

Оксана Корзун

КАК

переехать

в другую страну

и не умереть

от тоски по родине



Оксана Корзун

**Как переехать в другую страну
и не умереть от тоски по родине**

«Издательские решения»

2018

УДК 159.9
ББК 88.6

Корзун О.

Как переехать в другую страну и не умереть от тоски по родине /
О. Корзун — «Издательские решения», 2018

ISBN 978-5-4483-5180-8

Переезд в другую страну для многих людей становится одним из самых серьезных событий в их жизни. Выучить язык и собрать чемоданы — это лишь начало большого и сложного пути. Гораздо важнее подготовиться психологически, чтобы не сломаться от будущих трудностей, тоски и одиночества. В этой книге можно найти истории десятков людей, которые испытали это на себе, научно обоснованные способы преодоления эмоциональных проблем и работающие на практике советы по самоподдержке в особенно сложные моменты.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-4483-5180-8

© Корзун О., 2018
© Издательские решения, 2018

Содержание

5 причин, зачем вам читать эту книгу	6
Зачем и почему эта книга была написана?	7
Оцените себя – есть ли у вас проблемы с адаптацией?	10
Что такое культурный шок и грозит ли он вам?	12
Как понять, что у вас культурный шок?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Как переехать в другую страну и не умереть от тоски по родине

Оксана Корзун

Редактор Ольга Шепитько

Корректор Ольга Шепитько

© Оксана Корзун, 2022

ISBN 978-5-4483-5180-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

5 причин, зачем вам читать эту книгу

1. Эта книга просто и доступно поможет разобраться, что происходит с человеком в эмиграции и почему там иногда бывает так тоскливо.

2. Она расскажет о том, как заранее подготовиться к возможным трудностям адаптации в новой стране.

3. Поможет облегчить симптомы стресса и справиться с переездом.

4. Здесь можно найти советы и рекомендации по переезду и психологической подготовке к нему.

5. А еще в этой книге реальные эмигранты решились поделиться своими историями переезда – как успешными, так и теми, что привели к полному разочарованию.

Зачем и почему эта книга была написана?

Книга, которую вы держите в руках, – это не учебник по психологии или социологии, здесь нет терминологии, которая будет понятна только специалистам с большим опытом. Это книга для обычных людей, которые задумались о жизни в другой стране, уже уехали и хотят помочь своим близким людям, которые на себе испытали сложности переезда. Она не поможет решить, переезжать вам или нет, но поддержит в трудные минуты сомнений и негативных эмоций и научит, как справиться со всем быстрее и проще.

Мы собираемся в новую страну, читаем истории других людей, готовим документы и вроде бы знаем, что легко не будет. При этом обычно никто психологически не готовится к возможным трудностям, нам кажется, что плохие переживания, депрессии, эмигрантские разводы, сложности в адаптации с нами произойти не могут, ведь мы сильные, со всем справимся, в России же выжили.

Но в реальности оказывается, что все те негативные эмоции, которые были у других, легко могут посетить и нас, поскольку это не просто личные проблемы, а абсолютно естественные процессы адаптации к новым условиям. И никто от них не застрахован. Мало того, от ностальгии, ощущения потери, чувства собственной неполноценности при столкновении с новой культурой страдают почти все, в той или иной мере.

Но есть и хорошая новость: все это можно облегчить, а иногда и завершить в очень короткий срок. Главное – понять и разобраться, что с тобой происходит, до того момента, когда наступят самые темные времена.

Я сама начала проходить через этапы эмиграции и сложные переживания. Уехав в Америку для начала на один месяц, чтобы прочувствовать жизнь людей на другой стороне земного шара, я столкнулась с совершенно неожиданными эмоциями.

После того как чемоданы были разобраны и быт налажен, первым возникло ощущение изоляции – американцы казались другими, их обычная жизнь странной, квартиры холодными, а цены высокими. Я осознала, что не понимаю, как они дружат, над чем смеются, могу ли я общаться с ними так же, как с людьми в России, не боясь выглядеть смешно. Ситуации, когда я не понимала, как действовать, росли в геометрической прогрессии.

А дальше все пошло по наклонной – появилось ощущение недовольства собой, я перестала выходить из дома, все время задавала себе вопросы: не слишком ли я выгляжу русской, как вписаться с моим 30-летним опытом жизни в другую культуру, отказаться ли от русских традиций и подражать американцам или, наоборот, гордиться своим происхождением?

Я перестала понимать, кто я вообще в новом мире. То, что было оставлено в России с облегчением, вдруг показалось особенно желанным, Москва начала казаться волшебным городом, а проблемы, оставленные в прошлом, – не проблемами, а радостными событиями. Мало того, эти же переживания вернулись ко мне опять, когда переехала в другую страну надолго.

В попытке понять, что происходит и какое это вообще имеет отношение ко мне, я решила искать исследования и мнения об адаптации эмигрантов. Все, что мной было найдено, теперь объединено в этой книге.

Выяснилось, что большинство мигрантов испытывали похожие в той или иной степени чувства, что учеными разработаны теории, которые позволяют проследить все этапы адаптации и быть готовым к возможным психологическим сложностям. И дискомфорт, который при этом возникает, – это нормальное явление, его этапы и симптомы известны, он облегчается, если использовать стратегии и способы, приведенные в этой книге.

Надеюсь, она послужит опорой тем, кто сомневается в себе после переезда, поможет преодолеть страх и беспокойство, а также заранее подготовит к сложностям адаптации, которые могут возникнуть на новом месте жительства.

По данным Росстата, в 2015 году из России эмигрировало около 353 тысяч человек. Это рекордное число эмигрантов, если сравнить его с прошлыми годами, – около 310 тысяч человек в 2014 г., около 186 тысяч в 2013 г., 123 тысяч в 2012 г., 36 тысяч человек в 2011 году и 34 тысяч в 2010 году.

Эти цифры включают в себя только тех людей, которые были официально. Сколько людей уезжают, не отмечаясь в миграционной службе, посчитать невозможно, но вполне вероятно, что они увеличат официальные цифры вдвое.

Эмиграция и проблемы, возникающие в ней, могут коснуться как нас самих, так и наших родственников, друзей и знакомых. Мы каждый день читаем истории переехавших – обычно они яркие и увлекательные, мало кто признается, что ему там страшно и домой хочется.

Эта книга – не только для тех, кто переехал, но и для тех, кто остался. Иногда мы задаемся вопросом: почему эмигранты так упорно продолжают общаться с оставшимися и считают, что лучше нас самих знают, как нам тут жить. На все подобные вопросы есть ответы в этой книге, и для многих они окажутся совсем неожиданными.

На протяжении всего повествования я буду рассказывать истории людей, которые столкнулись с теми же проблемами и захотели поделиться переживаниями. Мною было получено около 60 анкет, которые заполняли люди из разных стран, разного возраста и опыта, которые по-своему переживали сложные эмоции и, в большинстве своем, смогли справиться со всеми проблемами и пойти дальше.

Книга построена в режиме вопросов и ответов – можно начинать читать с любого места. При этом я все равно рекомендую просмотреть даже те главы, которые вроде кажутся понятными. Многие термины – «культурный шок», «адаптация», «интеграция» – хоть и понятны интуитивно, но могут иметь другое понимание среди социологов и психологов, нежели их обычные бытовые определения.

В первой трети книги я рассказываю об исследованиях этой темы, о том, почему некоторым людям так плохо после переезда, почему возникает ностальгия, а вещи, которые никогда не волновали в России, вдруг становятся такими важными в другой стране и вспоминаются с особой теплотой.

В исследованиях на эту тему психологами и социологами рассматриваются проблемы культурного шока, адаптации к новой стране, этапы, которые проходит каждый мигрант в первые годы после переезда. Понимание их и подготовка к дискомфорту, который может возникнуть в первое время после переезда, и есть главная цель этой книги.

Во второй трети я рассказываю о стратегиях адаптации в обществе – почему одни люди выбирают жить в русском окружении и активно защищать Родину в интернет-войнах, а другие вешают флаг новой страны у себя на балконе и перестают общаться с друзьями из России.

Выбор стратегии адаптации касается всех тех эмигрантов, которые хоть раз задумывались о том, кто они теперь, – все еще иностранцы в чужом мире или уже свои, и сохранять ли им привычные ритуалы и традиции русской жизни или отказаться от них в пользу того же в новой стране.

В третьей части книги я показываю практические способы уменьшить возможные сложности при адаптации после переезда, а также стратегии, которые помогут справиться со стрессом. Способы решения проблем были найдены мной в различных источниках и могут быть полезны людям самого разного возраста и опыта. Также своими советами делятся уже уехавшие переселенцы, прошедшие все сложности или испытывающие их прямо сейчас.

В книге использовались мнения специалистов в данной теме, результаты исследований за последние 50 лет, опыт реальных людей и иногда даже мнения из интернета для полноты

картины. Несмотря на это, по некоторым теориям ученые не могут договориться уже в течение полувека, так что приведенную в книге информацию не стоит воспринимать как однозначно верный и единственный способ адаптироваться.

Большинство материалов и книг, на которые я опираюсь, написаны на английском языке, потому что эта тема в России начала развиваться только в последние десятилетия и пока не достигла больших самостоятельных результатов.

Для тех, кто захочет прочитать подробнее исследования, которые я упоминаю, в конце книги будет приведен отдельный список литературы со ссылками на них, а также сноски на конкретные страницы в этой книге, где они были приведены.

Надеюсь, мой опыт и истории других людей будут полезны тем, кто уже уехал или только собирается это сделать.

Оцените себя – есть ли у вас проблемы с адаптацией?

Ответьте на представленные ниже вопросы «Да» или «Нет».

1. Вам не всегда понятно, почему люди в новой стране ведут себя так или иначе (например, как они дружат, заводят отношения, ведут себя в общественных местах) _____.
2. Иногда вы чувствуете, что эти люди вам не близки по духу, иногда они вам даже серьезно не нравятся _____.
3. Ощущение новизны после переезда быстро улетучилось и начались суровые будни _____.
4. Вы чувствуете тревогу оттого, что вас могут не понять или даже посмеются над вашими попытками сделать что-то из того, что делают местные _____.
5. Иногда вы чувствуете сильный стресс от необходимости находиться среди населения новой страны и вам хочется закрыться дома и ни с кем не разговаривать хотя бы в течение нескольких дней _____.
6. Иногда вам кажется, что будет проще все бросить и уехать обратно _____.
7. Иногда вы чувствуете себя ужасно, когда пытаетесь что-то объяснить на другом языке, а вас продолжают не понимать _____.
8. Иногда на вас нападает ужасная тоска по дому, и жизнь там вспоминается очень теплой, приятной и безопасной _____.
9. Иногда вы злитесь на новую страну и не понимаете, почему нельзя сделать какие-то вещи проще и понятнее _____.
10. Вы часто сравниваете старую и новую страны _____.
11. Иногда вам очень одиноко и кажется, что вы никогда не станете частью нового для вас мира _____.
12. Возвращение в прежнюю страну иногда ощущается как долгожданный праздник _____.
13. Иногда вы чувствуете сильное разочарование в своем выборе переехать _____.
14. У вас часто болит голова и появились обострения проблем со здоровьем _____.
15. Вы стали больше пить алкоголь _____.
16. Иногда вы чувствуете раздражение даже от мысли, что надо общаться с местными _____.

17. Находиться дома вам нравится больше, чем в окружении людей из новой страны_____.

18. Вы чаще общаетесь с соотечественниками, чем с местными людьми_____.

19. Вы много проводите времени в русском интернете, смотрите русское телевидение и читаете русские социальные сети _____.

20. Вы чувствуете, что сильно недовольны своей жизнью_____.

Если вы ответили, как минимум, на 10 или более вопросов «Да», то с высокой долей вероятности у вас есть проблемы с адаптацией после переезда. Узнать, что с этим делать и как вспомнить о радостях жизни, можно в следующих главах книги.

Что такое культурный шок и грозит ли он вам? О чем глава: здесь раскрывается понятие культурного шока – чем он отличается от обычного шока и почему эмигранты в группе высокого риска

Ура, свершилось! Чемоданы упакованы, билеты куплены, визы оформлены, можно переезжать. Впереди новый мир, неизведанные места, интересные люди и приключения. С этих мыслей обычно начинается переезд в другую страну или другой город. Человек полон надежд и получает ощущение эйфории от окружающего мира.

Вот что пишет Кира, одна из тех, кто эмигрировал в Австрию:

«Было ощущение новизны и необычности всего окружающего, приятное и очень вдохновляющее. Месяца два-три восприятие было таким острым и свежим. Постепенно все стало привычным, но прогулки по городу до сих пор – большая радость, что-то особенное. Да и в целом я все равно часто смотрю на окружающее как на что-то особенное, удивительное, хотя оно и стало достаточно родным».

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

Но проходят дни и недели, и появляются первые проблемы. Кассир в магазине спросила вас о чем-то непонятном, в доме холодно, нет привычных продуктов в магазинах, в общественном транспорте обругали, люди вокруг какие-то неприветливые, заняты своими проблемами. Кажется, что с каждым днем ком проблем и непонимания растет, и непонятно, что с этим делать. Над чем они тут шутят, как заводят друзей, общаются в рабочие перерывы, как позвать кого-то на свидание?

Психологи и социологи называют это состояние **культурным шоком**, или **аккультурационным стрессом**. Шок здесь не выступает в привычном нам понимании, как результат сильного потрясения или сильного удивления, когда человек впадает в ступор или начинает вести себя неадекватно; это более глубокое понятие.

Культурный шок у переезжающих предполагает чаще всего негативные изменения в психологическом и физическом состоянии в результате непрекращающегося потока новых впечатлений и ощущений. Такое переживание новизны может возникнуть при столкновении с любой новой культурой, независимо от количества предварительно накопленной информации.

Многим людям кажется, что они хорошо знают новую страну, – они могли бывать там в туристических поездках, читать книги, смотреть фильмы. Эти знания необходимы, но не их отсутствие приводит к культурному шоку.

Главная проблема – **в социальном взаимодействии между людьми**. У нас разные история взросления и культура общения, реакция на различные ситуации. Например, эмигранты из России часто могут казаться бесцеремонными из-за специфического способа общения, иногда отрывистой манеры ведения разговора, отсутствия улыбки. Для представителей других стран такое общение может выглядеть угрожающим и невежливым. Русским эмигрантам часто сложно принять, что во многих странах не принято прямо высказывать недовольство и критику, даже если есть причина.

«Коммуникация в Америке отличается радикально. Трудно было учиться в рамках взросления рассчитывать только на себя и разбираться в системных вещах, когда некого спросить. Последние 8 месяцев после выпуска

из университета я еще переживала от поисков работы и переосмысления жизни, через такие времена бывает особенно трудно проходить одной».

Мария, Нью-Йорк, 3 года в другой стране

Антрополог Калерво Оберг, один из первых исследователей культурного шока, определяет его как тревогу из-за потери привычных знаков и социальных связей, потерю признаков нашей обычной жизни и поведения, которые мы изучали всю свою жизнь в родной стране, смотря на наших родственников, друзей и коллег.

Другие исследователи культурного шока уточняют это определение, предполагая, что, хотя именно необычность окружающего мира влияет на переживание культурного шока, но основные негативные эмоции эмигранта вызывают именно новые социальные взаимодействия.

По их мнению, преодоление проблем, связанных именно с непониманием работы социальных правил и норм, ведет и к преодолению культурного шока. А главной причиной проблем с социализацией становится **культурная разница между старой и новой страной**.

Несомненно, главное место в культурном шоке занимает потеря знакомых правил и традиций, беспокойство из-за отсутствия понимания, как действовать в новой культуре. Часто это переживание отторжения и стресса из-за того, что старые нормы и правила больше не действуют, и необходимо срочно понять, кто ты в этом новом мире и как тут вообще выживать. Фактически, культурный шок – это утрата контроля над жизнью из-за резкого изменения социального окружения и культурных норм, ощущения неизвестности, которое особенно сложно переживать вкупе со стрессом от переезда.

Удивительно, но наряду с теми, кто чувствует культурный шок, есть люди, которые его вообще не испытывают или воспринимают такой шок как приятное переживание, открытие для себя чего-то нового. Это тоже является нормальной ситуацией, хотя и не такой распространенной. Наличие или отсутствие культурного шока зависят от множества факторов – от предварительной подготовки, финансовой свободы, личных характеристик эмигрантов, знания языка и много другого.

«Поначалу я не смогла найти людей, скажем, не обязательно русскоговорящих, но схожих мне по духу. Я не понимала, почему те, кого я встречала, были такими другими. Почему не носили таких же лакированных ботинок на черной толстой подошве, которые носят все петербургские хипстеры, почему так фанатично разделяют мусор и назначают дежурных по уборке. Почему, даже выпив, не забывают, что платим поровну, и много еще других почему. Как-то, уже после трех месяцев в Германии, на одной из студенческих вечеринок я встретила двух сестер из Еревана, и мы с ними разговорились. Тема была как раз о трудностях переезда. Одна из сестер, объясняя различия постсоветской, то есть, условно говоря, нашей с ней, и немецкой культур, сказала, что проблема наша состоит в том, что мы читали разные книги. Мне очень понравилось то, как она сказала. Пожалуй, это так».

Анна, Гейдельберг, 3 месяца в другой стране

Анна из Гейдельберга сумела ухватить суть культурного шока – мы различаемся потому, что выросли в разных системах координат, разных типах обществ. Например, в России, стране коллективистского типа, все делят на всех – и это бывает хорошо и плохо, но в сравнении с западными странами с индивидуалистической культурой это совершенно по-другому.

И здесь не поможет съездить в такую страну, как турист, чтобы ее понять, – так можно ухватить только бытовые различия. Но невидимые, на первый взгляд, мировоззренческие осо-

бенности легко могут стать причиной культурного шока. Вот почему его испытывают почти все эмигранты, в той или иной степени.

Калерво Обергом, одним из основоположников этой концепции, были названы **стадии культурного шока и сроки его прохождения** – первой приходит стадия интереса к стране и эйфории, потом наступает стадия работы со сложностями, которая перерастает в кризис и внутреннюю перестройку, далее следует стадия восстановления, и, в конце концов, наступает стадия полной адаптации.

Его этапы не всегда точно описывают, что проходит с каждым конкретным мигрантом, они, скорее, намечают стратегию привыкания ко всему новому. Эта теория имеет широкое распространение, несмотря на то, что не все люди адаптируются именно таким путем. Часто эту концепцию критикуют за кабинетный характер и отсутствие неоспоримых подтверждений на опыте, но на замену пока ничего не придумали. Подробнее она будет рассматриваться в главе об этапах адаптации.

Несмотря на интернет и глобализацию, кажущееся сходство между западными цивилизациями или, в свою очередь, восточными, мировые культуры все равно имеют серьезные различия на бытовом, социальном и культурном уровне.

Часто это даже не воспринимается с первого взгляда, кажется, что мы одеты одинаково и держим одинаковые телефоны в руках, смотрим одни и те же голливудские фильмы, читаем те же книги. Но социальные и общественные роли при этом могут все равно существенно различаться – одни и те же проявления эмоций у человека или жесты могут вызывать поощрение или отрицание в разных странах.

Проходя процесс миграции, человек попадает в абсолютно новую систему координат, старые модели поведения больше не работают, теряется автоматизм действий. Фактически человек начинает жизнь с нового листа, воспринимает мир как ребенок.

Для многих людей такая ситуация может оказаться непростым, но сильным трамплином в будущее, но для других преодоление выработанных годами привычек и слом стереотипов оказываются слишком тяжелым грузом для переживания.

Для некоторых людей культурный шок усугубляется тем, что, помимо переработки новых традиций и социального опыта другой страны, параллельно приходится бороться с разочарованием в себе и усиливающимся ощущением неудачи, когда ты раз за разом пытаешься в чем-то разобраться, неудачно коммуницируешь с местным населением, постоянно сталкиваясь с непониманием или даже отказом от общения.

«Расставание с родиной, родными, друзьями, насиженными местами далось очень тяжело. И „цивилизация“ совсем не удивила, так как путешествовала до эмиграции по „продвинутым“ городам и странам и успела в свое время навосхищаться».

Татьяна, 5 месяцев в другой стране

«Бюрократия сводила с ума, страх говорить по-немецки и выглядеть идиотом».

Лидия, Германия, 3 года в другой стране

Иногда для более точного определения этой ситуации наряду с культурным шоком используют другие определения, например «**шок перехода**», «**культурная утомляемость**», «**шок роли**», которые не имеют точно такого же значения, но раскрывают разные особенности культурного шока.

Например, шок роли, для многих знакомая ситуация, говорит о том, что человек чувствует противоречие между тем, кем он хочет быть в новой стране, и тем, кем он реально является, особенно в профессии. В известном сериале «Теория большого взрыва» герои набирают себе команду для интеллектуальных игр по физике. В одной группе оказываются молодые

физики-американцы, в другой – иммигранты, уборщики института, нанятые для массовки. Как часто бывает в сериалах, на самый сложный вопрос отвечает один из уборщиков. В ответ на всеобщее изумление он буднично объясняет, что хоть здесь он и работает уборщиком, но в России он был физиком-ядерщиком.

Есть мнение, что настоящий дауншифтинг – это не переезд в теплое спокойное место для расслабленной жизни, а эмиграция в западную страну, где ты неизменно начинаешь с низов, у тебя есть период поражения в правах и какое-то время ты чувствуешь себя никем.

Культурная утомляемость, в свою очередь, предполагает усталость от постоянного приспособления к жизни в новой стране и больше характерна для туристов или временных посетителей.

Это тот период времени, когда после двух недель отпуска человеку уже очень хочется домой. Когда говорят, что в гостях хорошо, а дома лучше, – это идеальный пример культурной утомляемости. Даже будучи туристом, при общении с местным населением человек начинает испытывать стресс и усталость от отсутствия автоматизма общения, которое является частью нашей жизни в родной стране, – обычно мы не задумываемся о том, как действовать в той иной ситуации, поскольку изучили это еще в детстве.

«Просто у них другой уклад, они думают по-другому. Это сложно объяснить. Думание по-другому начинается в детства. В Бельгии нет сказок, у них только комиксы. Если наши дети живут в мире сказок, то тут все построено на реальности. Поэтому дети и взрослые очень прямолинейны и не строят иллюзий.

Когда я пришла записываться в университет и хотела сразу, как можно быстрее, пройти все предметы, мне сказали, что я не смогу, что это нереально, это слишком много. Тут все любят планировать. Для спонтанности не остается и минуты. Все выходные обычно расписаны по часам у большинства, и заранее. В университете тебе сразу говорят, сколько часов надо учить предмет и как правильно распределить свое время, чтобы успеть в срок».

Нина, Гент, 5 лет в другой стране

Культурный шок – это очень распространенное переживание для тех, кто переехал в новую страну жить, учиться или работать. Он может стать частью жизни каждого, даже очень подготовленного человека.

Краткие выводы главы

1. Культурный шок – это неприятные переживания, возникающие при столкновении с новой культурой, потому что человек не понимает, как ему действовать в новой системе координат, или не имеет автоматизма действий.

2. Больше всего на культурный шок влияют незнание особенностей социального общения в новой стране и неудачные попытки общения с местным населением, а также культурная разница между странами.

3. Психологами разработаны теории о процессе его протекания, а также, что немало важно, сроки его окончания.

4. Культурный шок – это проблема почти всех эмигрантов, в той или иной мере, иногда даже не осознаваемая ими самими.

Как понять, что у вас культурный шок? О чем глава: здесь перечисляются симптомы культурного шока, включая самые серьезные; рассказывается, чем опасно не обращать на них внимание, и дается прямой ответ, сколько они продлятся

Тема переживания культурного шока впервые была подробно обозначена в середине 20-го века, и споры о ней не утихают до сих пор. Первую работу по выделению конкретных симптомов культурного шока провел Калерво Оберг.

Им назывались изменение жизненных привычек, сильная озабоченность в отношении еды и сна, острая тоска по дому, жалобы на новую страну, раздражение, печаль, депрессия, приступы гнева, ощущение неудачи, беспомощности, сомнения в себе и в решении уехать, обострение хронических заболеваний, нежелание общаться с местными людьми и многие другие. Звучит знакомо, да?

Другими исследователями были описаны несколько наиболее ярких форм проявления культурного шока. Среди них, например, выделяется **сильное чувство потери** – друзей, прежней работы, семьи, привычек, своего дома, своего города. Скучать можно начать даже по тем людям и местам, с которыми раньше не был особенно связан.

Бывшая надоевшая работа и дорога до нее, переполненное метро, пробки, очереди в магазинах, грязь на дорогах – все вспоминается в приукрашенном виде, как нечто недоступное и очень родное. У каждого эмигранта свой набор потерянных вещей, но общее ощущение щемящей тоски свойственно для многих, кто находится в состоянии культурного шока.

«Я все время чувствовал себя очень одиноко. Не с кем было поговорить по душам, так как все близкие люди остались в России, в том числе и любимый человек. Неприятные ощущения начались через пару месяцев после переезда и закончились через год после возвращения».

Александр, Ирландия, 1 год в другой стране

Следующим ярким проявлением шока выступает **отторжение новой культуры**, отрицание каких-то ее особенностей, местного населения. Раздражать может все что угодно – как люди одеваются или как не одеваются, какие продукты продаются в магазинах, политические явления, необычность домов и квартир, стиль жизни, работы, дружбы.

Иногда ситуация может доходить до прямого протеста и вспышек гнева, постоянной раздражительности. Кто-то может даже продолжить жить в традициях, принятых в старой стране, даже если ему неудобно, – ездить на край города за продуктами питания, окружать себя русскоязычными врачами, парикмахерами, риелторами и другими специалистами.

«Были практические неудобства, например в первые несколько лет мы не понимали, какую еду надо покупать, есть по-американски было непривычно. Поэтому ездили каждую неделю закупаться русскими продуктами и полуфабрикатами в Бруклин. Учить язык было трудно (но интересно). Было трудно находить общий язык с американцами, потому что культурный багаж совершенно другой – у них свои фильмы и цитаты, у меня свои».

Мария, Нью-Йорк, 22 года в другой стране

Серьезным симптомом культурного шока также выступают **ощущение сложности самоидентификации и потеря ролевых моделей**. В России каждый эмигрант имел определенные роли – он член семьи, он коллега, он студент, он родитель, он руководитель или подчиненный. Человек транслирует свой образ обществу, а общество легко понимает социальную и общественную роль его конкретного члена.

После эмиграции человек часто теряет старые роли и готовится принять новые, которые не всегда соответствуют его ожиданиям или могут быть ниже по социальному статусу; многим требуется время, чтобы найти себя в новой стране. Особенно остро это переживается теми, кто многого добился в старой стране и вынужден был оставить это, людьми в среднем и старшем возрасте.

«Ностальгию – да, чувствовала, расстраивалась от ощущения того, что сложно стать частью нового окружения, полностью быть принятой ими. У меня были мысли о возвращении, но нужно было закончить учебу сначала, а потом эти мысли просто исчезли. Хотя иногда хочется поностальгировать и пометать о переезде обратно, просто потому что я очень люблю свой город».

Наталья, Норвегия, 4,5 года в другой стране

«Неприятные чувства я испытывала и иногда испытываю до сих пор. Чаще всего ностальгию, невозможность встретиться с семьей и друзьями тогда, когда хочется. Невозможность жить так, как жила раньше. Я езжу домой 2 – 3 раза в год, каждый раз поездка домой – это праздник!»

Наталья, Нидерланды, 4,5 года в другой стране

Человек в эмиграции постоянно делает выбор в обычной жизни, который не делают люди, которые не переезжали. Он пытается понять, как ему действовать, и задает себе вопросы: жить в рамках парадигмы отношений, принятых в России? Или попытаться поступить, как делают местные? Кто я сейчас – русский или уже наполовину представитель новой страны? А что меня будет ждать, если я не стану похожим на людей в новой стране?

Во взрослой жизни у нас вырабатывается автоматизм действий, мы не решаем каждый раз, как действовать, люди обучаются социальному поведению еще в детстве, копируя образ жизни родителей. В рамках новой культуры нам приходится принимать во внимание, что люди в новой стране живут по-другому, при каждом взаимодействии в первое время делать изматывающий выбор.

Например, в бытовом плане у эмигрантов может вызывать фрустрацию отношение к собственному внешнему виду, учитывая, что во многих странах принят другой подход. Для многих могут вызывать стресс попытки познакомиться с противоположным полом – общение между полами в странах также существенно различается. Не говоря уже о негативном отношении многих людей к эмигрантам в странах с высоким этноцентризмом, нежелании заводить с ними дружеские связи.

«Найти друзей среди других студентов так и не получилось. Я была единственной иностранкой на потоке, но никто ни разу сам не подходил со мной познакомиться или спросить, не нужна ли мне помощь. Я, опять же, всегда первой начинала разговор, и, если он клеился, появлялась надежда завести бельгийского друга или подругу. Однако когда я предлагала пойти куда-то после пар или в свободное время погулять или посидеть в кафе, все заканчивалось обещаниями, и потом эти же люди, видя меня на парах или в коридоре, даже не здоровались со мной. Я долго пыталась наладить контакт, но потом просто перестала».

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.