

A gente tem sempre a tendência de pensar que, enquanto estamos fora, só nós mudamos e que os outros deveriam ficar como eram antes. Só que as coisas não são bem assim: você volta diferente e vai encontrar aqui muitas mudanças, e nem sempre é fácil conviver com esta realidade. Afinal, você não contava com isso.

Muitos intercambistas, quando voltam, gostam de afirmar que nada mudou no seu país, na sociedade, na sua família, mas acabam descobrindo que não é bem assim. Os pais podem ter outro emprego, os amigos ganharam outros amigos, os móveis da casa já não são os mesmos, aquela irmãzinha de quinze anos tem um jeito adulto, diferente...

Até mesmo quando a família, os amigos e os pais passaram por tantas mudanças assim, na sua ausência, você verá tudo de um jeito diferente. Afinal, você agora é uma pessoa diferente, vê o mundo de uma outra forma, percebe coisas que antes não o preocupavam.

Exemplos? A corrupção política, a miséria em que vive grande parte da população, a falta de pontualidade das pessoas, o hábito social de dizer mentiras para se livrar de situações desagradáveis, etc..

Tudo isso faz parte do “choque de reentrada”, que varia de pessoa para pessoa, mas que todo mundo costuma sentir. Você pode até pensar e dizer que não aconteceu e nem vai acontecer com você, mas é bom estar preparado. Quanto mais a gente nega, mais perto está de viver esta sensação temporária de desconforto, devido a sentimentos que a princípio não compreendemos bem.

Na realidade, o “choque de reentrada” é até uma coisa boa, quando o encaramos de forma positiva, pois faz parte do nosso processo de crescimento, do mesmo modo que aquele choque inicial com a cultura estrangeira. Só que, agora, pode ser que haja mais incompreensões, rusgas, aborrecimentos.

As pessoas que estudam o desenvolvimento dos intercâmbios perceberam que o “choque de reentrada” é maior, mais difícil, se o jovem se integrou perfeitamente na cultura estrangeira. Assim, quanto maior a adaptação lá fora, maior a dificuldade para se ajustar aqui, na sua volta.

É fácil de entender isso: se você se habituou a achar natural e correto, por exemplo, que as pessoas se cumprimentem à distância, à moda japonesa, vai ter dificuldade para se acostumar de novo ao jeito brasileiro de trocar beijinhos logo na primeira apresentação. E, assim, este será um dos “reajustes” que você vai ter que fazer.

*Relaxe e aproveite: um  
mundo novo começa aqui*

O “choque de reentrada” pode ser uma coisa tão gostosa de se viver quanto a experiência que você teve lá fora. Só depende de você estar preparado, como se preparou também para a sua viagem. Este roteirinho pode ajudá-lo:

1 - O intercâmbio continua.

Estar preparado é admitir que alguns sentimentos e situações que descreveremos podem acontecer com você, às vezes com alguns aspectos desagradáveis.

Estar preparado é aceitar tudo que acontece como parte do Programa de Intercâmbio, tirando proveito de mais um período excitante em sua vida. Um período que pode durar semanas, meses, ou até um ano (alguns antigos intercambistas acham que não acaba nunca, pois ninguém perde aquilo que conquistou de melhor com essa experiência: um jeito novo de ver a vida, as pessoas, o mundo e nós mesmos).

2 - Converse, converse, converse.

No início, é fácil. Todos querem ouvir as histórias que você tem para contar. E você, claro, já deve ter notado que tem uma constante necessidade de falar de sua experiência, de tudo que viu, fez, viveu e sentiu lá fora, como intercambista.

Depois, você pode ficar preocupado e achar que está se repetindo e cansando os outros. Mas falar é importante, tanto para você quanto para quem ouve e deseja compreendê-lo.

Às vezes, vale a pena procurar um intercambista que acaba de retornar ao Brasil ou mesmo conversar com quem foi intercambista há muitos anos. Eles sabem que você precisa falar, comparar experiências, relembrar situações. Aliás, é possível que até hoje esses antigos intercambistas, ao falar de sua própria experiência, ainda fiquem de olhos vidrados, enquanto narram casos intermináveis daquela época.

Por que é importante falar?

Contar casos, reviver experiências e mostrar o que você sentiu, viveu e pensou quando estava lá fora e, depois, quando regressou, é a melhor forma de ajudar as pessoas a compreender quem é você hoje. É, durante essas conversas, você irá clarear os seus próprios sentimentos e idéias, e terá melhor compreensão de si mesmo.

3 - Dê um tempo antes de decidir.

Os planos que você tinha antes de viajar agora parecem meio sem sentido. Coisas que antes eram muito importantes agora já não têm valor. Você anda com a maior dificuldade para tomar decisões...

Não se preocupe. Tudo isto é parte da sua reentrada. Não se apresse muito a tomar decisões ou escolher caminhos para o seu futuro. Dê um tempo a você mesmo, com paciência, e explique isto à família e aos amigos. Após um ano fora do Brasil, a cabeça

tem que voltar lentamente ao lugar, ainda mais quando a cabeça é nova e o lugar também mudou.

4 - *Este mundo é todo seu.*

Se nada do que dissemos aqui acontecer com você, não se preocupe: a experiência de cada intercambista é absolutamente pessoal, única, intransferível. O seu “choque de reentrada” também é único.

Para muitos, por exemplo, o ano vivido no exterior foi extremamente difícil. Eles tentaram se encaixar, mas não se adaptaram bem, não sentiram o calor humano e a aceitação de que outros intercambistas falavam. Não é que haja algo de errado com eles, e mesmo assim sabem que viveram uma experiência importante, embora diferente do que esperavam. Esses, evidentemente, terão um “choque de reentrada” completamente diferente, não é mesmo?

De qualquer modo, entre os pontos positivos do intercâmbio há um que é quase universal, que acontece com todos: no primeiro ano após o regresso, o intercambista se sente mais apegado à sua família do que antes e, ao mesmo tempo, mais distante dos amigos de antigamente. É bom você se preparar para isso, pois quase sempre acontece.

Finalmente, pode ter a certeza de que o “choque de reentrada” vai lhe trazer muitos benefícios no futuro. Com o tempo, você vai chegar a um acordo com sua nova individualidade, seu “novo país” e o fato de que agora é uma pessoa que faz parte, no mínimo, de duas culturas, aprendeu a viver em duas sociedades.

É um pouco triste a gente descobrir que nunca se volta realmente para aquela casa, aquela mesma casa, de onde saímos um dia para viajar. Mas, em compensação, agora você tem conhecimento, experiência e habilidade para se sentir verdadeiramente “em casa” em qualquer lugar do mundo. Sua casa, agora, é o planeta Terra.

**SEJA BEM-VINDO.**