Это переходит все границы

ПСИХОЛОГИЯ ЭМИГРАЦИИ



Как адаптироваться к жизни в другой стране

Евгения Петрова

Евгения Петрова

Это переходит все границы: Психология эмиграции. Как адаптироваться к жизни в другой стране

«Альпина Диджитал»

2024

УДК 314.74
ББК 88.9

Петрова Е.

Это переходит все границы: Психология эмиграции. Как адаптироваться к жизни в другой стране / Е. Петрова — «Альпина Диджитал», 2024

ISBN 978-5-96-149656-7

Адаптироваться к жизни в другой стране почти так же трудно, как научиться заново ходить, ведь каждый шаг становится вызовом. Не важно, стремитесь ли вы к безопасности, ищете лучшую жизнь для своей семьи и карьерные возможности или хотите обеспечить будущее своих детей, эмиграция — невероятная по масштабу перемена и непростое испытание. Опытный психолог Евгения Петрова делится практическими советами, помогающими приспособиться к новой жизни. От первых недель в стране до глубокой интеграции, от разочарования до обретения новой идентичности в бикультурной гармонии, автор отвечает на самые распространенные вопросы и помогает сделать ваш опыт психологически комфортным. Читатель узнает, как превратить эмиграцию в путь к самопознанию и личностному росту, обретя в итоге новое «я» в многообразии мировой культуры. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 314.74
ББК 88.9

ISBN 978-5-96-149656-7

© Петрова Е., 2024
© Альпина Диджитал, 2024

Содержание

Введение 6
Глава 1 9
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Евгения Петрова
Это переходит все границы: Психология эмиграции
Как адаптироваться к жизни в другой стране

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Редактор: Нина Горская
Главный редактор: Сергей Турко
Руководитель проекта: Анна Василенко
Художественное оформление и макет: Юрий Буга
Корректоры: Ольга Улантикова, Оксана Дьяченко
Компьютерная верстка: Кирилл Свищёв
Иллюстрация на обложке: Мария Влас

© Евгения Петрова, 2024
© ООО «Альпина Паблишер»
© Электронное издание. ООО «Альпина Диджитал», 2024

* * *

Введение

Эмиграция, релокация, репатриация…

Эмиграция – такая же масштабная перемена в жизни, как и родительство: полностью меняется окружение, образ жизни, отношение к миру и себе. О родительстве в последние годы говорят уже достаточно много, поэтому люди, планирующие беременность, учитывают, как изменится их жизнь после рождения ребенка. Но далеко не все будущие эмигранты знают, как новая во всех смыслах жизнь после пересечения границы повлияет на их состояние, как им адаптироваться к этим переменам, как помочь себе и поддержать других в такой же ситуации.

При этом эмиграция не такой редкий опыт, как кажется. По данным ООН на 2020 г.,[1] 281 млн человек, или 3,6 % населения Земли, – мигранты. Это каждый 30-й человек. И число это продолжает расти, в том числе и среди россиян.

Наука выделяет несколько волн эмиграции из России:

• Первая волна, в 1918–1940 гг. Была вызвана революцией и гражданской войной.

• Вторая волна, в 1940–1946 гг. Ее отправной точкой стала Вторая мировая война.

• Третья волна, в 1970–1980 гг. Была связана с послаблениями в законодательстве относительно выезда евреев, которых стали чуть проще выпускать в Израиль.

• Четвертая волна, в 1990-е. Благодаря падению железного занавеса и открытию границ многие люди получили возможность искать лучшее будущее в других странах.

В 2022 г., согласно данным доктора исторических наук и исследователя эмиграции Олега Будницкого[2], началась пятая волна эмиграции из России. Так что тема психологического состояния эмигрантов, которая всегда была в русскоязычном пространстве фоном, сильно обострилась.

Эмигранты каждой волны пытались осмыслить происходящее с ними и оставили после себя дневники, художественные произведения, по которым мы, современные эмигранты, можем изучать их опыт и стараться приложить его к собственному. Они описывали, как сложно жить в стране, язык которой не понимали, как тяжело расставаться с прежним образом жизни и привыкать к культурным особенностям новой страны. Но именно практического руководства, как помочь себе адаптироваться, не существовало, и каждому приходилось самому изобретать способы справиться с трудностями жизни на чужбине.

Я, Евгения Петрова, сама в 2017 г. готовилась к переезду и столкнулась с невозможностью найти информацию о том, что чувствуют эмигранты, через что проходят – и как к эмиграции подготовиться. Вокруг было много пособий, как технически переехать в другую страну, но пришлось поискать научные исследования о влиянии того или иного параметра на жизнь эмигранта и частные истории переехавших (в которых как раз и были крупицы информации о чувствах, переживаниях, горестях и радостях эмигранта). С тех пор я переехала сама, стала как психолог[3] консультировать эмигрантов и специализироваться именно на этом. Я много рефлексировала о психологии эмиграции в своем телеграм-канале, в подкасте, в лекциях, выступлениях, докладах и вебинарах, которые проводила. И теперь я написала книгу, которую вы держите в руках и которой не хватало мне самой в подготовке к переезду.

---

[1] World Migration Report 2022 // World Migration Report. https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2022-interactive/.

[2] Другая Россия. Пять веков эмиграции // Страдариум. https://stradarium.ru/emigration_russia.

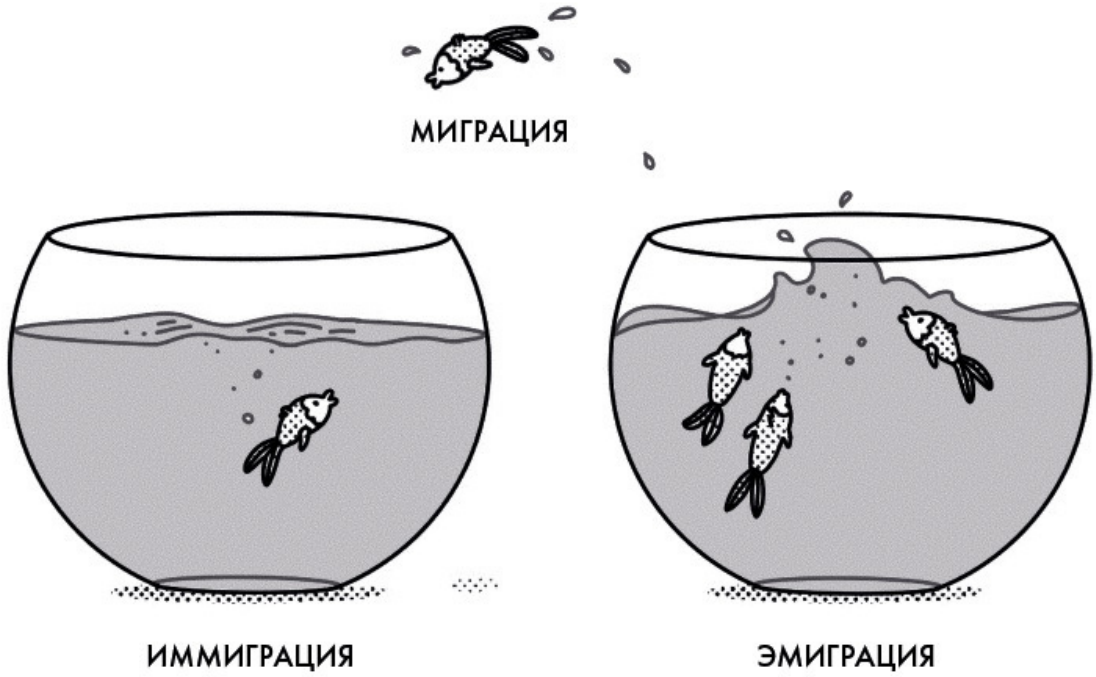
[3] Важно отметить, что в книге я по умолчанию использую мужской род, но подразумеваю все гендеры. – *прим. авт.*

В этой книге вы будете встречать разные понятия[4], которые зависят от той точки зрения, с которой мы смотрим на процесс переезда:

• мигрант – переезжающий из страны в страну человек,
• эмигрант – переезжающий из страны,
• иммигрант – приезжающий в страну.

Мне показалось важным не только обобщить исследования об эмиграции и собственные наблюдения, полученные за годы работы психологом-консультантом с эмигрантами (так получилась глава 1), но и попробовать описать специфический опыт и проблемы людей, находящихся на разных этапах переезда. Поэтому эту книгу будет полезно прочитать тем, кто:

• только обдумывает переезд,
• переехал недавно,
• переехал давно,
• решил вернуться из эмиграции,
• решил не эмигрировать, хотя и думал об этом.



Эмиграция и иммиграция

Книга будет полезна и тем, кто называет свой опыт жизни в другой стране по-разному:

• эмигрантам, т. е. тем, кто уехал надолго;
• релокантам – тем, кто переехал по работе или на время;
• вынужденным эмигрантам и беженцам;
• цифровым кочевникам, или диджитал-номадам, т. е. тем, кто может благодаря работе жить в разных точках планеты без привязки к конкретному месту;

[4] Я в практике чаще пользуюсь термином «эмигрант» применительно ко всем переехавшим, так что в книге вы будете чаще встречать его. – *прим. авт.*

• репатриантам, переезжающим в страну по праву рождения или по праву крови[5].

Я не смогу ответить на все вопросы об эмиграции, ведь жизнь сложнее и многообразнее книги. Мне важно поделиться с вами профессиональными и практическими знаниями о процессе адаптации к жизни в другой стране, чтобы вы могли ими воспользоваться, запуская процесс обдумывания своей уникальной ситуации, и найти решение, подходящее именно для вас.

Как и в терапии, я вижу себя скорее сопровождающим, штурманом, который читает карту и помогает сориентироваться на местности. Я задаю вам вопросы, провоцирую ваше любопытство, направляю вас в сторону исследования себя и ситуации. Руль и право выбора, решения и действия – за вами.

После теоретической главы 1 все последующие главы будут практическими. Каждую из них можно читать как отдельно, так и последовательно, чтобы нарисовать для себя общий портрет эмигранта в разных состояниях и на разных стадиях жизни.

Я предлагаю упражнения, вопросы для рефлексии и многое другое, что поможет вам осмыслить свой опыт и найти в нем опоры, чтобы двигаться дальше, к более комфортной жизни в другой стране. Записывать ответы на вопросы и делать упражнения можно прямо в книге. Если вам не хватит места, то заведите отдельную тетрадь, дневник, где будете отмечать путь эмигранта и куда сможете заглядывать в будущем, чтобы оценить проделанный труд и вспомнить, чем вы жили в то время.

Кажется, что подготовиться к эмиграции можно заранее: достаточно прочитать пять книг, посмотреть курс или вебинар, а потом еще полистать блог. Но моя практика показывает, что это невозможно. Нельзя научиться плавать по книжке. Нельзя построить семейную жизнь, комфортную именно вам, не имея за плечами несколько неудачных любовных историй. Научиться вести себя в ситуации можно, только когда вы уже в ней окажетесь.

Зачем тогда читать эту книгу? Здесь мы говорим на темы, над которыми стоит подумать, чтобы заглянуть в себя и задаться вопросами о жизни. Возможно, найти ответы, возможно – нет. И такое самопознание – уже большой шаг. Шаг к пониманию своих слабых и сильных сторон. Шаг к построению собственного комфорта, хоть здесь, хоть в другой стране.

Надеюсь, что после прочтения вам станет понятнее, что влияет на ваше настроение и состояние в эмиграции, вы сможете увидеть в новой стране свою, лучше ее прочувствовать и назвать домом или понять, что она вам не подходит и пора двигаться дальше.

Если вы сомневаетесь, стоит ли вам переезжать, или вообще думаете вернуться из эмиграции домой, эта книга может стать для вас поддержкой и помочь принять решение.

Чем лучше мы знаем и принимаем себя, тем проще нам построить комфортный для себя мир. Давайте разбираться в психологии эмиграции вместе.

В добрый путь!

[5] *Jus sanguinis* (лат. «право крови») – принцип приобретения гражданства, по которому гражданство ребенка зависит от гражданства его родителей, независимо от того, на территории какого государства он родился и на территории какого государства живут сами родители. – *прим. авт.*

Глава 1
Теория эмиграции: что наука говорит об этом опыте



Пока нет единой теории, которая объясняла бы все многообразие человеческих переживаний по поводу жизни в другой стране. Каждая из существующих смотрит на этот процесс, беря за основу один из параметров адаптации:

- время,
- сферу жизни,
- культуру,
- социальную роль при переезде и т. д.

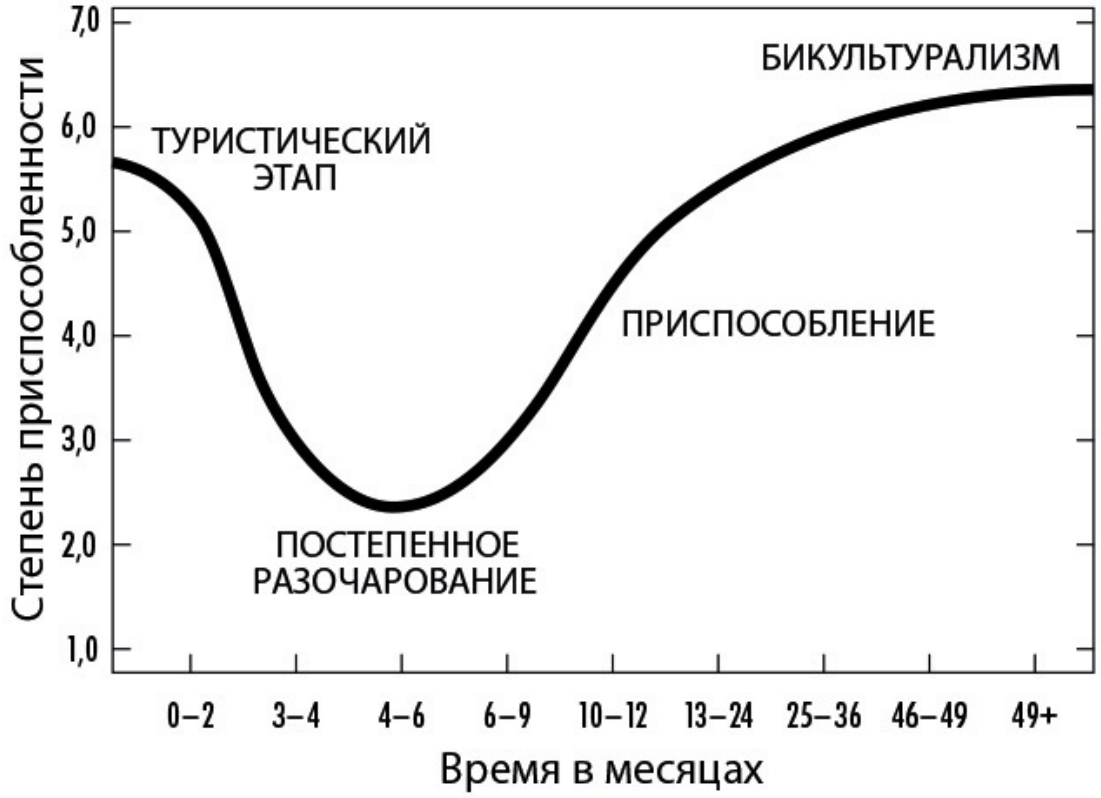
У каждой из теорий есть как достоинства, так и недостатки, и все они упрощают человеческий опыт. Но, изучая теории, мы лучше понимаем, что с нами происходит. Этим и займемся.

Нырнуть в кризис: теория U-кривой адаптации

Одна из наиболее распространенных теорий, которая описывает опыт эмиграции, – это теория U-кривой. Она называется так потому, что процесс адаптации похож на латинскую букву U: самочувствие эмигранта сразу после переезда резко улучшается, затем ухудшается и с течением времени постепенно выравнивается.

Теория была разработана норвежским социологом Сверре Лисгаардом в 1955 г.[6] и до сегодняшнего момента не подтверждена масштабными исследованиями. Однако эмпирически она кажется достаточно применимой к жизни (и, видимо, поэтому ее так много тиражируют в различных изданиях и медиа), так что важно о ней сказать.

Визуально эта теория иллюстрируется так[7]:



Согласно этой теории, адаптация в эмиграции проходит четыре этапа.

Первый – **туристический**, его еще часто называют конфетно-букетным периодом. Второе название особенно полно отражает то, что чувствует недавно переехавший: он очарован страной, ему интересны новые кафе, продукты, люди, распорядок дня. Он с жадностью исследует жизнь, полностью погружается в отношения со страной прибытия.

---

[6] Lysgaard S. Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. International Social Science Bulletin. 1955, 7: 45–51. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000033411.

[7] Black J., Mendenhall M. The U-curve adjustment hypothesis revisited: A review and theoretical framework. Journal of International Business Studies. 1991, 22: 225–247. https://doi.org/10.1057/palgrave.jibs.8490301.

Эмигрант пока не замечает недостатков и с энтузиазмом преодолевает первые бытовые трудности. Он хочет кричать на каждом углу, как замечательно ему живется. Он может завести блог, агитировать друзей переезжать и сокрушаться, почему же сам не переехал раньше.

На этом «топливе» он сможет прожить примерно полгода-год после переезда.

Затем наступает второй этап адаптации – **этап постепенного разочарования**. Именно в этот момент человек хорошо понимает смысл фразы «Не путайте туризм с эмиграцией». Кафе, магазины и прогулки уже не приносят пьянящего чувства новизны, это обыденность. Зато на передний план выходят бытовые трудности, которые раньше было довольно легко не замечать, а еще одиночество, потребность в общении и поддержке, сложности с местным языком и многое другое. Новых друзей, особенно среди местных, найти пока не получается, а со старыми контакт все реже и более поверхностный.

Кажется, что жизнь трудна и просвета впереди нет. Эмигрант раздражается без причины, ругается с близкими, взрывается в ситуациях, которых раньше бы и не заметил. Он тоскует по дому. Ведь раньше было лучше! Все было понятно, там друзья, налаженный быт и привычная любимая еда. Зачем вообще было ехать в другую страну? Тоска многих эмигрантов настолько невыносима, что они возвращаются обратно.

Этап разочарования длится примерно два-три года. Именно в это время важно максимально внимательно следить за своим состоянием, стараться принимать трезвые решения и помнить, что ощущение безнадежности и беспросветности, постоянных трудностей обязательно пройдет.

Третий этап адаптации – **этап приспособления**. Человек многое пережил за первые пару лет в новой стране, именно про них многие эмигранты говорят: «Никогда больше не хочу повторить этот опыт, но это было важно и полезно». В какой-то момент эмигрант с удивлением обнаруживает, что дно эмигрантского кризиса пройдено и мир уже не кажется таким враждебным.

Самое важное изменение – ощущение предсказуемости и относительной безопасности окружающего мира. Понятно, как функционируют банковская система и транспорт, как зарабатывать деньги и платить налоги. Уже появились друзья и свои места. Местный язык не так пугает, или эмигрант уже бегло говорит на нем.

Да, не все сферы жизни могут быть комфортно устроены: например, не получается пока найти работу с контрактом на месте. Но уже понятно, что и это преодолимо. Появляется больше сил на необязательные для выживания вещи, такие как, например, хобби, приятные занятия, забота о доме.

Третий этап заканчивается примерно на четвертом-пятом году жизни в новой стране.

Четвертый, самый долгожданный этап – **этап бикультурализма**. Эмигрант не просто с легкостью решает бытовые ежедневные задачи, но и хорошо понимает культурные особенности нового общества. Например, знает, какую дистанцию держать с незнакомыми людьми или сколько раз целовать друзей в щеку при встрече. Понимает, принято ли в этой стране дарить цветы на праздник, и не ошибется, принеся их в гости. Он полюбил некоторые блюда местной кухни и, например, привык уходить в отпуск в августе, как принято у местных: становится слишком жарко, чтобы работать.

При этом именно на четвертом этапе может возникнуть и желание лучше понять культуру родной страны и, может быть, пересмотреть представления о себе, которые раньше казались нормой. Например, приехав в гости в родной город, эмигрант удивится, почему люди на улицах так быстро ходят. Или столкнется с тем, что общение с родственниками дается тяжелее, потому что привычное прежде сейчас выглядит как пассивная агрессия.

Эмигрант уже не может считать себя принадлежащим только к одной культуре: он впитал в себя обе. Этот этап начинается примерно через пять лет после приезда в новую страну и может продолжаться всю жизнь.

Интересно, что не все эмигранты проходят все четыре этапа адаптации. Бывает, что человек застревает на одном, чаще всего втором, этапе. А бывает, что перепрыгивает самый приятный – туристический – этап и сразу попадает в пучину трудностей этапа разочарования. Это зависит уже от индивидуальных черт личности, контекста переезда, особенностей страны и культуры, куда человек приехал, и многого другого.

Шок и ненависть в эмиграции: теория культурного шока

Теорию U-кривой развил американский исследователь Калерво Оберг, который в 1960 г. представил миру **теорию культурного шока**[8]. Этим термином описывается неприятный опыт, который получает человек при столкновении с иной культурой. Например, тихий и закрытый скандинав приезжает на знаменитый валенсийский праздник окончания зимы Фальяс и буквально падает в обморок от громкости: на этом празднике принято круглосуточно пить, петь, играть на музыкальных инструментах и, самое главное, повсеместно взрывать петарды.

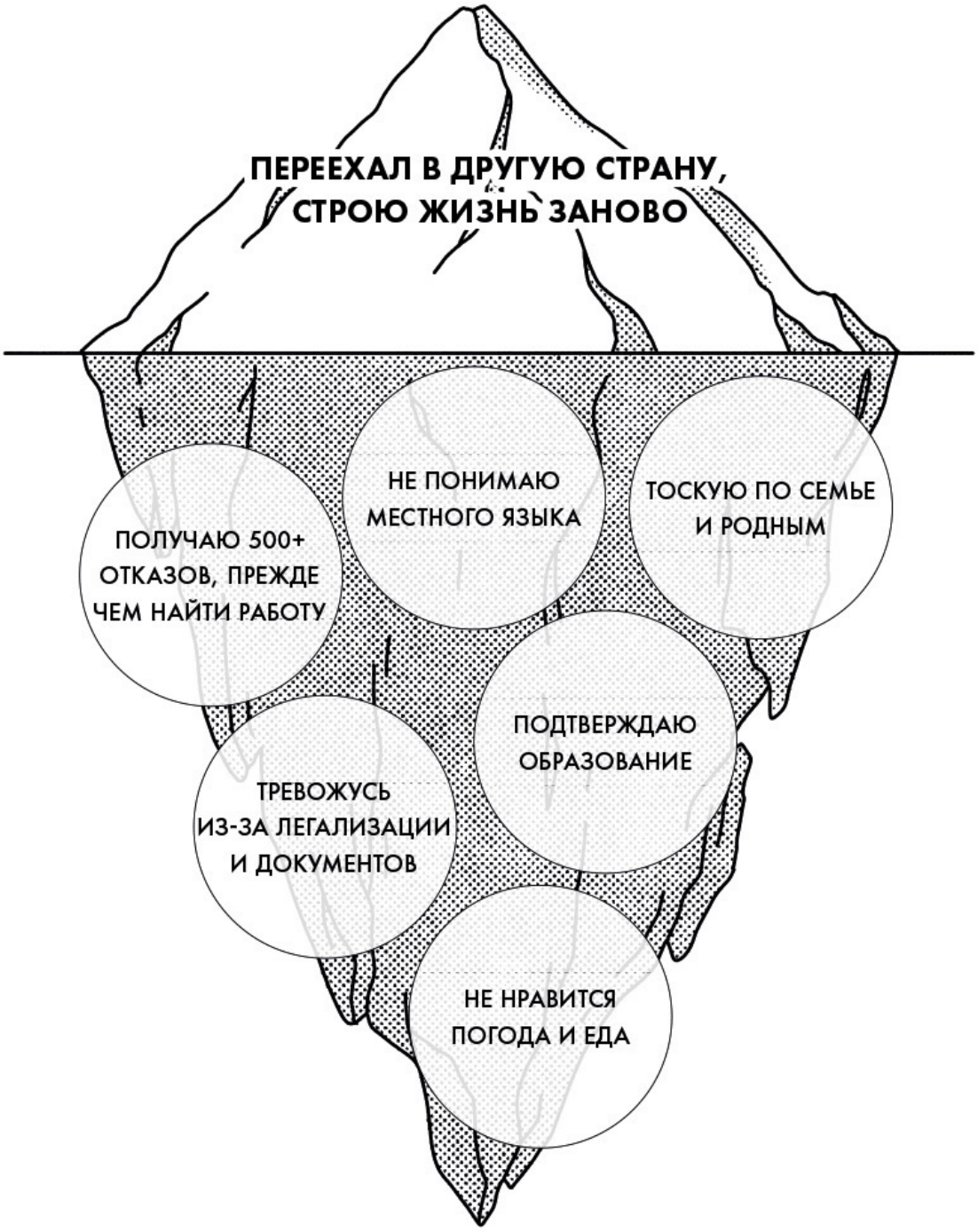
Еще лучше культурный шок описывает метафора айсберга. Культура новой страны состоит не только из того, что мы видим и слышим (музыка, кухня, традиции и обычаи, национальная одежда), но и из скрытого под «водами» (отношение к детям и пожилым людям, правила приличия, культура принятия решений, мимика, жесты и многое другое). Соответственно, после переезда, чтобы встроиться в культуру, нам нужно изучить весь комплекс правил с нуля, будто мы снова дети. Совершенно немудрено, что наступает шок!

Согласно исследовательнице Рейчел Тафт[9], симптомами культурного шока могут быть:

- чувство напряжения от усилий в адаптации,
- тоска по семье и друзьям,
- переживания по поводу того, что местные вас не принимают,
- желание убежать от окружающей действительности,
- отвращение к новой культуре,
- проблемы с нахождением новой роли и идентичности,
- чувство беспомощности и утраты контроля,
- чрезмерные усилия для того, чтобы вести себя вежливо,
- неприятные ощущения от пристальных взглядов окружающих,
- тревожность и неловкость при встречах с местными,
- ощущение, что вас обманывают при покупке товаров,
- сложности с пониманием жестов и мимики местных.

[8] Oberg K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. Practical Anthropology. 1960, 7: 177–182.

[9] Taft R. Coping with unfamiliar cultures. Studies in Cross-Cultural Psychology. Academic Press: London 1977, 1: 121–153.



Культура новой страны состоит не только из того, что мы видим и слышим, но и из скрытого под «водами»

Важно сказать, что шок необязательно всегда острый. Это может быть небольшое удивление или раздражение от столкновения с новым: почему процессы тут гораздо медленнее? Почему существует сиеста и магазины не работают днем? Почему принято целоваться при встрече, даже с малознакомыми людьми? Все это – тоже примеры культурного шока.

Американский исследователь Майкл Винкельман[10] предложил пять способов преодоления культурного шока: это геттоизация, ассимиляция, стратегия культурного обмена, частичная ассимиляция и колонизация.

[10] Winkelman M. Cultural shock and adaptation. Journal of Counseling & Development. 1994,73 (2): 121–126.

1. Лучше всего **стратегию геттоизации** иллюстрирует знаменитый район Брайтон-бич в Нью-Йорке. Каждый, кто попадает туда, чувствует, будто перенесся на машине времени в промежуток между 1980-ми и 1990-ми, во времена распада СССР: вокруг магазины с вывесками на русском языке, по левую руку – грузинский ресторан, по правую – реклама услуг гадалки. Многие жители этого района говорят на рунглише, странной смеси русского и английского языков. Легко услышать в магазине такую просьбу к продавцу: «Дайте мне пис оф той турки, а еще малосольного сальмона и лоуфетного чиза»[11].

Геттоизация – это замыкание на собственной культуре в новой стране. Эмигрант не стремится взаимодействовать с местными от нежелания показаться глупым, из-за незнания языка и других личных причин, поэтому он окружает себя людьми только своей культуры и своего языка, которые вместе создают «анклав» родной страны на чужой земле, закрываясь от влияния местных.

Эта стратегия повсеместна: во многих крупных городах мира существуют подобные районы: чайнатауны, где живут китайцы, «литтл Итали», где живут итальянцы, и т. д.

Это психологически комфортная стратегия: конечно, приятнее говорить на родном языке, общаться с людьми, которые тебя понимают. Но она скорее мешает, а не помогает интегрироваться в местную культуру. Стоило ли терпеть лишения и трудности эмиграции ради того, чтобы жить в «анклаве» родины?

2. Используя **стратегию ассимиляции**, человек отказывается от собственной культуры и растворяется в чужой. Эмигрант стремится полностью погрузиться в новую культуру и поскорее усвоить все необходимое, чтобы сойти за своего.

Часто к ней прибегают люди, которым стыдно за свое происхождение, и они стремятся скрыть его. Они могут избегать общества соотечественников, отказываться говорить на родном языке, упорно работать над акцентом в иностранном, чтобы никто не услышал в нем предательские звуки родного.

Эта стратегия эмоционально затратна: сложно все время держать лицо и стараться не быть тем, кто ты есть. И у нее есть психологические последствия: отказавшись от корней, эмигрант теряет опору на прошлое, на опыт и часто не может даже самому себе признаться, от чего же он бежит.

3. Для многих людей наиболее комфортна **стратегия частичной ассимиляции**, это микс первой и второй стратегий. В некоторых сферах жизни эмигранты стараются слиться с местными. Например, на работе в шведской компании принято в течение дня выделять специальное время на фику – чаепитие с небольшими пирожными, во время которого можно пообщаться с коллегами, отдохнуть и отключиться от работы. Коллеги не поймут, если новичок не будет поддерживать эту важную традицию вместе с ними, поэтому, конечно, нужно бросать дела и идти на фику!

В других сферах жизни эмигранту важно сохранить привычную культурную среду. Например, праздновать Новый год ярче и громче, чем католическое Рождество. Накрывать на стол, включать традиционные фильмы, готовить много, иногда даже слишком много еды.

В таком случае переехавший и изучает новую культуру, и отдыхает от нее, что обеспечивает приятный для психики баланс усилий и расслабления.

4. Самый редкий, но интуитивно очень действенный способ преодоления культурного шока – **стратегия культурного обмена**. Эмигрант с интересом и открытостью изучает новую

[11] «Дайте мне кусочек индейки, а еще слабосоленого лосося и сыра с низким содержанием жира». – *прим. авт.*

культуру и в то же время делится с местными информацией о том, как живут у него на родине. Это позволяет найти сходства между культурами, посмеяться над расхождениями и обогатить себя и окружающих знаниями о мире.

Эта довольно большая работа требует терпения, гибкости и умения слушать и захватывающе рассказывать, и не всем она по силам. К тому же не каждый местный друг будет интересоваться происходящим на родине эмигранта, так что в попытках поделиться последний может и не найти слушателей. Но в долгосрочной перспективе такая стратегия может принести достаточно ощутимые плоды: эмигрант будет крепко стоять на двух ногах, на старой и новой культурах одновременно.

5. Последняя и самая агрессивная **стратегия – колонизация**. Описать ее может выражение «со своим уставом в чужой монастырь». Человек не просто отказывается замечать новую культуру и встраиваться в нее, как делает при стратегии геттоизации, но и активно навязывает окружающим свое представление о жизни. Вместо того чтобы признать право других жить так, как им комфортно, он демонстративно отказывается принимать правила: не понимая местную речь, говорит громче на родном языке, заказывает в ресторане блюда, которых тут не может быть, и ругается с работниками сервиса, которые, как ему кажется, его нарочно не понимают и хотят обмануть.

Эта стратегия – прямой путь к социальной изоляции. Если человек проявляет худшие качества, нельзя надеяться, что люди будут относиться к нему с добротой и открытостью.

Адаптация через преодоление стереотипов о других: теория этноцентризма

Мы подвержены стереотипам, и это нормально. Так функционирует наш мозг: чтобы не обрабатывать одну и ту же информацию изо дня в день, мы раскладываем ее внутри по разным полочкам и обращаемся к ним по мере необходимости.

Но стереотипы могут сильно навредить, когда нужно не обобщать знания о других людях, особенно о тех, кто сильно отличается от нас, и потом делать из этого выводы. Поэтому наблюдение за собой и своим отношением к другой культуре – очень важный процесс адаптации.

Для процесса оценивания других существует отдельный термин, введенный профессором социальных наук Уильямом Самнером в 1906 г.[12] **Этноцентризм** означает «предпочтение своей этнической группы, проявляющееся в восприятии и оценке жизненных явлений сквозь призму ее традиций и ценностей»[13]. То есть вы переезжаете в другую страну и, пожив, сравниваете и можете сделать вывод, что на родине многое гораздо удобней, еда вкуснее, а трава уж точно зеленее. Жизнь в своей стране – эталон, а жизнь «иных» не соответствует представлениям о нормальности.

Этноцентризм, а точнее, его крайние проявления помешают вам адаптироваться в новой среде. Если вы не сможете принять ту среду, в которой оказались, и себя в ней, жизнь будет весьма болезненной.

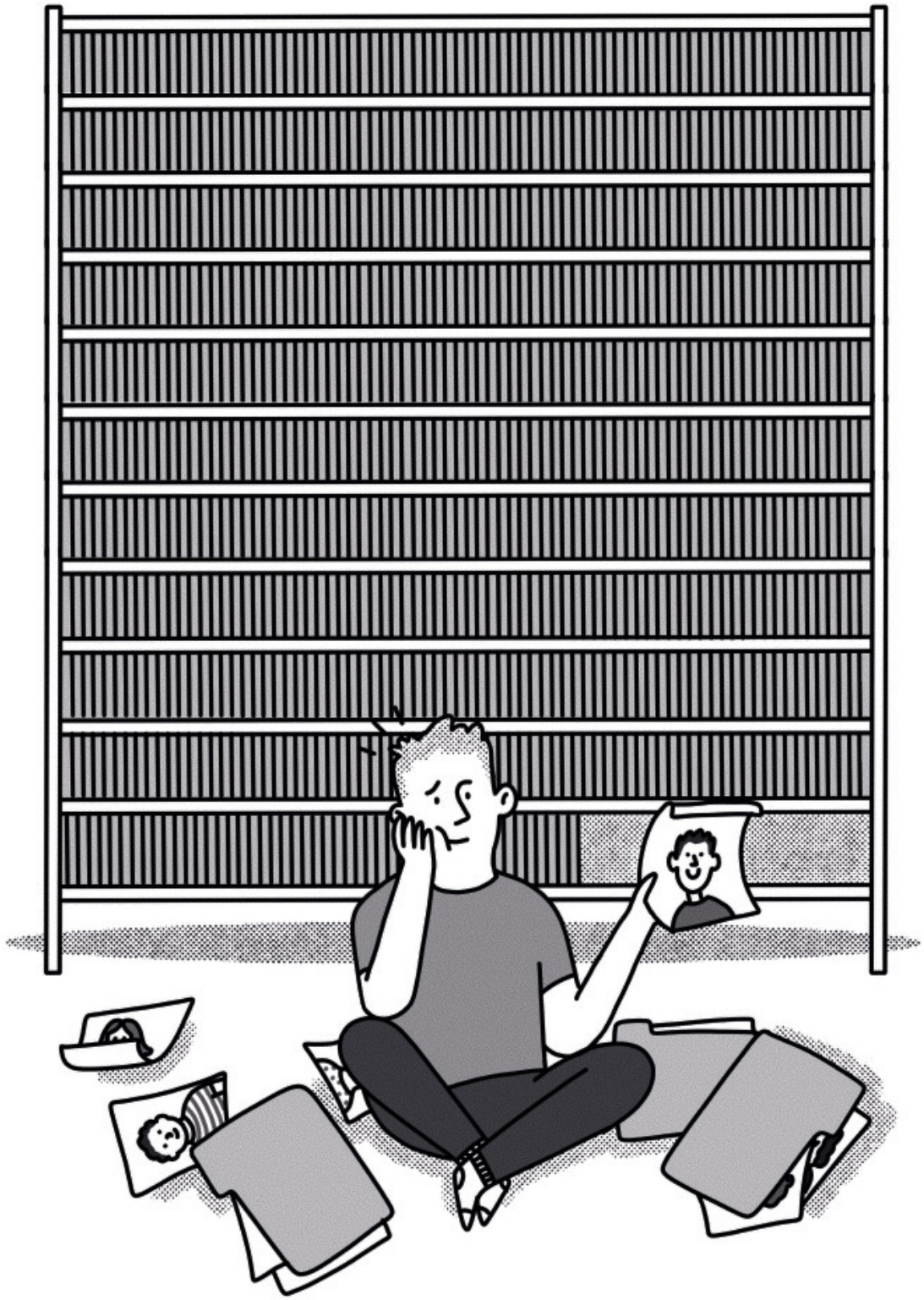
На основе теории этноцентризма американский социолог Мильтон Беннетт[14] предложил шесть стратегий принятия и понимания новой культуры.

---

[12] Shala B., Cooper R. Encyclopedia of Diversity and Social Justice. Thompson, Sherwood (ed.). Lanham: Rowman & Littlefield Publishers, 2014.

[13] Жукова И. Н., Лебедько М. Г., Прошина З. Г., Юзефович Н. Г. Словарь терминов межкультурной коммуникации / Под ред. М. Г. Лебедько, З. Г. Прошиной. – М.: Флинта: Наука, 2013.

[14] Bennett M. A developmental approach to training for intercultural sensitivity. International Journal of Intercultural Relations. 1986, 10(2): 179–95.



Мы раскладываем информацию по разным полочкам и обращаемся к ним по мере необходимости

1. Человек, отрицающий культурные различия, не понимает различий между культурами, поэтому может судить о них только с точки зрения своего опыта и устоев. Когда он сталкивается с проявлениями другой культуры, либо он относится к ним с безразличием, либо они его пугают. Культура и нормы своего общества кажутся единственно верными.

2. Человек, защищающийся от культурных различий, чаще проявляет агрессию по отношению к представителям другой культуры. В качестве защиты он выбирает стратегию нападения: придумывает негативные стереотипы о непохожих на него людях, в которые верит сам. По своей культуре меряет жизни людей во всем мире.

3. Человек, признающий минимальные культурные различия, уже осознаёт, что люди разные. Он все равно ожидает от других стереотипных реакций, присущих его культуре, но все же прилагает усилия к принятию устоев других.

4. Человек, принимающий разницу культур, стремится определить собственную идентичность: он скорее будет задавать себе вопрос вроде «Почему они привыкли так, а я иначе?», чем слепо осуждать поведение других. Поэтому он начинает воспринимать другую культуру как нечто самостоятельное и равноценное его родной культуре. Он проявляет уважение к представителям другого общества, их образу жизни и местным устоям.

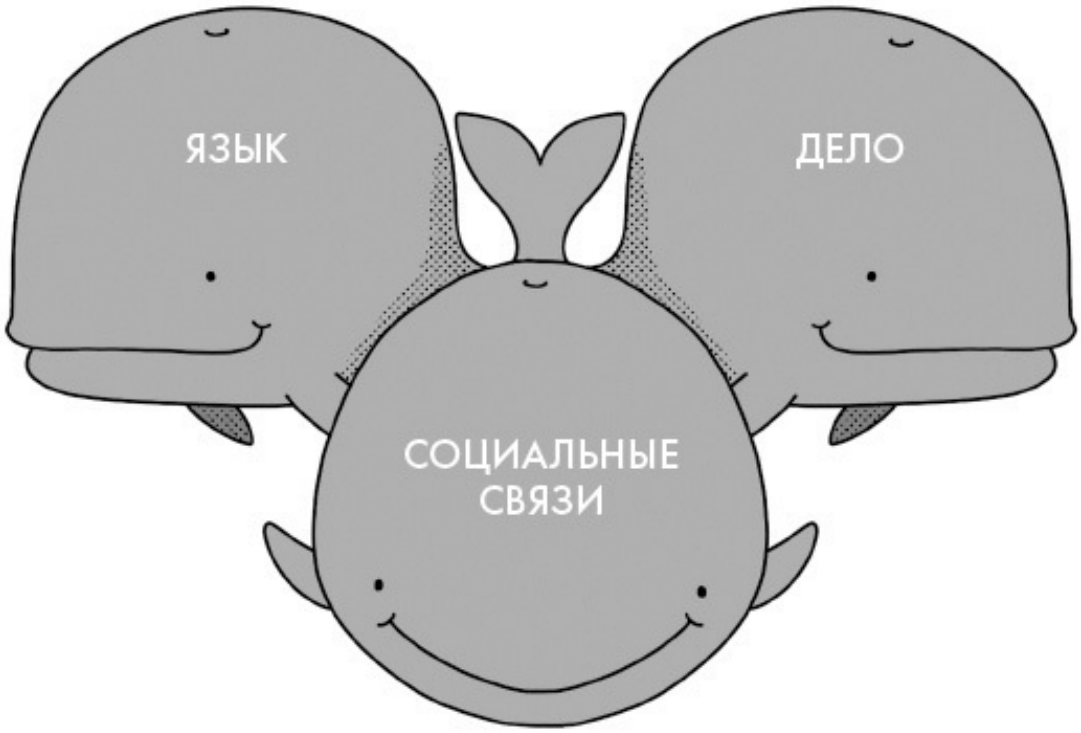
5. Человек, адаптирующийся к культурным различиям, полностью принимает культуру другой страны во всем ее многообразии, ведет себя в соответствии с новыми традициями. В нем соединяется больше чем одно мировоззрение.

6. Наконец, **человек, интегрировавший в себя культурные различия,** впитал обе культуры на уровне собственного восприятия. Он без затруднений переключается во взаимодействии с представителями обеих культур, он не осуждает, но и не восхваляет ни ту ни другую. Личность такого эмигранта гораздо более развитая и сложная, чем до процесса интеграции. Он легче адаптируется к новому и может управлять собственной жизнью.

Любой человек может как достичь шестого этапа, работая над собой, так и остаться на одном из более низких этапов из-за мешающих установок и стереотипов.

Три кита адаптации: язык, социальные связи, дело

Если двигаться от общекультурных процессов к личностным, то адаптироваться проще, если сфокусироваться на трех важных сферах жизни. Язык, социальные связи и дело – три кита адаптации, которые могут существенно влиять на субъективное ощущение стабильности и комфорта.



Язык

Многие эмигранты, приехавшие давно, советуют новоприбывшим поскорее изучить местный язык хотя бы на уровне A1–A2. Этого будет достаточно, чтобы не нервничать (или нервничать меньше) в поликлинике, магазине и банке.

Вы будете чувствовать себя комфортнее, когда вывески магазинов обретут смысл, станет проще отвечать на звонки, решать проблемы на почте и заказывать еду на дом.

Благодаря общению с местными вам будет проще понять местные культурные особенности и узнать об интересных традициях и праздниках, в которых можно поучаствовать.

Социальные связи

Мы социальные существа, и нам важно находиться в кругу своих. Если вы переехали и пока никого вокруг не знаете, вы можете ощущать себя одиноко и переживать по этому поводу. Стоит приложить усилия и найти хороших знакомых и друзей.

Нам повезло жить в мире, где благодаря социальным сетям легко налаживать горизонтальные связи: вы можете найти множество эмигрантских комьюнити. Часть из них – большие площадки вроде форума Винского или платформы Mesto, где можно задать любой специализированный вопрос. Общие вопросы часто обсуждают в тематических чатах по стране или городу.

Люди в таких чатах помогают с информацией про быт, организуют совместные пикники, экскурсии и прогулки, ищут единомышленников. Вы тоже можете внести свой вклад в развитие эмигрантского комьюнити в вашем городе, проявив инициативу и предложив, например, свое мероприятие.

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.