

Борис Гамаюнов
Галина Дятлова



6+

Советы психолога

Эмиграция 2022

Как принять решение
Как легче адаптироваться

**Галина Николаевна Дятлова
Борис Павлович Гамаюнов
Эмиграция 2022.
Советы психолога. Как
принять решение. Как
легче адаптироваться**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67484013
SelfPub; 2022*

Аннотация

Стресс, тревога, неопределенность. Сегодня они повсюду. А если при этом мы оказываемся в другой стране или только готовимся к переезду? Автор прожил 4,5 года в Израиле и 3 года в Турции и не всегда по своей воле, а в силу разных обстоятельств. А как психолог и психотерапевт, коуч с 20-летним стажем он наблюдал, изучал и помогал. Себе и другим.

С какими иллюзиями и мифами сталкиваются эмигранты? Смена социального статуса и ностальгия, неопределенность – спутники любой эмиграции. Все эти проблемы были, и пять, и пятнадцать лет назад, есть они и сегодня. Только, похоже, стали острее и болезненнее, особенно после 24 февраля. В книге вы найдете рекомендации, методики и тесты, своеобразную

«психологическую соломку», которую сможете подложить, чтобы не расшибаться о новые реалии.

Книга будет полезна всем, кто переехал или только планирует переезд в другую страну. И кто думает – стоит ли? Выбор всегда за вами. А как легче и с меньшими потерями его совершить, вы узнаете из этой книги.

Содержание

Предисловие ко второму изданию	5
Вступление или Кому все это будет полезно.	13
Короткое предисловие.	23
Глава 1. «На хрена козе баян» или Зачем это надо?	30
1.1. Мотивация эмиграции	30
1.2. Мы пойдем... каким путем?	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Борис Гамаюнов,
Галина Дятлова
Эмиграция 2022.
Советы психолога. Как
принять решение. Как
легче адаптироваться**

Предисловие ко второму изданию

«Рыба ищет, где глубже, а человек, где... рыба». Так говорил мой добрый знакомый. Сегодня он живет в другой стране. Иногда мы переписываемся. Мессенджеры, слава богу, работают.

Понятно, что желание оказаться, где лучше, стабильнее, надежнее (ну, и где больше рыбы и где она размером больше) свойственно всем нам. Именно поэтому, сегодня почти 300 тысяч человек пересекли границу России. И еще несколько миллионов границу Украины. Причины различны. Одно дело ехать туда, где будет лучше, другое дело ехать оттуда, где

очень плохо и страшно.

Но и те, и те оказались в другой (чужой) стране. У всех разные стартовые условия: количество денег, образование и опыты работы, наличие друзей и родственников, количество вещей, с которыми уехали...

Отличается и уровень стресса. Но все, кто оказался в другой стране может быть назван эмигрант. Да, кто-то пока еще, просто, беженец. Кто-то пересек границу с официальными документами, уже снял квартиру, имеет какие-то деньги, но в душе считает себя тоже беженцем. Это обстоятельства вынудили его уехать. Это не было его желанием.

Поэтому и те, и те обязательно столкнуться с множеством ситуаций, о которых я шесть лет назад писал.

Тогда в 2016 у меня в западногерманском издательстве вышла книга «Где наши не пропадали или Психологические аспекты эмиграции». К тому времени у меня завершался почти пятилетний проект в Израиле, где я тогда и находился, так что опыт пребывания в другой стране, и вовсе не туристом, у меня был.

В двух ведущих Российских издательствах тогда книжку издать, скажем так, побоялись.

– Не ко времени, – сказал мне мой редактор, издавший за год до этого другую нашу с соавтором книгу по маркетингу.

– Не будет спроса, – сказал другой редактор, который готовил к третьему уже переизданию еще одну нашу книгу о

продажах. Те, две предыдущие, вышли общим тиражом где-то под 60 тысяч, и я считал себя автором, разбирающимся в печатном рынке. Поэтому и обратился к немцам. Книга вышла, имела определенный успех, продавалась. Но, похоже, читателям было не совсем до нее. «Что-нибудь про туризм, про путешествия», – сказал мне приятель из издательства. «Люди путешествуют, а не эмигрируют».

... В одночасье все изменилось. И я понял, что сегодня такая книга о том, с чем вы столкнетесь после пересечения границы и оказавшись в новой стране, нужна. Вне зависимости от количества денег и условий жизни, от того вы уехали один или с семьей, есть ли у вас работа. Это все бытовые и организационные проблемы. Но эмиграция, даже временная, гарантировано столкнет вас с множеством проблем психологических.

Никто не отменял языкового барьера и его влияния на ваше внутреннее состояние. Стресс «догоняет» нас не сразу, а через месяц – два – три нахождения в другой стране. Смена круга общения. Хорошо, если вы продолжаете работать так же удаленно, как и раньше, а если нет. А дети, которые существенно пластичнее нас, взрослых. Они легче вписываются в новые условия, адаптируются к ним. И через какое-то время начинают... стесняться не всегда ловких маму или папу, которые и через год, и два и через пять, не очень-то ориентируются в тонкостях новых для них реалий.

Грустная статистика, но число разводов среди эмигрантов в 2 – 3 раза выше, чем у жителей страны, где они оказались. И психологию отношений с партнером или внутри семьи тоже стоит учитывать.

Эта книга не об экономике и не о поисках работы, не о способе сэкономить и какую сим карту купить в той или иной стране. Это вы найдете в интернете, в специальных чатах и каналах. Книга – о психологических и социальных проблемах, с которыми вы столкнетесь. О новых связях и контактах и об их становлении. Об общении с «ветеранами» – приехавшими раньше вас на полгода, год или двадцать лет. О взаимодействии с местными. В Израиле их называют «сабры» от ивритского слова «кактус», и их нередкая «колючесть» доставляет немало сложностей новым репатриантам.

В каждой стране есть приехавшие или «понаехавшие» и «местные» и вам придется со всеми общаться. Особенно непросто будет в сегодняшних реалиях, когда русским будет не всегда ловко говорить по-русски. Или украинцам, вынужденно бежавшим из своей страны, читать объявления в польском магазине о досмотре после кассы.

Да-да, я знаю красивые идеи, что не следует употреблять слово «проблема», а надо менять его на слово «задача». Поработав в компании за 20 тыс. человек вице-президентом по персоналу, я и сам внедрял в корпоративную культуру этот

принцип. Но – сегодня мы и вы столкнулись именно с проблемой. Поэтому не стоит зарывать голову в песок (даже если это будет песок сахарный) и проблему называть задачей.

И еще одно. Я лет 20 занимаюсь психотерапией. Так вышло, что мои бизнес опыты шли параллельно с психологией. И в ней нет ничего предосудительного в слове «проблема». Это то, с чем человек пришел к специалисту, с чем нужно работать – причем им двоим. И что должно быть решено.

Я не стал переписывать всю книгу. Потому что посчитал, что именно сейчас она крайне актуальна. И пусть мой читатель меня извинит за какие-то, возможно, старые примеры или описанные ситуации. Некоторые из них изменились, многое потеряло свою остроту. Шесть лет назад и нынешние февраль и март 2022 оказались огромным сроком, перевернувшим нашу жизнь. Но пусть те советы и рекомендации, – а большая часть из них обновлена и скорректирована под сегодняшний день, – будут вам полезны.

**Б. Гамаюнов, психолог, психотерапевт,
работал вице-президентом по персоналу «Дикси»,
директором ИД «Бурда»**

Если бы эта книга попалась мне на глаза в 1987 году, когда я – тогда еще молодой выпускник Университета – отпра-

вился пытаться счастье в США, я уверен, что моя адаптация к жизни «там» была бы существенно легче.

И не только в силу того, что мне довелось получить и опыт «чёрной» работы в эмиграции (начинал я с пекаря в булочной Бостона – пек кексы). Была и учеба в американском колледже и аспирантуре, и защита диссертации, и преподавание в Йельском Университете, и отказ от Американского гражданства, и обустройство в Нидерландах, где мы сейчас с женой и находимся. Поэтому, смею полагать, что я кое-что смыслю в процессе жизни русского за рубежом. А то, что я вот уже 17 лет преподаю в Утрехтском Университете, позволяет мне оценить с точки зрения психолога степень полезности данной работы для человека, только планирующего или недавно совершившего этот шаг – выезд за рубеж.

И шаг этот, я могу с уверенностью утверждать, для кого-то может оказаться волшебным шансом, а для кого-то фатальным выбором. И от того, кто вы такой, каков ваш психологический статус, куда вы, при прочих равных, направитесь будет зависеть попадете вы в первую категорию – «везунчиков» – или во вторую – «страдальцев». Так же вы должны понимать, что между первой и второй категориями находится множество промежуточных состояний. Здесь и «скорее, успешно адаптировавшиеся», и «менее успешные» и т.д. и т.п.

Мой опыт почти 30-летней жизни за рубежом говорит о том, что от готовности человека, его настроя и, главное, зна-

ния того, что его ожидает, сильно зависит возможность существенно сдвинуться в ту или иную сторону по этой шкале: «везунчик» – «страдалец». Никто не отменял замечательную русскую поговорку «Предупрежден – значит вооружен!». Недаром схожие выражения есть и в некоторых других языках мира: в английском: «Forewarned is forearmed», итальянском: «Uomo avvisato, è mezzo salvato», на латыни: «Praemonitus, praemunitus», на японском: «#####»...

Поэтому я могу только порадоваться за читателей этой книги: возможность получить предупреждения от опытного психолога и умного и наблюдательного человека, каким является Б. Гамаюнов, дорогого стоят.

**Профессор сравнительной психолингвистики
Утрехтского университета (Нидерланды), PhD
Сергей Аврутин**

Предупреждение читателю.

Здесь не будет оценок, кто прав, а кто виноват. Когда ко мне приходит клиент, планирующий развод, моя задача как психотерапевта не выносить суждения и тем более не принимать за него (или нее) решение. Терапия – это помощь, но никогда не оценка. Прежде всего, понять, разобраться в себе и сделать так, чтобы человеку стало легче.

Недавно в одной из профессиональных организаций, в которых я состою, было принято очень разумное решение:

«Мы не обсуждаем ни между собой, ни с клиентами их сексуальную ориентацию, религиозные и политические взгляды.

Моя задача – сделать вам легче при переезде в новую страну. Потому что:

Предупрежден, значит вооружен.

Значит, человек знает, где и сколько подложить соломки.

Вступление или Кому все это будет полезно.

Во все века люди, да и целые народы перемещались по нашей планете. Сначала кто-то видел, что в соседней роще бананы или орехи более крупные и вкусные и со своей семьей перебирался жить туда. Потом наши предки стали перемещаться на большие расстояния. При этом нужно понимать, что позволить себе «сорваться с насиженного места» мог только человек имеющий какие-то сбережения. Хотя бы, чтобы оплатить дорогу, иметь в пути пропитание. Конечно, переселение больших масс людей, как это было в 80-90 годах XX века из центральной России в Сибирь или переселение европейцев в Америку в 17-18 веках, происходило не постоянно.

Кстати.

За 20 лет с момента отмены крепостного права в России с места снялось и отправилось на поиск лучшей доли в Сибирь более 1 миллиона человек. Да-да, Сибирь, где не было помещичьих хозяйств, и находились огромные массивы свободных земель, была весьма привлекательной территорией для жизни. По крайней мере, в то время.

Но если такие глобальные миграционные потоки происходили время от времени, то перемещение небольших групп людей или отдельных семей на другие территории или в другие страны постоянно происходит постоянно. Долгие века или тысячелетия этот процесс был связан в большей степени с войной, попаданием в плен или рабство и т.п., но с XVI – XVII веков эмиграция становится во многом индивидуальным выбором человека. Другое дело, что количество эмигрантов в те времена составляло доли процента от общего населения земли.

Так за весь XVII век из Англии в колониальную Америку эмигрировало всего 175 тысяч человек. Если посчитать по годам – совсем немного. Но со временем количество желающих или готовых рискнуть в поисках новых возможностей становится все больше и больше. В первой четверти XIX века – во времена наполеоновских войн и войны Англии с США из Европы уезжало в редкий год больше, чем 5 тысяч человек. В самом деле, все «вкусные» места для жизни оказались исключены из рассмотрения: 1-я Мировая война в Европе, непонятно, что ожидает Соединенные Штаты. Но уже в середине столетия число эмигрантов приближается к 300 тысячам, а к середине 80-х достигает более миллиона человек в год. И это только Европа.

Кстати.

Давайте определимся в терминах, что такое эмигрант, иммигрант и мигрант.

*Эмиграция происходит от латинского слова **emigro**, т.е. «выселяюсь». Таким образом эмиграция – это выезд из страны. Ну, а иммиграция, происходя от латинского же слова **Immigro** – «вселяюсь», определяет направление, куда человек стремиться попасть.*

Т.о. иммиграция всегда имеет рядом с собой предлог «в», «куда-то»: в Чехию, в США, в Италию... Эмиграция – это выезд из страны, то есть миграция по отношению к государству, в котором человек жил до этого. Поэтому эмиграция всегда «откуда-то», «из». Нельзя говорить «эмиграция в США».

*С миграцией все еще проще. Это просто перемещение людей из одного региона проживания в другой. И означает по-просту переселение (лат. *migratio* – переселение).*

Если для Европы, США, да и для множества других стран перемещение людей или целых народов достаточно привычная ситуация, то для России это не совсем так. После поднятия т.н. «железного занавеса» и появления формальной возможности начать ездить по миру, прошли еще долгие годы для того, чтобы эта практика стала постоянной. Нет, конечно, и в России было несколько «волн эмиграции».

Более миллиона человек составили т.н. «белую» эмиграцию. Это убежавшие от Октябрьской революции дворяне,

белогвардейцы, интеллектуальная элита и множество других жителей бывшей Российской империи. Понятно – что причины отъезда большинства из них, конечно, политические.

Следующая волна, существенно большая по численности, это почти 2 миллиона попавших в плен во время 2-й Мировой войны, угнанных на работы в Германию. На самом деле за границей в период с 1941 по 45 гг. оказалось существенно больше народа, 8,5 миллионов! Но большая часть из них вернулась (или была насильно возвращена в Советский Союз), около 2,2 миллионов умерли. Остальные – решили не возвращаться, т.е. эмигрировали.

В декабре 1976 года премьер-министр СССР Алексей Косыгин произнес удивительные слова: «Если есть семьи, разобщенные войной, которые хотели бы встретить своих родственников вне СССР или даже оставить СССР, мы сделаем все, чтобы помочь им решить эту проблему».

Можно много спорить о причинах, побудивших советское правительство сделать такое заявление. Однако факт остается фактом – эти слова дали начало «третьей волне эмиграции». И через несколько лет неповоротливая государственная машина завертелась. За период с 70 по 90 год и СССР уехало почти 600 тысяч человек. Большинство в Израиль или, направляясь в Израиль, на самом деле оказывались в США, Канаде, Германии... Большое число из этих 600 тысяч составляли евреи, немцы и армяне.

Ну, а «четвертая волна» начала набирать силу в «лихие

90-е». Причины ее были сугубо экономические. Со свободами с России стало все, вроде, неплохо, существенно хуже стало с едой. Результат – около 1 миллиона эмигрантов, решивших попытать счастья в других странах. Причем только в 1999 году из страны уехало 215 тысяч человек.

Вы видите, причины у каждой волны эмиграции во многом различны, ситуация в стране так же разительно отличается. Нельзя же сравнивать 1920 год и отступление армии Деникина из Крыма и 1991 год.

Но сейчас на дворе 2022. Ситуация опять совсем иная. И народ изучает в интернете или листает географические справочники из совершенно других соображений. Наиболее активные, часто вполне неплохо устроенные граждане России, снова и снова задаются вопросом – а стоит ли? А если стоит, то – куда? Если же решили, куда, то возникает следующий вопрос – а как там будет? Наиболее разумные из еще и размышляют: как бы «подложить соломку», чтобы не сделать множество ошибок.

Граждане Украины, по крайней мере большинство, покинувших свою страну, изучать справочники и интернет не имеют возможности. Да они и не эмигранты, а скорее беженцы. Но через какое-то время они вполне могут получить статус эмигранта и столкнуться со всеми теми же проблемами, о которых я здесь говорю.

Кстати.

Мудрый учится на ошибках других, умный – на своих, а дурака и свои ошибки ничему не учат.

И вот здесь на помощь может прийти психология. Дело в том, что процесс выбора и принятия решений, анализ собственных мотивов – все это сугубо психологические проблемы. Существуют даже целые исследования и направления так и называемые: «Психология оценки и принятия решений».

Второе, чем может помочь психология, – это подсказать способы решения или снижения остроты тех проблем и стрессов, с которыми сопряжен такой шаг, как отъезд из страны. Разрыв с привычным окружением и высокий уровень неопределенности на новом месте, языковой и культурный барьер и смена жизненного уклада, проблемы с членами семьи, которые лучше (или существенно хуже) адаптируются к новым условиям, потеря привычного статуса...

Как-то я опросил 20 знакомых эмигрантов, какие сложности они могли бы перечислить, с которыми они или их близкие сталкивались на новом месте жительства. Возможно, вы не поверите, но после вычеркивания повторений получился список из 32 (!) проблем. И большая их часть имела именно психологические причины.

Вот именно поэтому и родилась идея такой книги. Много полезного в ней для себя найдут и те, кто только готовится к такому шагу, как эмиграция, и те, кто совершил этот шаг

и год, и два, и даже 22 года назад.

Кстати.

Иммигрантами на сегодня в мире является, сколько вы думаете? Почти 120 миллионов человек. Т.е. именно столько людей живут не стране своего рождения, оставаясь при этом гражданами этой страны. И кстати, несмотря на огромный и все увеличивающийся в последние годы поток беженцев из африканских и азиатских стран, из этих 120 миллионов более 60 % – это жители вполне благополучных стран: США, Канады, Великобритании, Германии... Так жителей США живет не у себя дома более 24 миллионов, англичан – почти 5 миллионов.

Что касается наших соотечественников, то около 6 миллионов россиян живут сегодня не на территории России. Как вы видите, не так уж и много, по сравнению с 6,3 миллионами немцев или 4 миллионами французов.

Если кто-то захочет подробнее посмотреть и динамику оттока и притока мигрантов по странам или годам, очень рекомендую не «салонные» сайты, почти всегда грешащие большими неточностями, а информацию Международной организации по миграции (The International Organization for Migration (ИОМ)) – <http://www.iom.int>. Там вы найдете немало интересных фактов и данных.

Анализируя эти цифры мы видим, что поток мигрантов с

каждым годом стремительно нарастает. И за каждый из этих цифр – человеческая судьба. Потери, находки, обязательный и неизбежный стресс, сопряженный с разрывом, пусть даже временным, со своей страной и вхождением в страну новую. А так же разочарования и очарования новой жизнью, потеря статуса для одних и получение новых возможностей для других, новые впечатления (всегда) и ухудшение взаимоотношений в семье (нередко)... Короче, с эмиграцией связано огромное количество проблем – экономических, организационных, психологических. И если проблемы экономические, чаще всего, со временем имеют обыкновение как-то решаться, то психологические сложности почти всегда оставляют серьезные рубцы и нередко оказывают влияние на всю оставшуюся жизнь.

А уж то, что эти психологические «заморочки» могут усложнить, а то и отравить жизнь текущую – в этом, полагаю, ни у кого сомнений нет.

Я постарался на основе собственного опыта, опыта моих многочисленных друзей и коллег, моих клиентов проанализировать (1) процесс зарождения мыслей об эмиграции, (2) подготовки к эмиграции и (3) ее совершения. Т.е. самого вживания в новую страну, среду, окружение.

Вы увидите и статистику, и живые примеры того, у кого и как этот процесс происходит. Сможете примерить на себя множество ситуаций, связанных с поиском работы на новом месте и с отношениями в семье. Вы прочтете, и надеюсь, не

будете больше подвержены множеству мифов, связанных с расставанием – на время или навсегда – с родиной и вхождением в другую среду.

Отдельная глава книги посвящена специально подобранным тестам. Они позволят вам определить – насколько лично вы, с вашим характером, типом и особенностями нервной системы можете быть приспособлены для совершения такого шага, как эмиграция. Ну, а если вы этот шаг уже совершили, то, что поможет именно вам стать более успешными в новых реалиях.

Только ленивый не пишет – в блогах, ВК и ФБ в письмах, а то и на своих собственных сайтах о своих опытах. Как решался, как уезжал, как приезжал... Эти писания, конечно, помогают... своим авторам. Почему, как правило, только им? Да потому, что опыт человека, скажем, 28 лет, знающего отлично язык, не имеющего детей, но имеющего две квартиры в Москве, и уехавшего пожить на Пхукет, мало чем может помочь семье пенсионеров, решивших на старости лет отправиться на Кипр. Или рассказ 32-летней дамы о своих поисках мужа в Италии ничем не поможет 58-летнему мужчине, задумавшемуся о смене страны пребывания по причине пошатнувшегося здоровья.

Странно, но на сегодня, практически, не существует серьезных исследований проблемы эмиграции. А если они и есть, то это, скорее, общие слова о «волнах эмиграции» – от белогвардейцев 18-х – 20-х годов XX века или совет-

ских диссидентов 70-х до еврейской эмиграции в Израиль 90-х. Или дауншифтеров 2008. Но большинство этих работ, или уровня диссертаций и монографий, т.е. сложны и мало нужны обычному человеку. Или они рассматривают именно «волны», «потoki», массы людей. А ведь каждому из нас нужно примерить именно на себя, получить конкретный совет, а не «общие тенденции» или «средневзвешенные параметры».

Поэтому, я уверен, что сегодня, когда процесс миграции и эмиграции огромных масс людей стал привычным и обычным явлением, такая книга, ориентированная именно на отдельно взятого человека, весьма своевременна.

Цель этой книги – не научное исследование. Я постарался перечислить основные проблемы, с которыми сталкиваются эмигранты, и, конечно, предложить способы их решения.

Короткое предисловие.

Истоки эмиграции или Когда же все это началось?

1513 год. Через 20 лет после открытия Христофором Колумбом Америки Хуан Понсе де Леон – испанский конкистадор из Пуэрто Рикко в поисках мифического фонтана «Вечной молодости» по суше добирается до полуострова находящегося на восточном побережье Американского континента. Никакого фонтана он там не находит, но обнаруживает богатые месторождения золота. Он дает полуострову имя Флорида и объявляет его испанским владением.

Конец 16 – начало 17 века. На побережье Америки высаживаются одна за другой несколько экспедиций с первыми переселенцами из Европы. Этим людям было необходимо оборвать связи со своей родиной, переплыть океан и как-то закрепиться на абсолютно неизведанной земле. Они совершенно не представляли себе, что их там ожидает. Так в 1606 году после почти пятимесячного плавания три судна достигают Чесапикской Бухты. Мало того, что несколько десятков человек умерло от болезней и голода во время плавания. Но уже третья зима для жителей поселения оказалась едва ли не последней. Невозможность запастись нужным количеством продовольствия привела к страшному голоду. Из 500 коло-

нистов до весны дожили только... 60 человек.

Однако именно это поселение, впоследствии названное в честь английского короля Якова Джеймстаун, считается колыбелью нынешних Соединенных Штатов Америки.

И можно смело утверждать, что примерно в этот период началось движение, которое мы теперь называем эмиграция. Т.е. люди из одной страны выселяются (от лат. *emigro* – «выселяюсь») в другие страны. И происходит это из экономических, политических или иных личных обстоятельств.

Как вы полагаете, кто были эти люди, да и другие переселенцы? Каков их психологический портрет? Понятно, что для того, чтобы пойти на такое нужно было или очень стремиться **туда** – в новые земли или столь же сильно стремиться убежать **отсюда** – из страны старой. Хорошо известно, что первыми переселенцами и были авантюристы, беглые каторжники, люди, скрывающиеся от правосудия. Также большую часть составлял народ, выбравший своей деятельностью риск – моряки, военные, стремившиеся к легкой наживе купцы. Немало было и истово верующих – христианские священники, разного рода миссионеры. Кстати, многих из них на этот шаг подвигала не только вера в Бога. Ведь даже первые компании, вкладывавшие деньги в колонизацию Америки, одновременно с лицензией на эти земли получали право «искать и добывать всеми способами золото, серебро и медь». Понятно, что церковь так же не оставалась в стороне от этого весьма прибыльного бизнеса.

Итак, человек, рискнувший эмигрировать, обладал несколькими чертами:

Во-первых, это конечно, высокая степень пластичности, готовности принимать новое. Ясно, что консерваторам, держащимся за основы и устои, и стремящимся к стабильности, не было места на кораблях, отплывавших от причалов Старого света.

Второе качество – очень большой уровень энергии, жизненной силы. Принято считать, что нам от животных предков достались два способа реагирования на опасность: «нападай или беги» – т.е. активный способ реагирования на опасность, или «замирай, притворяйся мертвым» – способ реагирования пассивный. Зависит, кстати, способ реагирования от гормональной системы человека и является врожденным свойством человека. У одного типа людей надпочечники в момент опасности выделяют адреналин и норадреналин, а у других выброс кортизола будет преобладать над адреналином. Какие гормоны преобладают, от этого и будет зависеть тип реагирования на ситуацию опасности. Вполне очевидно, что среди первых переселенцев или эмигрантов доминировали люди первого типа реагирования на опасность.

Далее – этот народ бесспорно обладал высоким уровнем обучаемости – почти все имели по 2-3, а то и больше профессий. Они должны были быть физически сильными и очень выносливыми. Отменное здоровье – также было в активе у

большинства эмигрантов.

Кстати.

Существует достаточно простой тест, позволяющий определить к какому типу реагирования вы принадлежите. В Главе 6 я предложу вам несколько тестов, которые помогут вам лучше определить – насколько вы подготовлены к эмиграции и что вы можете ожидать, оказавшись в чужой стране.

Первым эмигрантам также нужно было быть сверхпредприимчивыми и креативными людьми. В самом деле, новые условия постоянно ставили перед ними все новые и новые задачи. А решать их было необходимо быстро, часто в дефиците и времени, и средств.

Конечно же, стрессоустойчивость. Те, кто не имел такого качества, достаточно быстро погибали от болезней, физических и нервных расстройств.

И наконец, хотя с этого можно было бы и начать этот портрет типичного эмигранта 15 – 17 века, – высочайший уровень мотивации. Т.е., действительно, нужно было очень захотеть чего-то нового или должно было очень припечь на родине, чтобы решиться на такую авантюру.

Мы еще не раз в нашей книге вернемся к качествам, необходимым «настоящему эмигранту». Конечно, с 16 – 17 ве-

ка прошло немало времени. Сейчас нет нужды рисковать в течение 4-5 месяцев на борту утлого кораблика, который с вероятностью лишь процентов 70 – 80 добирался до берегов другой страны. Современный эмигрант, как правило, знает, что его ожидает на «том берегу». Другое дело, что эти знания, зачастую, оказываются неполными, а подчас и вовсе ложными – и на то есть совершенно понятные причины. Мы обязательно остановимся на этих причинах в **Главе 3**.

Но и мы – люди 21 века, – согласитесь, несколько отличаемся от здоровых, рискованных и не очень-то, возможно, дальновидных испанцев или португальцев, англичан или французов 16 – 17 века. Да и наши требования к комфорту, к уровню жизни, наконец, к ее продолжительности – существенно отличаются от требований человека той поры.

Известно, что среднестатистический человек в средние века общался в течение всей своей жизни со... 120 – 150 людьми. В это число входили и соседи, и родственники, и знакомые. Если доводилось родиться в крупном городе или случалась война и вас забирали в армию, то это число контактов могло увеличиться... раза в полтора – два и достичь 250 – 300 человек. И это за всю жизнь человека! Да и сколько времени продолжалась-то эта жизнь? Средняя продолжительность жизни в то время составляла 35 – 40, хорошо, если 50 лет. Не думаю, что наши современные эмигранты пожелают себе такой жизни. не говоря уж о контактах. Да у каждого читателя, думаю, только друзей в Конаткте и Фейсбуке

наберется под 400 – 700 человек.

Поэтому, конечно, всем очевидно, что современный эмигрант несколько отличается от переселенца прошлого. У него совершенно другие исходные условия. Он далеко не всегда разбойник или авантюрист. Он стремится к совершенно иным условиям существования и не прочь уже в первом, т.е. своем поколении, получить все блага от перемены мест. Да и места эти, куда направляются потоки современных эмигрантов, сильно отличаются друг от друга. В самом деле, разве можно сравнивать Паттайю и Лондон, Тель-Авив и Канберру, Прагу и Веллингтон...

Однако биологически и психологически человек за эти 4 века изменился очень мало. Можно сказать совсем не изменился. Поэтому именно от его настроения, от его личностных качеств, от его эрудиции и социального интеллекта, умения принимать новое и ориентироваться в незнакомых условиях, переживать стресс – будет зависеть степень его удовлетворенности новой – эмигрантской жизнью.

А желание «подложить соломку», желание скорректировать и исправить уже, возможно, совершенные ошибки (которые, кстати, исправлять никогда не поздно) присуще всем людям одинаково. Вот поэтому – нашу книгу и можно назвать психологическим справочником для тех, кто задумывается об эмиграции, для тех, кто собирается эмигрировать завтра и для тех, кто сделал этот непростой, но увлекательный шаг вчера, позавчера, два года или даже 20 лет назад.

Каждый сможет найти в ней немало полезного для себя.

Глава 1. «На хрена козе баян» или Зачем это надо?

1.1. Мотивация эмиграции

Существует расхожая фраза: «Сколько людей – столько мнений». К счастью, мотивов человеческого поведения все таки меньше, чем мнений. И их можно свести к нескольким. Это – безопасность, комфорт, возможность самореализации. Ну, еще пара-тройка мотивов, которые в принципе могут быть причислены к уже перечисленным.

Еще в далекие 90-ые в едва ли ни единственном серьезном исследовании об эмиграции Нина Хрусталева – в то время психолог Санкт-Петербургского университета написала:

«Многое для понимания природы эмиграции дают результаты исследования мотивации выезда из бывшего СССР. В качестве мотивов эмиграции можно назвать следующие:

- отсутствие будущего для детей – 71%;
- кризис власти – 61%;
- возросшая преступность – 57%;
- "все поехали", и мы поехали – 57%;
- неблагоприятные материальные условия – 48%» .

Слава Богу, пара мотивов в сегодняшней России отпала. Полагаю, что с преступностью наша власть отчасти справилась. Знаю-знаю, что часть читателей уже закричала «да, что он такое пишет! Да где он живет?! Да, у нас...!». Друзья мои, я уже предупреждал и еще раз повторяю: у вас такое мнение – а у меня... другое. Договорились? Кроме того, скажу вам по секрету: у меня еще и статистические данные. Преступность изменилась. Почти нет уличного бандитизма, как в 90-х, в разы сократилось число разбойных нападений. А коррупция и взятки – так вы от них планируете уезжать? Не берите и не давайте – и тогда можно оставаться. И на всякий случай посмотрите рейтинги коррумпированности, скажем, Эквадора, где обосновалось немало наших соотечественников. Кстати, и благословенный Израиль стоит далеко не на последнем месте по этому показателю. Нет, конечно, полицейскому вы взятку, скорее всего, не предложите, если не захотите тут же оказаться в тюрьме. Но, как сказал мне один коренной израильтянин – «здесь взятки начинаются от 10 – 50 тысяч шекелей».

Впрочем, совсем недавно – февраль 2022 появился еще один, и серьезный мотив для эмиграции. Это вполне обоснованный страх. Что ребенка или вас призовут в армию. Что полки магазинов опустеют. А то, что на них останется, будет попросту недоступно по цене. Наконец, просто, несогласие с происходящим. Все это понятно. И теперь уже не мор-

ковка спереди, а, уж извините за такую метафору, морковка сзади, стала мотивировать и стимулировать многих на объезд. (Вы же, возможно, знаете, что слово стимул происходит от латинского **stimulus**, буквальное значение которого – остроконечная палка, которой погоняли животных. Преимущественно ослов. И преимущественно тыкая их этим стимулов под хвост).

Однако продолжим. Сегодня этот перечень мотивов эмиграции выглядит несколько по-другому. И серьезным фактором стали такие предпосылки эмиграции, как:

- усталость от бесконечной череды кризисов,
- страх, что динамика происходящих политических и экономических событий в стране будет резко отрицательная (т.е. чем дальше, тем будет хуже). И, конечно,
- неожиданная для многих, начавшаяся в феврале 2022 года, спецоперация на территории Украины.

Кстати, стали появляться мотивы, связанные с будущим детей и падением уровня образования в стране. По крайней мере 30 – 38 % эмигрантов, имеющих детей, упоминают (пусть и не в качестве основного) и этот мотив.

Появилось такое не понятное раньше большинству наших соотечественников желание: «там» жизнь легче и комфортнее.

Т.е. за 10-15-20 лет многие, побывав за рубежом в самых разных странах, захотели комфорта. О комфорте мы писали

в первых строках этой главы, но сегодня этот мотив стал звучать более явно.

Дальнейший механизм понятен: когда сформирована мотивация к какому-либо действию, если на человека не действуют более или менее сильные сдерживающие факторы (или, как сказали бы коллеги – психологи, «мотивы противоположенной направленности»), этот человек начинает двигаться к поиску способов реализации.

Давайте коротко разберем, как это обычно происходит? Предположим, Вася Пупкин любит отдыхать месяц у моря и уже лет 12 с успехом это реализует. Его жена обожает путешествовать. Оба имеют приличную работу и уровень жизни чуть выше среднего. Добавим сюда неплохое знание английского у Васи и средний испанский у Васиной супруги.

И вот в связи с ростом более чем вдвое курса доллара и евро семья Пупкиных уже второй год практически лишена своего любимого развлечения – поездок на отдых. Раньше они чуть ли не три-четыре месяца совместно обсуждали маршрут, изучали путеводители и карты и потом наступал счастье! Сейчас же – наступает раздражение и обида – едва ли не на весь белый свет.

Кроме того, наши супруги вдруг стали замечать, насколько отвратительно организована система образования. Забыл сказать – у нашей пары есть 12-летний сын, успехи которого в школе оставляют желать лучшего. Ну и плюс к этому – все проблемы переходного возраста: отдаление от родителей, за

уши не оттащить от компьютера, непонятно, что за компании...

В результате в какой-то из вечеров, после прихода с родительского собрания донельзя раздраженная супруга Васи вдруг произносит:

– Все, не могу больше! Достало!

– Что не можешь? – участливо спрашивает Василий.

– Не могу больше здесь жить! Давай уедем, что ли! Мы же еще молодые, ребенку всего 12, похоже, здесь все обречено... Да и что его тут ожидает?! – подбрасывает наше сознание еще один аргумент.

Так зарождается идея, которая в зависимости от типа личности человека, его жизненной ситуации будет или быстро (или медленно) зреть, либо перейдет в т.н. латентную – т.е. скрытую – фазу и будет чуть теплиться. Теплиться до следующего события. Таким пусковым моментом может стать какая-то неприятность на работе, или пример удачно устроившегося «там» приятеля, да все, что угодно. От прочитанной статьи в журнале, до неудачного похода к врачу. Ведь что проще, когда человек к чему-то готов, любой единичный факт обобщить на систему в целом.

Таким образом, на чашу весов «отъезда» начинают капать все новые и новые аргументы «за». И в какой-то момент сумма этих аргументов перевешивает страх и опасения, многочисленные доводы «против», и человек начинает действительно собираться.

Читатель прекрасно понимает, что этот пример (или мотив) Васи Пупкина – лишь один из множества. Необходимость лечения за рубежом, неудачи в карьере «здесь», тяга к новым впечатлениям, да и просто «охота к перемене мест» – все это так же может сподвигнуть человека на эмиграцию. А так же слухи и желание получить «халяву» – ведь вроде бы в Германии отличный «социал»; сменить климат на более благоприятный – Таиланд, говорят, просто рай на земле; желание наконец-то решить проблемы личной жизни... Коротче, мотивов для эмиграции существует, как минимум 15-20. Понятно, что все они могут быть сведены к нескольким базовым: стремление к безопасности, с комфорту, к возможности самореализации и т.п. Ну, и уж если совсем упрощать, – к двум основным тенденциям: движению «к» – там хорошо, тепло, дешево и куча возможностей и движению «от»: здесь плохо, холодно, нет перспектив и т.п.

Так все *было*. Сейчас же, начиная с конца февраля 2022, у большинства возобладало базовое стремление к безопасности. И именно страх в 70-80 процентах случаев заставил подняться с насиженных мест. А страх и полезен и вреден. Часто он нас спасает. Но нередко он оказывается плохим советчиком, заставляющим действовать импульсивно и быстро. А значит у многих нет ни четкого плана, ни изученных мест будущего обитания, ни ... стратегии отхода.

Раз нет плана, то риски возрастают, а вероятность успеха «операции по релокации» снижается. В результате этого на-

до признаться себе, что через два – три месяца новой жизни возможны серьезные психологические срывы. В Главе 5 мы разберем, как их можно избежать.

1.2. Мы пойдём... каким путем?

Животрепещущий вопрос – как реализовать свое желание сменить страну пребывания? Давайте сначала перечислим возможные способы смены местожительства, а затем рассмотрим, кому – какой способ больше подходит.

Итак, **путь первый** (перечислять будем не в порядке популярности или простоты): трудовая эмиграция. Вы выбираете одну из нескольких стран, готовых принять вас. Это может быть Австралия или Новая Зеландия. Канада и еще целый ряд стран. Затем вы набираете очки (или поинты, от англ. point – балл, пункт, очко), исходя из вашего возраста, состояния здоровья, профессии и достижений, семейного положения и еще ряда параметров. Конечно, немало этих самых поинтов вам добавит знание языка страны, куда вы «намылились». Ваше заявление рассматривается посольством соответствующей страны – и вы или счастливчик, или нет. Трудовая виза, которую вы получите, при определенном сроке жизни в стране плавно превратится в право на постоянное проживание.

Согласен с читателем, что сегодня в 2022, скорее всего, не превратится. Этот поезд, похоже, уже на какое-то время ушел. нам только остается надеяться, что такой путь, воз-

можно, через какое-то время снова откроется. Но – не сегодня и не завтра.

Путь второй – репатриация. Это ситуация, при которой человек... является или имеет право быть гражданином другой страны. Это касается немцев, евреев, эстонцев, поляков и, кстати, еще нескольких десятков национальностей.

При этом, если вы введете в любой поисковик в интернете словосочетание «право на репатриацию» в выдаче вы получите исключительно законодательство про Израиль. И мало кому приходит в голову, что право на репатриацию или на возвращение это законодательный принцип международного права. И прописано это и во всеобщей декларации прав человека, в Международном пакте о гражданских и политических правах, а так же оговорено в конституциях многих государств. Так же это право может быть оформлено отдельным законом о репатриации из диаспоры.

Так что, может быть, стоит покопаться в своих корнях и посмотреть, возможно, Эстония или, скажем, Южная Корея будет рада помочь вам вернуться на историческую родину. Кстати, шутки шутками, но по крайней мере 29 стран предоставляют серьезные преференции своим этническим братьям.

Так, Статья 11 хорватского Закона о гражданстве предоставляет привилегии этническим хорватам по сравнению

с другими иммигрантами. Или вот в Японии существует особая категория виз для лиц японского происхождения, прибывающих из-за рубежа (en:Nikkeijin), предоставляющая долгосрочный вид на жительство. Её могут получить дети, внуки и даже правнуки японцев.

Путь третий – беженцы. И дай-то Бог, чтобы никому не пришлось на себе испытать, что это такое. Но, к моему огромному сожалению, в 21 веке, в Европе, а не на Африканском континенте, более 4 миллионов украинцев оказались в этом статусе.

Четвертый путь – обучение в другой стране плавно переходящее в... проживание. На это требуется или немало денег – ведь и первая часть этого пути – обучение – стоит немало. Да и потом потребуется много сил и тех же денег для успешной интеграции.

И тут складывается ситуация, как и с трудовой миграцией. Более того, сейчас происходит активное возвращение студентов из зарубежных ВУЗов в Россию. Придется и этот путь тоже отложить. Очень хотелось бы, что только на время.

Пятый путь – это брак. Вполне разумный путь, особенно если учесть известную, но очень мало любимую широкой публикой аксиому о браках по любви и по расчету. Оказывается страстная любовь, воспетая в романтических опусах и

немало подогреваемая выбросами гормонов, через несколько лет или месяцев проходит. И такие браки распадаются – это вам скажет любой мало-мальски грамотный психолог – в 2 -3 раза чаще, чем прагматичные» браки по расчету.

Другое дело, что в межнациональном браке (русская и итальянец, русская и немец) почему-то в 99 % случаев иностранцем оказывается мужчина. (Должно быть, любовь в этих случаях, как-то особенно зла). И в этих браках очень сильны те самые межкультуральные проблемы. Даже в случае, милых и вполне интеллигентных немцев или венгров, англичан или итальянцев. Что уж тут говорить о горячих Алжирских, Ливийских или африканских мужьях.

Однако при нарастающем негативном отношении к россиянам, боюсь, что и этот путь становится проблематичен. Всего за несколько недель мнение о красоте, трудолюбии русских женщин серьезно поколебалось. Даже если мужчина разумен и не переносит на всех без исключения русских пропагандистские клише, ему станет трудно сопротивляться общественному мнению, отношению его друзей или родственников. А наши зарубежные мужчины, увы, в не меньшей, а в некоторых странах даже в большей степени конформисты. Т.е. мнение большинства и их окружения для них очень значимо.

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.