

# **ESTAMOS DE MUDANÇA**

UM GUIA PARA FAMÍLIAS EM  
MUDANÇA DE CASA, DE CIDADE, DE PAÍS



ALICIA MACEDO

# ESTAMOS DE MUDANÇA

UM GUIA PARA FAMÍLIAS EM  
MUDANÇA DE CASA, DE CIDADE, DE PAÍS



VIÇOSA|MG

**ESTAMOS DE MUDANÇA**  
Categoria: Missão / Liderança / Família

---

Copyright © Alicia Macedo, 2011

*Primeira edição:* Setembro de 2011  
*Coordenação editorial:* Bernadete Ribeiro  
*Preparação e revisão:* Wagner Guimarães  
*Colaboração:* Gláucia Siqueira e Mariana Furst  
*Diagramação:* Bruno Menezes  
*Capa:* Souto Crescimento de Marca

---

Ficha catalográfica preparada pela Seção de Catalogação e  
Classificação da Biblioteca Central da UFV

---

M141e  
2011  
Macedo, Alicia, (Alicia Bausch), 1961–  
Estamos de mudança / Alicia Macedo. – Viçosa, MG: Ultimato, 2011.  
120p. : il. ; 21cm.  
ISBN 978-85-7779-053-1  
1. Missões. 2. Família - Vida religiosa. 3. Família - Aspectos religiosos.  
I. Título.

CDD 22. ed. 248.4

---

PUBLICADO NO BRASIL COM AUTORIZAÇÃO E COM TODOS OS DIREITOS RESERVADOS  
EDITORIA ULTIMATO LTDA.  
Caixa postal 43  
36570-000 Viçosa, MG  
Telefone: 31 3611-8500 — Fax: 31 3891-1557  
[www.ultimato.com.br](http://www.ultimato.com.br)



A marca FSC é a garantia de que a madeira utilizada na fabricação do papel deste livro provém de florestas que foram gerenciadas de maneira ambientalmente correta, socialmente justa e economicamente viável, além de outras fontes de origem controlada.

# SUMÁRIO

<i>Apresentação</i>	7
1. De onde vem a força?	11
2. Orquestrando a mudança	17
3. Antes da mudança	23
4. Aprendendo a nadar no novo aquário	33
5. Levar ou não levar?	43
6. Mãe, arquiteta da mudança	53
7. Educação e saúde	63
8. Estamos de mudança... outra vez	71
9. Lidando com as perdas	81
<i>Epílogo</i>	97
<i>Apêndice A – Família saudável e família disfuncional</i>	101
<i>Apêndice B – Providências para uma mudança geográfica</i>	105
<i>Notas</i>	109
<i>Bibliografia</i>	115



# APRESENTAÇÃO

Famílias mudam de casa, de cidade, de estado e de país. Hoje a população brasileira se desloca mais facilmente do que há trinta anos. Com a globalização e a facilidade de locomoção, a migração interna e a externa aumentaram. São várias as razões que levam as pessoas a saírem de casa: o serviço militar, o serviço missionário, as oportunidades ou obrigações de trabalho, a imigração, as crises, a esperança de uma vida melhor. A transição vem acompanhada de ganhos e perdas. E o processo de transição muitas vezes pega a família de surpresa. “Não imaginava que seria tão difícil!”. Na maioria dos casos, a família não recebe orientação alguma sobre como lidar com as implicações do longo processo de adaptação.

A mudança em si é um ato, um evento, algo físico, geográfico. A transição é um processo, uma passagem de um lugar para outro, de um estado de espírito para outro. E isso requer adaptação, já que exige deixar algo para trás e começar algo novo.

O nível de estresse gerado pela mudança varia de acordo com a distância geográfica e o tamanho da mudança financeira e cultural. O grau de dificuldade de adaptação depende da relação entre as culturas, da personalidade de cada integrante da família, do modo como a mudança é enfrentada, do grau de estabilidade familiar e da recepção no novo contexto.

Embora os princípios e sugestões apontados neste livro possam se aplicar às mudanças realizadas dentro de um mesmo bairro ou cidade, nosso foco são aquelas caracterizadas como geographicamente distantes: de cidade para cidade, de estado para estado, bem como as de região ou país. O distanciamento dos familiares e amigos, a mudança de escola, as diferenças regionais, culturais e linguísticas são alguns desafios a serem enfrentados.

Nosso alvo é, também, as famílias que mudam com frequência. São muitas as dificuldades na mudança de uma família de um lugar para outro, especialmente quando há filhos. A tendência é levá-los como se fossem parte da mobília da casa. Porém, é importante que eles façam parte de todo o processo de mudança, para que a transição seja mais fácil. Afinal, quando os filhos não vão bem, a família também não o vai.

Apesar do trabalho e do estresse envolvidos, a transição da mudança pode ser um tempo bom para a família. Entretanto, para que isso aconteça, os filhos devem ter prioridade em termos de planejamento e envolvimento. A mudança pode ser uma oportunidade ímpar para a família se unir, reavaliar a dinâmica da vida, olhar para trás e rever as boas memórias, bem como olhar para frente com expectativa e esperança.

Minha experiência em conversas com famílias que mudam por questões de trabalho ou ministério mostra que elas recebem pouca ou nenhuma orientação sobre como a mudança afeta a família e como os filhos devem ser preparados para ela.

Qual é a dinâmica de vida do filho que muda muito geograficamente? Quais podem ser os efeitos colaterais? Quais são as etapas normais no processo de transição? *Estamos de Mudança* trata destas questões e outros assuntos essenciais para famílias envolvidas em constantes mudanças geográficas. Os principais temas abordados são: a preparação da família para a mudança, o choque cultural, o modo de lidar com as perdas, a continuidade e a descontinuidade, o papel fundamental da mãe, o impacto das mudanças nos adolescentes, a estabilidade familiar, entre outros.

Este livro é útil não apenas para famílias em si, mas também para agências missionárias, companhias, igrejas, militares, escolas e todos aqueles que estão, de algum modo, envolvidos com a mudança de uma família.

Nosso desejo é que ele sirva como um guia para facilitar o processo de transição, diminuir o estresse e dar um tom de alegria à caminhada da vida. E que a família em mudança possa aprender não apenas a seguir em frente com um propósito, mas também a desfrutar de todo o percurso.

Boa viagem!

Alicia Macedo



# 1.

## DE ONDE VEM A FORÇA?

Se eu pudesse chegar ao lugar mais alto de Atenas, levantaria a voz para dizer: Que proveito tende vós, companheiros, em virardes cada pedra para ajuntardes riqueza para vós, e vos descuidardes dos vossos filhos, para quem um dia tereis de deixar esta riqueza?

— Sócrates —

Quando falamos de deslocamentos de famílias, o fator mais determinante de uma boa transição é a estabilidade familiar, pois a família saudável lida bem com a maioria das adversidades que podem surgir. Uma boa dinâmica familiar cria um ambiente para vencer os desafios. Às vezes, nos preocupamos em dar coisas materiais para os nossos filhos, como, por exemplo, colocá-los em boas escolas e cuidar das suas necessidades físicas, mas nos descuidamos dos relacionamentos que mantemos dentro de casa. Porém, é importante que os pais não somente amem os filhos, como também saibam demonstrá-lo, de forma que eles sintam que são amados, pois a percepção deste amor é fundamental.

O amor a um filho não se resume a suprir suas necessidades físicas e educacionais, mas inclui também conhecer o filho,

entender o que ele está passando. Implica uma presença ativa e intencional, a fim de conhecer seus dons e seus conflitos, e ajudá-lo a desenvolver todo o seu potencial.

Um lar saudável não é um lar sem problemas, mais sim um lar onde as pessoas sabem identificar os problemas e procuram resolvê-los. É um lar onde os pais se amam, demonstrando cumplicidade, aceitação e respeito mútuos, o que, por sua vez, proporciona segurança aos filhos. É um lar onde os pais constroem relacionamentos com cada um dos filhos e nutrem o fluir dos relacionamentos entre irmãos. É um lar onde as pessoas se sentem ouvidas, acolhidas, respeitadas, desafiadas e corrigidas em amor.

A estabilidade familiar é tão importante que qualquer ênfase a ela nunca será suficiente, e é a peça fundamental em todo o conteúdo deste livro. O doutor Paul Tournier, reconhecido psicanalista e escritor suíço, comenta: “Pais unidos, fortes e saudáveis darão aos filhos um senso de segurança que será forte o bastante para que eles possam superar até mesmo a vida em um lugar novo sem sérios danos e se integrar facilmente em seu novo ambiente”.<sup>1</sup>

Uma família disfuncional já traz consigo um fardo pesado, que possivelmente se tornará pior no contexto de mudança de um filho para um lugar longe dos pais, especialmente se houver resistência a esta mudança por parte da mãe ou dos filhos. Portanto, ao perceber que a sua família está com problemas,<sup>2</sup> tome a iniciativa de buscar ajuda. Tenha coragem de buscar uma vida melhor.

## COMPREENSÃO

Para o pai e a mãe — especialmente o pai —, a mudança pode ser basicamente uma questão de logística; entretanto, para o filho pode ser uma grande transição emocional e social. A ideia de ir para um lugar distante e desconhecido pode ser assustadora.

O filho pode estar pensando sobre os amigos que deixará para trás e questionando se irá fazer novos amigos, o que gera uma insegurança quanto a amizades. Ele terá maior probabilidade de lidar bem com a mudança, e até ser beneficiado com a experiência, se sentir-se compreendido e apoiado pela família.

A mudança geográfica é frequentemente citada como um dos eventos mais estressantes depois da morte de um ente querido, divórcio ou doença. “Embora a razão para a mudança possa ser positiva — como a compra de uma nova casa ou uma promoção salarial —, adaptar-se a uma nova casa, conectar-se a um novo ambiente e recriar um lar é sempre caótico e estressante.”<sup>3</sup> Porém, isso não significa que a mudança será traumática para o filho. Muitos filhos têm boas experiências e enfrentam a mudança como uma aventura e sentem-se felizes. Os pais precisam estar cientes do que cada filho está sentindo e dar o apoio adequado.

Muitas vezes, os pais estão tão ocupados com as suas próprias tarefas relacionadas à mudança e às suas próprias emoções, que se esquecem de dar atenção aos filhos. Este é um momento crítico, quando eles precisam passar um tempo juntos, conversar sobre seus medos e dúvidas, rir, relaxar e planejar juntos. (Isto faz bem para os pais também!) É a hora de animar e encorajar o filho. Ele precisa sentir que está sendo ouvido e compreendido, que seus medos não estão sendo ignorados nem desvalorizados.

#### ATITUDE: ALGO PEQUENO QUE FAZ GRANDE DIFERENÇA

Durante a mudança, assim como em muitos aspectos da vida, a atitude pode fazer toda a diferença. No caso do deslocamento da família, a atitude dos pais pode influenciar a maneira como os filhos percebem e reagem à mudança. Geralmente, a atitude da mãe tem mais peso do que a do pai. Quando a mãe é positiva sobre a mudança, os filhos se adaptam melhor.<sup>4</sup>

Quando a mudança está ligada a uma organização governamental, agência missionária ou emprego, a atitude dos pais

para com a entidade também influencia os filhos. Estes, por acreditar na postura dos pais, podem ter uma atitude melhor sobre a mudança e consequentemente uma adaptação melhor. Certa vez, uma filha de missionários comentou sobre a saída do campo: “Ficamos muito tristes com a saída, pois era nosso lar, mas havíamos orado e conversado em família e entendíamos que era a vontade de Deus”.

Mudanças que não são bem-vindas nem desejáveis são associadas com problemas de adaptação. Nem sempre podemos, como pais, mudar as circunstâncias, porém podemos trabalhar o nosso coração e a nossa atitude, determinados a enfrentar a vida com coragem e garra. O benefício disso para os filhos é inestimável. Como William James disse, “A descoberta maior da minha geração foi que o ser humano pode alterar a sua vida alterando a sua atitude”.

### TENHO ESCUTADO O MEU FILHO?

Fazer perguntas pode ajudar os pais a conhecer seus filhos melhor e a avaliar se precisam passar mais tempo com eles e escutá-los mais. Quanto maior o número de perguntas que os pais puderem responder sobre o filho, mais provável será que ele se sinta valorizado. Estas perguntas podem ser usadas como uma ferramenta para conhecer o filho melhor, aproveitando um tempo de lazer ou uma tarde de domingo para fazê-las. Pode-se até inverter a situação, deixando os filhos fazerem as mesmas perguntas aos pais.

- O que faz seu filho ficar irado?
- Quem é o melhor amigo do seu filho?
- De que cor seu filho gostaria de pintar o quarto dele?
- Quem é o herói do seu filho?
- O que deixa seu filho sem graça?
- Qual é o maior medo do seu filho?
- Qual é a matéria favorita do seu filho na escola?

- Qual é a matéria que seu filho menos aprecia?
- Qual é o livro predileto do seu filho?
- Qual é o presente que você deu para seu filho de que ele mais gosta?
- Qual pessoa, fora da família, mais influenciou seu filho?
- Qual é a música predileta do seu filho?
- Qual é a reclamação principal do seu filho sobre a família?
- O que seu filho fez que deu a ele a maior satisfação?
- Seu filho se sente grande demais ou pequeno demais para a idade dele?
- Se seu filho pudesse ter qualquer coisa no mundo, o que seria?
- Qual foi a maior decepção na vida do seu filho?
- O que seu filho mais gosta de fazer com a família?
- Em que horário seu filho gosta de fazer os trabalhos da escola?
- O que faz seu filho ficar triste?
- O que seu filho quer ser quando se tornar adulto?<sup>5</sup>



## 2.

# ORQUESTRANDO A MUDANÇA

Aquele que não prevê as coisas longínquas expõe-se  
à desgraças próximas.

— Confúcio —

O deslocamento geográfico de uma família é um marco na história de vida de cada um dos seus membros; sempre há um “antes” e um “depois” bem definidos. E, entre os fatores que influenciam a dificuldade na realização desta transição e a adaptação a ela, a idade dos filhos é determinante.

### BEBÊS E CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

Para bebês e crianças em idade pré-escolar, o que mais importa são os pais. Seu universo é composto pela família nuclear: pais e irmãos, com a possibilidade de se agregar, avôs, tios e primos. Se a “mamãe” e o “papai” estão bem, eles, de igual modo, tendem a estar bem. No entanto, se a mãe estiver andando para lá e para cá, descabelada e ansiosa, ou, por outro lado, estática