



# **Анна Фадеева-Файгенбаум**

## **Эмоциональные горки вокруг света**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31512248](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31512248)*

*SelfPub; 2018*

*ISBN 978-5-532-11189-9*

### **Аннотация**

Думаете о переезде в другую страну? Мечтаете о начале интересной жизни под новым флагом? В век открытых границ иммиграция стала еще доступней. Тысячи людей ежегодно покидают родные края в надежде изменить свою жизнь. Иммиграция – это психологический квест, где есть ряд заданий, с которыми нужно справиться, чтобы перейти к следующему этапу. В книге "Эмоциональные горки вокруг света" иммигранты и экспаты поделились своими историями, где есть неожиданные повороты, страхи потери себя, печаль от расставания с близкими, отторжение новой системы, интерес к людям, раздражение от непонимания и способность найти счастье в этом хаосе.

# Содержание

Благодарность	5
Пролог	6
Часть I	8
Начало пути. Шаг первый	9
Подготовка. Шаг второй	19
Привести мысли в порядок. Шаг третий	30
Конец ознакомительного фрагмента.	38

*Посвящается моим родителям и мужу, которые поддерживают меня на моём пути.*

# Благодарность

Я сердечно благодарю каждого участника этой книги, который поделился со мной одним из самых волнительных моментов своей жизни. Люди, которые осмелились собрать чемодан и взять билет в один конец, оставляя свою старую жизнь позади. Я благодарю за их смелость и желание покинуть зону комфорта и быть готовым к приключениям. Спасибо за ваши истории и возможность узнать, какие эмоции вы проживали во время ассимиляции и знакомства с новой культурой.

Некоторые из участников с радостью поделились своими аккаунтами в Instagram, который можно найти в конце каждой истории.

# Пролог

10 лет спустя я стою на берегу Атлантического океана (третий океан в моей жизни) и думаю, что не существует совпадений.

Когда-то я зареклась больше не приезжать в Америку. В ту Америку, которая встретила меня холодным ветром и ярким солнцем, где я, работая в лагере, который находился в лесу среди медведей, койотов, гремучих змей и жутко надоедливых барсуков, обещала себе, что никогда даже не посмотрю в сторону этой страны.

Но вот она я, босая, топчусь на мокром песке, слушая, как колотится моё сердце, и вспоминаю, какой путь я преодолела.

В 2013 году я стала резидентом Соединённых Штатов Америки, пройдя через иммиграционные допросы в холодной комнате, бюрократизм получения грин-карты, ожидая хоть каких-либо известий от официальных лиц и консультации таких же иммигрантов на основе моей истории.

Не бывает переездов без интересных историй. Иммиграция – это словно квест, где есть задания и нужно с ними справиться. Собрать чемодан, попрощаться с семьёй, ответить на вопросы таможенника, найти квартиру, пройти

интервью, познакомиться с новыми людьми, обосноваться на новом месте. И весь этот путь сопровождается эмоциями. Они поддерживают нас или препятствуют ассимиляции. Некоторые из нас (иммигранты и экспаты) думают, будто то, что мы чувствуем, происходит только с нами. Но нет, подобные эмоции встречаются практически у каждого, кто поменял страну и проживает новый этап. На страницах книги вы найдёте истории людей, которые изменили свою жизнь и делают всё возможное, чтобы новая страна стала для них гостеприимным домом.

# Часть I

# Начало пути. Шаг первый

Ответьте честно: хоть раз вы задумывались о том, чтобы упаковать вещи и отправиться в другую страну за лучшей жизнью?

Одно из моих любимых шоу на HDTV рассказывает о переезде людей в другие страны с целью снять или купить жильё. Передача базируется на резких либо запланированных изменениях в бытовом плане. Жизнь может протекать вполне комфортно, пока в голове не раздастся какой-нибудь щелчок в виде острого желания о смене рутины. Или письма с приглашением в новую компанию на другом материке. Либо влюблённости, которая случилась так неожиданно, что перевернула всё с ног на голову.

Из солнечной Калифорнии молодая семья с двумя детьми переезжает в Германию ради новой работы мужа. Девушка из Англии уезжает в Аргентину, чтобы выучить испанский язык и научиться профессионально танцевать танго. (8 000 людей ежемесячно покидают Великобританию с целью найти новые перспективы за рубежом.) Студентка из России едет в Париж – продолжать обучение в Сорбонне. Супружеская пара средних лет (со всеми своими сбережениями) оказывается на Коста-Рике и открывает В&В – вид мини-гостиницы.

Молодой человек путешествует по Азии, которая так окутала запахом благовоний и крепко сжала в своих объятиях, что он теперь ищет легальные возможности обосноваться в Таиланде...

Эта передача даёт нам достаточно информации, чтобы представить жизнь в другой стране: как арендовать квартиру, в каком районе обосноваться, где идти на компромиссы. Но никто не говорит конкретно, как они приняли решение о переезде, что было в их голове, а также что случилось после переезда. А самое главное – какие эмоции они чувствовали на протяжении всей истории.

Шаги, сделанные в сторону иммиграции, сопровождаются целым рядом вопросов. Они могут варьироваться – от интереса, как всё устроено в другой стране, до страха незнания, что произойдёт, от удивления новой культуре до раздражения поведением местных жителей, от удовольствия познавать до печали от безысходности.

Будущий экспат (или нынешний иммигрант) находится на эмоциональных горках. Семь базовых эмоций – интерес, печаль, страх, удивление, отвращение, раздражение и радость и их вариации и сочетания между собой диктуют, как поступать, что чувствовать и какие решения принимать.

В этот момент очень важно задать себе честные вопросы и найти ответы, которые будут отзываться у вас в душе.

Эти вопросы будут исходить из вашей мотивации. Я хочу

прийти к чему-то новому (хорошему)? Или: я хочу уйти от чего-то плохого (неудобного)?

Что, если там меня ждёт новая, лучшая жизнь? Такая мысль вполне может подстегнуть и дать надежду на изменения. Интерес будоражит, манит и влечёт заглянуть за завесу неизвестного. Мотивация «к» выступает главным союзником на пути к переезду с позитивным настроем. Мы хотим изменений, качественной и интересной жизни, мы даём себе зарок, что непременно там, на чужбине, получится сделать то, что не удаётся на родине. А может, мы просто хотим испытать свои силы и посмотреть, справимся ли мы с таким жизненно важным вопросом.

«Лучше сделать и жалеть, чем не сделать и думать о том, что могло бы быть». Это кредо открывает перед иммигрантом (экспатом) увлечённую игру, где правила малоизвестны и есть только отзывы от других игроков. Стоит ли им верить? Или лучше узнать на собственной шкуре?

Иммиграция – как эксперимент. Так почему же не попробовать и узнать, какие результаты мы получим в конце? А может, конец и не важен? Возможно, залог успешной иммиграции состоит в получении удовольствия в процессе?

В то же время не важно, три месяца или 10 лет жизнь в стране, отличной от места рождения, может удивлять на ежедневной основе. Сначала для иммигранта всё, что происходит вокруг, в новинку, появляется сравнение между старым

местом и новым. Задаёшься вопросами: как же так? это действительно так работает? Люди и еда, традиции и обычаи, культура и устои кажутся столь необычными. Удивление – быстрая эмоция, это реакция, миг, за которым следует другая эмоция, определяющая общее состояние.

Прошло время, и иммигрант вливается в общество. Но неожиданно появляется нечто. Будь то странное выражение на языке, которое не слышали до этого момента, либо поведение людей, присущее для этой культуры, что разрушает старые догмы или шокирует.

А радость от принятия новой жизни, осознание того, что страна стала новым домом, где комфорт и ясность идут рука об руку, может наконец успокоить ум. Когда экспат испытывает внутреннее равновесие, когда он перестаёт бороться с системой и устоями страны в угоду своим стереотипным убеждениям, происходит полная ассимиляция.

Некоторые психологические исследования показывают, что по шкале стресса иммиграция достигает 100 баллов из 100 возможных. Переезд является если не самым важным этапом в жизни, то точно входит в тройку. Если решение образовалось в голове и щекочет вам нервы, то рано или поздно желание будет доведено до чемодана, визы в паспорте и билета на самолёт.

Пролистывая Фейсбук, читая новости, бывая в гостях и разговаривая с друзьями, мы слышим о том, как знакомый

(одноклассник, коллега) переехал в Канаду, Францию или Южную Корею. Мы задаёмся вопросами: зачем? что толкнуло человека на этот шаг? были ли у него проблемы? Может, он влюбился без памяти? Или новая работа с лучшими перспективами? А может, всё ещё проще: захотелось интересных приключений?

Мы можем убежать от системы, которая не совпадает с нашими убеждениями, или же быть открытыми к новым впечатлениям и событиям. При этом мы испытываем эмоции, которые либо поддерживают наши стремления, либо задерживают нас от поспешных выводов.

Иногда вопросы о переезде приходят не от историй знакомых людей, а от ситуаций, с которыми мы сталкиваемся каждый день.

Чтобы собрать все необходимые бумаги для оформления важного документа в Китае, тебе приходится бегать из одного кабинета в другой, параллельно отвечая на одни и те же вопросы по множеству раз. В итоге нужная печать и человек, подпись которого должна быть на документах, находятся в другой черте города, до закрытия учреждения остаётся 25 минут и ты понимаешь, что даже со скоростью супермена тебе туда добраться вовремя не удастся. И в этот момент ты вспоминаешь, как коллега недавно рассказал историю о шведском бюрократизме и как чиновники охотно идут на уступки и стараются сделать жизнь шведов комфортной.

Будучи жителем США, открывая обычную почту, ту, что с настоящими бумажными письмами, ты находишь ворох конвертов. Можно подумать, кто-то так по тебе соскучился, что прислал столько писем. Но нет. То счета из больницы, где ты провёл два часа в ожидании своего доктора, а он настолько был хорош, что прописал курс антибиотиков от большого горла, даже не прикасаясь к тебе – телепатически. И заняло это действие у него пять минут. А счёт пришёл такой, будто тебе сделали лоботомию. Хотя после открытия конверта голова действительно болит. И возникает мысль, что жителям Колумбии и вовсе не надо думать о дорогом визите к доктору, потому что медицина там бесплатная. А при экономически нестабильных ситуациях и мировоззрение, идущее вразрез с политическим курсом, – любимая тема элиты и простых граждан, которые за разговорами в приятном кругу обсуждают свободу слова в Канаде и желание Австралии получить высококлассных специалистов в инженерии и программировании.

Причин, почему настало время изменений, может быть гораздо больше, чем я способна описать в данной книге. Но есть одна, в которой я уверена. Желание этих изменений. Оно может быть вербально обоснованным или возникнуть на секунду где-то глубоко в подсознании, но со временем укрепиться. В любом случае это можно объяснить одной фразой: «Стало тесно в зоне комфорта». Можно искать луч-

шей жизни или убежать от надоевшей старой, но главное – отдавать себе отчёт, зачем этот шаг.

Я знаю одного молодого человека, переехавшего из Мексики в США с целью заработать. Он старший сын из четырёх детей, на него возлагалась большая ответственность. На общем семейном собрании решено было отправить его в соседнюю страну, которая благосклонна к работягам и была поднята иммигрантами. На протяжении нескольких лет он работал как чёрт. Один выходной в неделю и четыре часа в день для сна. Работа физическая. Не шахтёр, но и не пыль убирать в библиотеке. Каждый день видела его заспанные глаза, лёгкую заторможенность и в целом усталость от жизни. А ему всего 28! Я не понимала, для чего ему это нужно. Неужели семья так бедствует? Через какое-то время я узнала, что благодаря его труду и заработанным кровью и потом деньгам его братья и сёстры смогли получить высшее образования в Мексике и вполне обустроились в жизни на тот момент. Сейчас его мечта – поднакопить ещё немного, чтобы заняться земледелием, о котором он так мечтает.

Мне не знаком ни один человек, которому переезд дался легко. Только вспомните, сколько труда было вложено в поиск новой квартиры в лучшем районе в своём же городе. А сам факт складывания вещей по коробкам, сортировка одежды? Навалившийся выбор «А может, это уже выкинуть?» Оформление документов с новым адресом, оповеще-

ние родственников и друзей о новом месте проживания. Если есть дети, то и поиск новой школы, детского сада и подготовка справок и т. д.

Американцы не любят слово «проблемы». Вместо этого они называют их вызовами. Так вот переезд в другую страну – это настоящий вызов с большой буквы. В этом случае идёт работа не только на физическом уровне, но и на психоэмоциональном. Возникают вопросы «А зачем мне это надо?», «Кто меня там ждёт?», «Буду ли я себя комфортно чувствовать за рубежом?», «Как скоро у меня получится найти работу, жильё, друзей?», «Какой вид документов необходим для свободного проживания?» и много других, терзающих голову перед принятием важного решения.

Вызовы, как неожиданный сюрприз в коробке перед дверью, возникнут и в ассимиляции в чужую культуру. Многие аспекты жизни одних народов могут вызывать изумление. Для европейца вполне уместно оставлять после обслуживания чаевые, но в Японии подобный этикет может показать ваше неуважение. Если в Швеции проявляется толерантность к вашей персоне, то в Израиле ваше дело – это дело всех соседей. Если во Франции нет негласного правила об уважении к старшим в общественном транспорте, то в постсоветских странах вы, не уступив место пожилой женщине в автобусе, будете ощущать на себе неприятные взгляды окружающих. Понятие «сиеста» в Испании устраивает всех (почему бы не

отдохнуть два-три часа в середине дня?), но только не вас, недавно прибывшего в страну: вы хотели получить права, а двери в учреждение оказались закрытыми. Несколько лет назад я познакомилась с испанцем. Механик от Бога, он мог заставить ездить всё, если прикрепить мотор. Мастера за исключительность и смекалку перевезли из светлой Испании в Германию, в компанию Mercedes-Benz. Он приходил на работу вовремя, выполнял сложнейшие задачи, был покладист. И всё в нём было замечательно. За исключением того факта, что ровно в два часа дня он доставал из сумки кусок хамона и давал всем понять, что мир может подождать. И если трапеза не вызывала слишком много вопросов, то бутылка вина на рабочем месте подвергала в шок педантичных немцев.

Необходимо также упомянуть об очень важном факторе – знание языка. Переезд из США в Англию может показаться лёгкой задачей с точки зрения владения языком, но и здесь могут быть свои подводные камни. В первую неделю после приезда в Лондон моя свекровь заблудилась на пути к метро. Чтобы найти верный путь, она обратилась к англичанину. Выслушав её, мужчина тактично и с подробностями объяснил, как добраться до пункта назначения. Но это не облегчило задачу, потому как она не поняла ни слова. Акцент, протяжённость гласных, разные ударения в некоторых словах – всё это не сыграло на руку. И это английский язык! А что делать людям, чей родной язык отличается в корне от языка

той страны, куда вы переезжаете?

Может быть миллион и одна причина, почему переезд кажется сложной затеей. На страницах этой книги вы найдёте истории людей, которые решились на этот шаг и изменили свою жизнь. Как они прошли через разную гамму эмоций и как справились с сюрпризами, которые поджидали их на каждом углу. Кто-то из них переехал за лучшими возможностями, кто-то был вынужден проделать путь и сумел ассимилироваться в неизвестной обстановке. Другие восприняли иммиграцию как новый вызов и возможность испытать свои силы.

## Подготовка. Шаг второй

Самое ценное и важное, что будущий иммигрант (экспат) может сделать, – это подготовить почву для своего переезда. Как информативную и материальную, так и психоэмоциональную. Подготовка придаст уверенности в своих действиях, а значит, и благополучно скажется на эмоциональном фоне. С информативной точки зрения, благо есть Интернет, где можно найти достаточно статей и форумов с ответами от бывалых иммигрантов. Одними из моих любимых являются [InterNations.com](http://InterNations.com) и [Expatforum.com](http://Expatforum.com). Здесь вы можете задать вопросы: где найти жильё? какие документы необходимы при подаче на временное жительство? можно ли водить машину с иностранными правами? И многие другие. Помимо этого, можно зарегистрироваться в группе, где можно подбодрить друг друга и проконсультировать лично, если в этом есть необходимость. Встречи проходят по определённым дням.

Важный пункт, который отмечают многие иммигранты, – это приведение своих документов в порядок.

Если вы решили переехать, то необходимые бумаги стоит начать собирать как можно раньше. Одна из моих знакомых обожала Францию, в частности Париж. Она спала и видела, как гуляет по улице Mouffetard и дегустирует вина и шоколад

местных производителей. Чтобы мечта стала явью, она старательно готовила свою дипломную работу в течение года. После защиты диплома у неё появилась возможность уехать на обучение в страну Наполеона. Таким образом, благодаря гранту и приглашению от университета Сорбонны у неё есть студенческая виза.

Другой мой знакомый отправлял десятки своих резюме в различные IT-компании Австралии на протяжении семи-восьми месяцев. После многочисленных Skype-интервью и собеседования с множеством компаний ему прислали приглашение на работу.

Не всегда и не у всех есть легальная возможность переехать жить туда, куда хочется.

Во время учёбы на факультете иностранных языков у нас была возможность поехать в США на практику и заодно поработать там в сфере услуг. Обычно такая практика длится три-четыре месяца. За это время можно познакомиться с культурой посещаемой страны, завести друзей, попрактиковать свои языковые знания. Осознать, нравится ли тебе страна в целом и с переполненными от впечатлений головой и сердцем вернуться в свою альма-матер. Но не все так поступают. Из 10 студенток, которые поехали со мной и работали в разных частях страны, вернулись домой только четыре (в том числе и я). Шесть других предпочли нелегально остаться в стране возможностей и свободы и попробовать применить свои знания. Необходимо уточнить, что четыре из оставших-

ся со временем получили легальные основания на жизнь в Америке: три вышли замуж, одна получила работу с рабочей визой, в то время как две другие по сей день живут в стране нелегально.

Любая страна защищает свои границы. Иммиграционная служба работает на высоком уровне на всех континентах. И никто не хочет столкнуться с проблемами касательно визы или паспорта (либо разрешения на работу) при въезде в страну, как это, например, случилось со мной.

Когда я переехала в США, то понимала только одно: хочу быть с любимым человеком. Я не догадывалась, как всё сложится. Мне не хотелось об этом думать. Молодость и наивность помогали мне совершать безумные поступки. Живя уже три месяца в США, мама пригласила меня отправиться с ней и папой в путешествие в Таиланд. Работа на тот момент у меня уже была, но дистанционная, а мой мужчина был не против моего двухнедельного воссоединения с семьёй. Но вот иммиграционная служба была не столь рада моему обратному приезду в Америку через полмесяца отсутствия. С документами (а именно с многократной трёхлетней визой) всё было в порядке с точки зрения закона, но иммиграционному офицеру не понравилось, что в паспорте было очень много штампов въезда на территорию страны, то есть его смутил тот факт, что за восемь месяцев я была в США четы-

ре раза, из которых три месяца не выезжала за границу (хотя по закону я по туристической визе могу находиться в штатах до шести месяцев).

После изнурительных 24 часов перелёта с остановками меня повели в отдельную комнату. Бежевые стены, два ряда пластиковых кресел. Напротив меня – два стола, за которыми сидели офицеры. В комнате, помимо меня, находились ещё пять-семь человек. Меня знобило. То ли от утомления и долгого перелёта, то ли от низкой температуры в помещении. Со мной не общались, не давали объяснений, кроме как приказа сидеть и ждать.

Через час или полтора меня попросили подойти к столу. Один из офицеров принёс мой чемодан и открыл его при мне, другой офицер попросил отдать мою женскую сумку с телефоном. Они стали перебирать мои летние платья, открывать коробки с подарками. Меня не смущали их действия, я понимала, что это часть их работы – разобраться в происходящем. Но я не была готова к последующему допросу. Меня спрашивали о поездке в Таиланд, с кем я там была. Чем занимаюсь, где работаю, где и с кем живу в США, какие отношения у меня с молодым человеком.

Я запаниковала, не понимала, что именно надо говорить. На вопрос о молодом человеке я ответила, что он просто друг и я всегда останавливаюсь у него, когда приезжаю в Америку. Мне казалось, если я скажу, что люблю его, они меня депортируют тут же.

После этого офицер достал мой телефон и просмотрел все мои фотографии, более того, он открыл почту с перепиской между мной и моим мужчиной. Из писем было ясно, что мы больше чем друзья. Я никогда не ощущала себя настолько униженной и незащищённой. Мне хотелось, чтобы всё побыстрее закончилось. Я уже была готова отправиться обратно в Россию, лишь бы больше так не краснеть, как я это делала перед совершенно незнакомыми мужчинами в самой холодной комнате на земле.

После моего глупого молчания офицер посмотрел на меня внимательно, словно читал мои мысли, и попросил сказать ему правду и что, возможно, именно мои слова позволят ему принять решение. Я собрала все свои оставшиеся силы и произнесла слова, которые сама ещё не понимала умом, но уже чувствовала сердцем. Да, я люблю моего мужчину и переехала сюда, чтобы быть с ним. Офицер улыбнулся и спросил, планируем ли мы пожениться. Это был второй удар под дых. Мысли не могли собраться в кучу, в горле пересохло, а я сама ещё не отошла от предыдущих вопросов. Поняв, что отвечать надо, я сказала, что да, мы планируем свадьбу.

У Элизабет Гилберт есть книга «Законный брак», где она – уроженка США, а её мужчина – из Бразилии. Его также остановили в аэропорту. Но с ним была Элизабет. Офицер по иммиграции расспрашивал их о жизни и дал понять, что позволит мужчине въехать, только если они заключат брак. Государство за них решило: хотите быть вместе – действуйте.

те, как мы вам говорим.

После трёх часов унижительного шоу меня отпустили. Я вышла в зал аэропорта. Там было пусто. Люди, которые прилетели вместе со мной, разбежались по городу, а кто-то из них уже был на полпути в другой город страны. И только один человек, мой самый дорогой, ждал с цветами, сидя на скамейке. При виде меня он всё понял. Нет, он всё понял ещё три часа назад, когда не увидел меня выходящей из зелёного коридора. Притянув меня к себе, он сказал заветные слова: «Давай поженимся». Эти слова хотела бы услышать любая девушка, но при других обстоятельствах.

После этого началась моя долгая дорога из ожиданий и борьбы с бюрократией.

Помимо документов, необходимых для въезда, непременно нужно иметь при себе список бумаг, которые могут понадобиться для совершения каких-либо операций у себя на родине.

Так, например, совсем недавно мне пришлось идти в российское консульство, чтобы заполнить и заверить заявление, позволяющее мне выписаться из одной квартиры в России и прописаться в другой. Для этого мне нужен был мой паспорт с регистрацией.

Казалось бы, некоторые документы, которые используются только на родине, и вовсе брать не нужно. Можете отсканировать часть из них, чтобы у вас всегда был доступ к ним.

А также сделайте предусмотрительный шаг и заверьте генеральную доверенность на имя человека, которому вы доверяете. Благодаря этому вы можете хотя бы на год избежать нервотрёпки с неотложными делами, возникающими у вас в стране.

Помимо генеральной доверенности, также стоит узнать о водительских правах (можете ли вы водить машину со своими правами хотя бы первое время?).

Диплом. Если вы захотите поступить в университет или колледж либо вам нужно будет устроиться на работу, где непременно условием является наличие образования, стоит позаботиться о переводе диплома.

Страховка. Не секрет, что в Европе, а также в англоязычных странах стоимость страховки существенно бьёт по кошельку. А если у вас нет стабильного заработка в новой стране, то медицинские расходы на непредвиденные случаи могут влететь в копеечку. Только после четырёх лет проживания в США я смогла позволить себе купить страховку и оплачивать её на ежемесячной основе. К сожалению, были случаи, когда мне необходимо было обратиться к доктору. В эти моменты мне помогла туристическая страховка от российского банка, где у меня был открыт счёт. Поэтому на первых порах не плохо бы приобрести международную страховку. На всякий случай.

Материальная база у каждого своя. Я слышала истории,

как люди переезжали со 100 долларами в кармане и находили себе жильё и работу. И всё же, чтобы быть более уверенным в себе, лучше иметь банковский счёт. Примерный план трат желательно составить заранее. Исходя из возможностей и потребностей цифра может варьироваться. Шаблонного ответа, к сожалению, нет, но есть опыт экспатов и иммигрантов.

*Во-первых – жильё.* Вне зависимости от континента этот пункт всегда входит в тройку по затратам. Будь это комната, которую вы делите с ещё двумя жильцами, или отдельная вилла, необходимо заранее подготовить тройную сумму оплаты. Она покрывает первый и последний месяцы проживания и депозит. Этот пункт может съесть большую часть денежных запасов, но он и самый главный, потому как по всем остальным вопросам можно пойти на компромиссы. На NDTV, как я уже упоминала, есть передача о людях, которые переезжают в другие страны и ищут жильё вместе с риелторами. В конце каждой передачи человек приходит к выводу, что компромисса не избежать: либо по бюджету, либо по расположению, либо по комфорту. Если хотя бы два пункта совпадут, значит, вам повезло. Но не стоит унывать. Через какое-то время, когда обоснуетесь на новом месте, у вас могут появиться новые варианты.

Моей подруге Ванессе приходилось переезжать несколько раз. Благодаря её работе у неё была возможность пожить в Нидерландах, Бразилии, Финляндии. К сожалению, работодатель не предоставлял жильё и ей приходилось искать его

самостоятельно. Она выработала тактику, которая работает практически всегда. На первых порах Ванесса советует бронировать недорогой отель на неделю, а по прибытии изучить местность и прочувствовать, на сколько комфортно вы себя ощущаете в тех или иных районах. Обязательно заглядывайте в местные кафе, магазины или хостелы и ищите доску объявлений. Будучи ещё за пределами новой страны, зарегистрируйтесь на форумах для экспатов и Фейсбуке и напишите пост о поиске жилья. Чем больше знакомств вы заведёте за первые несколько дней (недель), тем легче адаптируетесь впоследствии.

Как ни парадоксально, но 1 000 долларов в США и Таиланде – совершенно разные суммы для затрат на жильё. В крупных городах Штатов вам гарантирована маленькая студия для одного или приличная комната в общей квартире. В то время как в Таиланде (конечно, также зависит от местности) можно позволить небольшую виллу с бассейном. Та же 1 000 долларов в Никарагуа даст вам возможность оплатить жильё за два месяца. Двухкомнатная квартира в Болгарии обойдётся всего в 500 долларов.

Если вам нужно детально сравнить жизнь между вашей страной и вашим будущим местом жительства, загляните на сайт [www.numbeo.com](http://www.numbeo.com), где у вас будет возможность проанализировать ценовую разницу на бытовые запросы.

*Во-вторых – еда.* Сюда входят затраты как на самостоятельное приготовление еды, так и на походы в кафе и ре-

стораны. Главным лайфхаком становится знание о том, куда ходят за покупками местные жители. Так как я живу в курортном месте, то цены на товары поднимаются в разы во время летних месяцев. Небольшой магазинчик на углу возле железнодорожной станции с большими скидками, где большая часть товаров из Мексики, не раз спасал меня в первые месяцы переезда. А в таких странах, как Израиль, Египет или Турция, где аромат местных рынков распространяется на три квартала, лучший вариант сэкономить на еду – умение торговаться. Моя знакомая Вероника со своим мужем переехали из Финляндии в Марокко несколько лет назад. Её желание быстро ассимилироваться в чужую культуру заканчивалось крахом, когда она ходила на рынок. Вероника видела, как местные женщины рявкали на продавцов, а те в ответ активно жестикуют руками и что-то отвечали. Подобное поведение обескураживало Веронику, её скандинавский менталитет не хотел принимать данный способ общения. Но это было не просто общение. Это – способ жизни в южных культурах, где умение торговаться – искусство. И подобный навык может сэкономить вам неплохие деньги для будущих нужд.

*В-третьих – транспорт.* Вне зависимости, есть у вас работа или нет, этот пункт необходимо учитывать. Во многих европейских странах местные муниципалитеты стараются сделать города чище и уменьшить транспортную нагрузку, поэтому вариант с велосипедом может решить вопрос за-

трат на транспорт. Но, например, в США или Канаде на велосипеде далеко не уедешь. Здесь нужна или машина, которая включает в себя расходы на бензин и страховку, или пара лишних сотен долларов в месяц на проезд. Чем меньше развит общественный транспорт, тем дороже он обходится потребителям. Дорога на работу из Нью-Джерси в Нью-Йорк обходилась мне в среднем 500 долларов в месяц. Сюда входила оплата на электричку и метро. Поэтому стоит внимательнее относиться к вопросу места жительства. Возможно, сэкономив на квартире, вы неожиданно откроете для себя новую проблему с затратами на транспорт.

# Привести мысли в порядок. Шаг третий

Пройдя этап с подготовкой документов, остаётся очень важный момент, который обязательно нужно проработать. А именно: быть психологически готовым к изменениям в своей жизни.

Рутинная жизнь, которая была в родной стране, испарится на какое-то неопределённое время после переезда. Каждый день будет необычным, захватывающим и нервным, потому как где-то глубоко внутри мысли о неизвестном будут будоражить.

*Иммиграция – это расширение своих границ, как в фигуральном, так и психологическом смысле*

Ты словно выходишь за порог своего дома и оказываешься в длинном коридоре. Этакая сумеречная зона, в которой непонятно, где реальность, а где фантазия. Подобное положение может пугать, но это типичная реакция организма на неизвестное. Страх защищает человека много веков и даёт ему право выбора: продолжать двигаться или вернуться в безопасное место. Многие экспаты сталкиваются с чувством ошеломенности. Их разум начинает играть с ними, а тело ре-

агирует на изменения самыми разными способами. В этот момент стоит сфокусироваться на вопросах «Зачем я это делаю?», «В чём моя задача?» или «От чего я хочу уйти?», «Чего я хочу избежать?». Откровенный ответ послужит стимулом для движения или даст время на обдумывание и поможет избежать ненужных переживаний.

Очень часто движение и есть ответ на вопрос. Наше сознание находит ресурсы в виде помощи со стороны – книги, консультация, советы либо внутри – глубокая медитация. Если в вашем разуме созрел вопрос об иммиграции, велика вероятность, что здесь лишь вопрос времени, когда начнётся само действие.

*Новая страна – это как огромная вечеринка с незнакомыми или малознакомыми людьми*

Приходилось ли вам оказываться на вечеринке, где вы знаете только малознакомого троюродного брата своей подруги, которая, в свою очередь, осталась дома? И вот вы стоите перед зданием, откуда доносится музыка, на вас красивая одежда, VIP-приглашение в руках. Оглядываясь назад, замечаете, что ваше такси уже вдалеке, а значит, вам остаётся только зайти внутрь. Люди вокруг общаются между собой, но их голоса растворяются в звуках музыки. Вы ищете глазами знакомые лица и не находите, они все чужие. Вы подходите к бару, заказываете коктейль и вглядываетесь в толпу снова. Группы людей, словно броуновское движение,

перемещаются в пространстве. Если вы хотите быть частью этой вечеринки, вам придётся создать либо свою группу, либо вклиниться в чужую, тем самым вы поддержите это непрекращающееся перемещение.

Будьте смелее, активнее, участвуйте в жизни вашего нового города: выставки, собрания, театр и т. д. Если не привыкли быть экстравертом, то социальные сети и форумы для экспатов – отличный вариант.

Как-то раз я прочитала статью о девушке, которая переехала в Израиль в канун праздников. Приехала она одна. Встречать Новый год в одиночестве ей не хотелось, поэтому на местном форуме она оставила запрос, где и с кем можно отметить праздник. К её удивлению, Новый год – это семейный праздник, а потому практически ни одно заведение не устраивало вечеринки. Через пару часов ей поступило сообщение от незнакомого молодого человека с предложением встретить Новый год в его семье.

Как оказалось, это совсем не странная практика приглашать незнакомцев к себе на празднование. В Израиле большинство военных служат вдали от родных мест, а на каникулы их не отпускают, так что многие семьи приглашают защитников к себе за стол.

Девушка решила принять приглашение. Чудесное времяпрепровождение превратилось в долгую дружбу с молодым человеком, его бабушкой и его друзьями.

## *Говори «да»*

Переехав в Германию, моя знакомая Ли чувствовала себя не в своей тарелке в течение нескольких месяцев. Она не понимала всех устоев и традиций, которые предлагала немецкая земля. Ей казалось, что еда не такая, как у неё на родине. Мёд слишком сладкий, а пить пиво по случаю и без – это просто вид алкоголизма. Её отношения с мужем стали ухудшаться изо дня в день. Она не понимала, как муж спокойно ко всему может относиться, ведь они приехали вместе. Он начал свою жизнь с нуля, так же как и она. Но, в отличие от Ли, у мужа была работа, из-за которой они, собственно, и переехали. Ли нечем было заняться. Язык не давался ей просто, а удалённо работать она не могла. Как-то раз в китайском магазине Ли познакомилась с одной из покупательниц, которая дала ей дельный совет, как выжить, будучи экспатом: «Будь как ребёнок. Изучай, интересуйся, спрашивай, лезь везде как кошка. Даже если чувствуешь себя неважно, даже если сильно скучаешь по дому, не позволяй своему настроению давить на твой характер и портить твою жизнь. Настроение – это временно и контролируемо. Найди баланс между новыми и старыми традициями. Знакомься с местными, держи связь с иммигрантами, приехавшими до тебя. Говори “да” новому опыту».

## *Свой человек*

Выходя в свет и знакомясь с новыми людьми через соци-

альные сети или в гастрономе, рано или поздно вы наткнётесь на своих людей, которые будут поддерживать ваши ценности и жизненную позицию. С ними вы сможете поделиться чувствами о происходящем и обсудить, что такое потеряться и как обрести себя заново. Позвольте чувствовать себя уязвимым. С детства нас учат подавлять свою уязвимость, показывать маску на лице, не давать себя эмоционально задеть. Это не означает проявлять наивность и прыгать в омут с головой. Это значит быть открытым к новым впечатлениям, эмоциям. Как хорошим, так и приводящим к опыту.

В какой-то момент на горизонте появится новый человек, который также будет искать своё я под новым небом, и, возможно, именно вы будете его маяком на этом этапе жизни.

*Переезжая за границу, не забудьте взять позитивного себя*

У финнов есть выражение: «Родина – это клубника, а другие земли – это черника». Другие страны не станут клубникой или иной ягодой. Но это не означает, что нельзя насладиться черникой. Переезд – словно новый вид терапии. Он показывает, как устроена ваша личность, как вы реагируете на изменения, на непредвиденные ситуации, на новых людей и старых друзей. Он покажет вам самих себя, без масок и отговорок, чистых. Таких, как Вселенная вас задумала изначально. И в этот момент лучше оказаться с наилучшим союзником – своим позитивным голосом. Тот, который гово-

рит вам, что всё устроится хорошо, что нужно сделать этот шаг и он приведёт к открытиям. Этот голос вас будет подбадривать, когда работа, которую вы так искали, окажется не такой привлекательной. Или когда человек, к которому вы приехали, поведёт себя совершенно неожиданным образом. Этот голос будет радоваться вашим достижениям и говорить, какой вы молодец и как вы добились самого наилучшего на этом жизненном этапе. Этот голос должен стать вашей опорой. Многие иммигранты сталкиваются с ситуациями, когда жизнь подкашивает их и голос сомнения звучит в голове, задавая вопросы: «Нужно ли это терпеть?», «Или можно сейчас всё оставить и уехать?». Безусловно, ситуации бывают разными и точного ответа на этот вопрос нет, но важно осознать и принять взвешенное решение. Голос сомнения боится, отговаривает и хочет забрать меня в тесную безопасную зону комфорта или же это просто проверка мира моей прочности и устойчивости?

Но не только внутренний голос может ставить ваши решения под сомнения. Другие иммигранты, которые зависли между прошлым и настоящим, которые не возвращаются назад, потому что уже просто некуда, но и не живут настоящим, потому что не могут ассимилироваться из-за своих негативных убеждений, могут с лёгкостью потащить вас на эмоциональное дно с собой, говоря о том, как им здесь всё не нравится, как многие вещи устроены не так, как им хотелось бы, или не так, как в их стране, культивируют ненависть и тос-

ку внутри себя. Они питаются этим и пытаются отравить и затянуть в свою секту «мы против жизни здесь» новеньких иммигрантов.

До переезда в США я познакомилась с парой, которая на тот момент жила в Нью-Йорке уже 12 лет. Мне было интересно, как они устроились и чем занимаются, поэтому я задавала вопросы обо всём. Мужчина охотно делился информацией, рассказывая о своём опыте переезда и работе в финансовом секторе. Его дочь активно участвовала в разговоре, внося свою лепту и делясь своими впечатлениями. Её мама Яна, моя собеседница, большую часть времени сидела удручённой и только иногда поддакивала. Когда мы остались с ней наедине, она рассказала мне всю сущность бытия в США. Её «истина» заключалась в том, что все аспекты жизни в Америке неприемлемы для благополучного существования. Люди неинтересны, еда невкусная, медицина слабая, сходить некуда, шутки глупые. Я была удивлена такой разнице во взглядах между мужем, дочкой и мамой. Яна видела только негативные стороны иммиграции. Отношение Яны к переезду уже 12 лет отравляло её изнутри, что непременно отразилось на её взаимоотношениях с мужем. Неспособность Яны выключить негативные установки и отказ ассимилироваться в другую культуру привели к невозможности наслаждаться жизнью в иммиграции... Я созванивалась с ней несколько раз после моего переезда, но её история не менялась. Через какое-то время я почувствовала, как жиз-

ненная позиция Яны проникает в моё отношение к Америке. Я быстро это отследила и перестала общаться с ней.

Когда перед нами открываются не изведанные в прошлом двери, мы волей-неволей ищем подсказки, как действовать, и только от нас зависит, к каким советам нам стоит прислушаться, а какие отложить в сторону. Выбирайте свой круг общения, не давайте затянуть себя в пучину отворачивания к жизни людей, чьи ожидания о новой жизни разбились в пух и прах.

### *Рим не сразу строился*

Дайте себе отдохнуть. Никто не ждёт, что вы немедленно начнёте действовать и будете переворачивать горы в надежде обустроиться как можно скорее. Вы меняете свою жизнь, привычки, людей, культуру. Не так просто отказаться от старых устоев в угоду новым. Если есть возможность, позвольте плавному круговороту закружить вас. Шаг за шагом, примеряя новый образ жизни, окунаясь в быт и изучая образ мыслей и действий местных жителей, вы откроете удивительный мир, который со временем превратится в ваш мир.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.