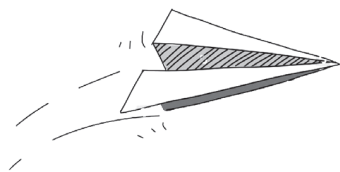


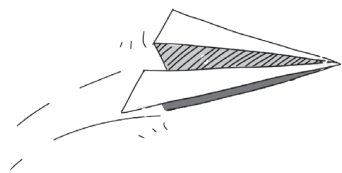
СОДЕРЖАНИЕ

5 причин, зачем вам читать эту книгу.	6
Зачем и почему была написана эта книга?	7
Оцените себя — есть ли у вас проблемы с адаптацией? . . .	12
Что такое культурный шок и почему он грозит вам?	14
Как понять, что у вас культурный шок?	23
Почему вообще возникает культурный шок?	37
Какие бывают этапы адаптации?	47
Что происходит после возвращения эмигранта в прежнюю страну?	64
Действительно ли U-кривая адаптации работает?	69
Какие еще есть способы адаптироваться?	78
Как ускорить свою адаптацию?	87
Как стереотипы влияют на адаптацию?	107
Почему толерантные люди проще адаптируются?	124
Что такое стратегия адаптации и зачем она нужна?	131
Какие еще есть стратегии адаптации?	145
Можно ли стать эмигрантом в своей собственной стране? . .	153
Почему в эмиграции обостряются семейные проблемы? . . .	160
Как эффективнее всего справиться со стрессом, или Что такое копинг?	166
Как понять, что ты полностью адаптировался?	175
Практические способы облегчить адаптацию иммигрантов .	182
Несколько слов в конце	204
Список литературы и ссылки на исследования по теме	206



5 ПРИЧИН, ЗАЧЕМ ВАМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

1. Эта книга, написанная просто и доступно, поможет разобраться в том, что происходит с человеком в эмиграции и почему там иногда бывает так тоскливо.
2. Она расскажет о том, как подготовиться к возможным трудностям адаптации в новой стране.
3. Эта книга 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 реальные эмигранты решились поделиться в этой книге своими историями переезда — как успешными, так и теми, что привели к полному разочарованию.



ЗАЧЕМ И ПОЧЕМУ БЫЛА НАПИСАНА ЭТА КНИГА?

Книга, которую вы держите в руках, — это не учебник по психологии или социологии. Здесь нет терминов, понятных только специалистам с большим опытом. Эта книга для обычных людей, которые задумались о жизни в другой стране, уже уехали или хотят помочь близким людям, испытавшим на себе сложности переезда. Она не поможет решить — переезжать или нет, но поддержит в трудные минуты сомнений и когда негативные эмоции берут верх, научит, как справиться с ними быстрее и проще.

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

В реальности оказывается, что все те негативные эмоции, которые были у других, легко могут появиться и у нас, поскольку это не просто личные проблемы, а абсолютно естественные процессы адаптации к новым условиям.

И никто от этих эмоций 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 — эти переживания 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 прошла 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. Количество ситуаций, в которых я не понимала, как действовать, росло в геометрической прогрессии.

А дальше все пошло по наклонной — стало появляться 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 этом новом мире. То, что было оставлено в России с облегчением, вдруг стало 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 я надолго переехала в другую страну.

В попытке понять, что происходит и какое это вообще имеет отношение ко мне, я стала интересоваться исследова-

ниями и мнениями об адаптации других эмигрантов. Все, что я нашла, теперь объединено в этой книге.

Выяснилось, что большинство мигрантов испытывали похожие чувства, в той или иной степени, и что учеными разработаны теории, которые позволяют проследить все этапы адаптации и быть готовым к возможным психологическим сложностям. И дискомфорт, который при этом возникает, — нормальное явление, его этапы и симптомы известны, их можно облегчить, если использовать стратегии и способы адаптации из этой книги.

Надеюсь, моя книга послужит опорой для тех, 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 году, около 186 тысяч в 2013-м, 123 тысячи в 2012-м, 36 тысяч в 2011-м и 34 тысячи в 2010-м.

Эти цифры включают в себя только тех людей, которые выбыли официально. Сколько человек уезжает, не отмечаясь в миграционной службе, посчитать невозможно, но вполне вероятно, что их число удвоит официальные цифры.

Эмиграция и проблемы, возникающие в связи с ней, могут коснуться как нас самих, так и наших родственников, друзей и знакомых. Мы каждый день читаем истории переехавших — обычно они яркие и увлекательные, так как мало кто признается, что ему в другой стране 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 их самих знают, как им жить на родине? На все эти вопросы есть ответы в моей книге, и для многих они окажутся неожиданными.

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

Книга построена в формате вопросов и ответов — можно начинать читать с любого места. При этом я все равно рекомендую просмотреть даже те главы, которые вроде бы кажутся понятными. Многие термины — «культурный шок», «адаптация», «интеграция» — хоть и понятны интуитивно, но могут иметь другое определение у социологов и психологов, отличающееся от их обычного, бытового понимания.

В первой части книги я рассказываю об исследованиях, касающихся заявленной темы, о том, почему некоторым людям так плохо после переезда, почему возникает ностальгия и почему то, что никогда не волновало в России, вдруг становится таким важным в другой стране и вспоминается с особой теплотой.

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

Во второй части 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.

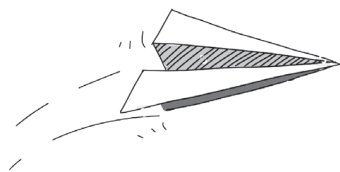
В третьей части книги я описываю практические способы, позволяющие уменьшить возможные сложности при адаптации после переезда, а также стратегии, которые помогут справиться со стрессом. Способы решения проблем были найдены мной в различных источниках и могут быть полезны людям самого разного возраста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

В книге использовались мнения специалистов по этой теме, результаты исследований за последние 50 лет, опыт реальных людей и иногда даже мнения из интернета — для полноты картины. По некоторым вопросам 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 изучение этой темы в России началось только в последние десятилетия и пока не дало значимых самостоятельных результатов.

Для тех, кто захочет прочитать подробнее об исследованиях, которые я упоминаю, в конце книги будет отдельный список литературы со ссылками на них, а также с указанием конкретных страниц 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?

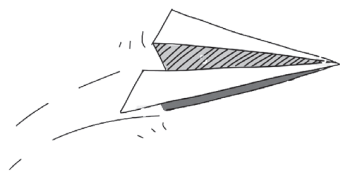
Ответьте на представленные ниже вопросы «да» или «нет».

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, порою они вам даже откровенно не нравятся. _____
3. Ощущение новизны после переезда быстро улетучилось, и начались суровые будни. _____
4. Вы чувствуете тревогу от того, что вас могут не понять, или даже посмеются над вашими попытками сделать что-то, что делают местные. _____
5. Иногда вы испытываете сильный стресс из-за необходимости находиться среди местных жителей, 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. _____

Оцените себя — есть ли у вас проблемы..?

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 на родине вспоминается, как очень теплая, приятная и безопасная. _____
9. Иногда вы злитесь на новую страну и не понимаете, почему нельзя сделать что-то проще и понятнее. _____
10. Вы часто сравниваете старую и новую страну. _____
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. Порой вы чувствуете сильное разочарование в своем выборе переехать. _____
14. У вас часто болит голова и обострились проблемы со здоровьем. _____
15. Вы стали пить больше алкоголя. _____
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 жителями. _____
19. Вы много времени проводите на российских сайтах, смотрите российское телевидение и читаете блоги в российских социальных сетях. _____
20. Вы чувствуете, что очень недовольны своей жизнью. _____

Если вы ответили 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 ПОЧЕМУ ОН ГРОЗИТ ВАМ?

В этой главе 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 испытывает 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 светлым. Постепенно все стало привычным, но прогулки по городу до сих пор — большая радость. Да и в целом, я все равно часто смотрю на окружающее как на что-то осоденное, удивительное, хотя оно и стало достаточно родным».

Кира, Вена, один год и четыре месяца 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 продаже, в общественном транспорте обругали, люди вокруг какие-то неприветливые, заняты своими делами. Кажется, что с каждым днем ком проблем и непонимания растет, и неясно, что с этим делать. Над чем они тут шутят, как заводят друзей, на какие темы 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 для нас понимании, как результат сильного потрясения или большого удивления, когда человек впадает в ступор или начинает вести себя неадекватно, — это более сложное понятие.

Культурный шок у переезжающих — 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 быть там в туристических поездках, читать книги о ней, 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. Представителям других стран это может казаться угрожающим и невежливым. Рус-

ским эмигрантам часто сложно понять, что во многих странах не принято прямо высказывать недовольство и критику, даже если для этого 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 восемь месяцев после выпуска из университета я еще переживала из-за поисков работы и переосмысления жизни, через такие времена бывает особенно трудно проходить одной».

Мария, Нью-Йорк, три 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 алгоритмов 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, основные негативные эмоции эмигранта вызывают 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, главным фактором, провоцирующим культурный шок, является 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 — предварительной подготовки, финансовой свободы, личных характеристик эмигрантов, знания языка и много другого.

«Поначалу я не смогла найти людей, скажем, не обязательно русскоговорящих, но хотя бы близких мне по духу. Я не понимала, почему те, кого я встречала, были такими дружными. Почему не носили таких же лакированных ботинок на черной толстой подошве, которые носят все петербургские хипстеры, почему так фанатично сортируют мусор и назначают дежурных по уборке. Почему, даже вылив, не забывают, что нужно платить поробну, и много еще других «почему». Как-то, уже после трех месяцев жизни 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 состоит в том, что мы читали разные книги. Мне очень понравилось то, как она сказала. Пожалуй, это так и есть».

Анна, Гейдельберг, три 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 и хорошо, и плохо, но в сравнении с западными странами с индивидуалистической культурой воспринимается совершенно по-другому.

И чтобы понять другую страну, не поможет поездка в качестве туриста — так можно ухватить только бытовые различия. Но невидимые на первый взгляд мировоззренческие особенности 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 является 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.

Эти этапы не всегда точно описывают, что происходит 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 эмпирических подтверждений, но на замену пока ничего не придумали. Подробнее она будет рассматриваться в главе про этапы адаптации.

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

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 коды при этом могут все равно существенно различаться — одни и те же проявления эмоций у человека или жесты будут по-разному проявляться в одной стране и порицаться в другой.

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

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

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

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

Татьяна, пять месяцев в другой стране

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

Лидия, Германия, три года в другой стране

Иногда для более точного определения ситуации наряду с культурным шоком используют такие понятия, как, например, **«шок перехода»**, **«культурная утомляемость»**, **«шок роли»**, которые не являются равнозначными по смыслу, но раскрывают разные особенности культурного шока.

Например, *шок роли*, для многих знакомая ситуация, означает, что человек чувствует противоречие между тем, кем он хочет быть в новой стране и между тем, кем он реально является, особенно в профессиональном плане. 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 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 жителей.

Это тот момент, когда после двух недель отпуска человеку уже очень хочется домой. Пословица «в гостях хорошо, а дома лучше» — это наглядная иллюстрация культурной утомляемости. Даже будучи туристом, при общении с местным населением че-

ловец начинает испытывать стресс и усталость из-за отсутствия автоматизма в общении, который 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 с 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 у большинства обычно расписаны по часам и заранее. В университете тебе сразу говорят, сколько часов надо учить предмет и как правильно распределить свое время, чтобы успеть в срок».

Нина, Гент, пять 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 любого, 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 шаблонов действий.

Как переехать в другую страну...

- 2 Больше всего на культурный шок влияют незнание особенностей социальной коммуникации в новой стране и неудачные попытки общения с местным населением, а также культурная разница между странами.
- 3 Психологами разработаны теории о процессе протекания культурного шока, а также, что немаловажно, сроках его окончания.
- 4 Культурный шок — это проблема почти всех эмигрантов, в той или иной мере, иногда даже не осознаваемая ими самими.