

ВВЕДЕНИЕ

Когда мне предложили написать эту книгу, я испытала смешанные чувства.

С одной стороны, обрадовалась и воодушевилась: я работаю с эмигрантами с 2010 года, и за это время у меня накопилось огромное количество информации на эту тему. Я много знаю о том, как разные люди переживают переезд, что они чувствуют, как меняется их отношение к «той» и «этой» стране, какими способами они пользуются, чтобы адаптироваться к новой культуре.

С другой стороны, я была озадачена: эмиграция ведь бывает очень разной. Как же написать обо всех сразу? Одно дело, если переезд в другую страну был запланирован и человек мог подготовиться к этому опыту. Совсем другое — эмиграция-эвакуация, вынужденная смена места жительства, когда человек, может, вообще никогда к этому не стремился и не задумывался о переезде, но по какой-то причине был вынужден покинуть свою страну.

Встречаются те, для кого эмиграция — это трагедия, но есть и те, кто смотрит на переезд как на освобождение. Среди эмигрантов есть люди, мечтающие вернуться домой, и те, кому возвращение на родину снится в кошмарах. Кто-то плачет от тоски, вспоминая родной край, а кто-то испытывает к нему отвращение.

Кроме того, то, как человек справится с переездом, во многом зависит и от его возраста, и от жизненного опыта, и от особенностей характера, и от отношений в семье — в общем, двух одинаковых историй тут не бывает.

Я крепко призадумалась и... постаралась написать так, чтобы каждый эмигрант нашел на этих страницах что-то про себя. И очень надеюсь, что эта книга поможет вам пережить одно из самых серьезных потрясений, которые могут случиться во взрослом возрасте (да, специалисты относят эмиграцию к первым строчкам в рейтинге самых стрессовых для человека событий).

Возможно, не все главы этой книги будут про вас. Читайте в первую очередь те разделы, которые больше всего похожи на вашу ситуацию. Но все же будет здорово, если вы прочтете книгу целиком. Ведь рядом с вами другие эмигранты, и, возможно, вам будет проще понять их опыт, если вы прочитаете и об их случаях тоже.

Если вы только-только оказались в новой стране и тут вам попала под руку эта книга — открывайте последнюю главу. Там вы увидите конкретные рекомендации о том, как себе помочь. А потом уже дочитаете остальное.

ЭМИГРАЦИЯ: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ

Уехать или остаться? Как принять решение о переезде?

Эмиграция — очень серьезное решение. Оно влияет на все сферы нашей жизни, причем разом: меняется и окружение, и дом, и (часто) климат, и законы, и язык, и культура...

Именно из-за масштаба изменений нам так трудно принять это решение. Сами посудите: в обычной жизни мы серьезно переживаем, когда только одну сферу нужно поменять — работу, например, — а тут все и сразу. Трудно решиться на такие глобальные перемены, тем более что никто не гарантирует, каким будет результат.

Кто-то принимает это решение годами, сначала подумав: «А что, если переехать, попробовать пожить в другой стране?» Поначалу это просто идея. Но потом эта мысль обретает все более реалистичные формы: человек

ищет способы, как можно это сделать; посещает страны уже не как турист, а как человек, присматривающий место для жизни; он все больше узнает о новой стране — о ее обычаях, культуре, языке. Так вызревает его решение.

У кого-то это происходит иначе. Приехал, например, человек на учебу или стажировку, а ему в новой стране поступило предложение о работе. «Почему бы и нет?» — подумал он и решил остаться.

Кто-то много раз посещал приглянувшуюся страну, долго выстраивал с ней отношения и в какой-то момент понял: хочу тут жить.

Однако есть и те, у кого не было времени на раздумья. Потому что в их случае эмиграция — равно эвакуация. Возможность спасти себя и своих близких. Тут нет особой возможности долго думать, нужно просто собираться и ехать.

Условно мотивацию людей, отправляющихся на ПМЖ в другие страны, можно разделить на два типа: «от» и «к». В первом случае это люди, переезжающие, как говорится, не от хорошей жизни. Так они спасаются *от* чего-то для них опасного или неприятного — от голода, войны, преследования, потери жизненных ориентиров. Во втором случае люди едут к лучшей жизни — за возможностями, повышением уровня жизни, мечтой и т. п. И, конечно, есть те, у кого обе мотивации слиты в одну, кто переезжает одновременно *от* неприятного и небезопасного *к* приятному и комфортному.

Психологи, работающие с эмигрантами, спрашивают о мотивации переезда не из праздного любопытства, а чтобы хотя бы примерно оценить уровень стресса кли-

ента. Люди с мотивацией «к», как правило, испытывают меньше стресса при релокации, и у них больше ресурсов, чтобы справиться с этим непростым периодом. А вот те, кто от чего-то бежал, да еще и бежал в спешке, испытывают бóльший стресс. И у таких эмигрантов в разы увеличиваются риски развития депрессии, тревожных расстройств, невроза эмигранта (об этом расскажу в следующих главах), психосоматических заболеваний и других неприятностей. Поэтому если вы оказались в вынужденной эмиграции, то ни в коем случае не пренебрегайте заботой о своем душевном и физическом здоровье: это как раз тот случай, когда все дела можно и нужно отложить ради того, чтобы потом быть в состоянии их сделать. Надеюсь, эта книга вам в этом поможет.

Решение о релокации принять сложно еще и потому, что часто на нас влияют мнения других людей — родственников, знакомых, работодателей, коллег и друзей. Воздействуют на человека в этот момент еще и СМИ, и новости. Услышать свой собственный голос в таком шуме непросто, но именно это и нужно сделать. Ведь переезд — это решение о вашей жизни. Никто не знает, как правильно, кроме вас самих.

Но решение это настолько глобальное, что у него очень много «за», «против» и «а что, если». Если у вас есть возможность еще подумать, как следует взвесить мысль о переезде, то я могу предложить вам несколько вопросов, ответив на которые вам будет проще это сделать.

Первое и самое главное: если в вашей ситуации речь идет о безопасности вас и ваших близких — значит, нуж-

но ехать. Деньги и социальные связи вы заработаете, а вот жизнь у вас всего одна. И здоровье тоже. Так что как бы ни было страшно, как бы вы ни мучились вопросами вроде «А на что там жить?», главное здесь другое: лучше жить хоть как-то, чем не жить вообще. В конце концов, в современном мире умереть от голода где-то под мостом надо еще умудриться, ведь существует огромное количество организаций, которые помогают в такой ситуации. Кроме того, даже если вы прямо сейчас не видите для себя ясной картины светлого будущего, то напомните себе, что вообще-то мы далеко не всегда знаем, как все сложится. Но оно складывается. У вас точно уже были ситуации, в которых вы не знали, что делать, были растеряны и не имели гарантий, но справились. Если вы как-то дожили до взрослого возраста — значит, у вас есть качества, которые в этом помогли. Они и сейчас помогут.

Если в голову все время лезут тревожные мысли, то покритикуйте свои страхи. Часто мы не можем решиться на какое-то действие, потому что занимаемся самозапу-гиванием и катастрофизуем возможные последствия. Поэтому напишите в столбик все то, что вас пугает. И по каждому пункту докажите себе (да, можно использовать Гугл для подсказок), почему это возможное последствие не так уж страшно. Ну вот приключись оно — и что? Кто-то умрет или серьезно пострадает? Если нет — значит, никакой это не ужас, а просто неприятность. Составьте план действий на случай, если это произойдет.

И, пожалуйста, доверяйте себе и своей способности справиться с жизнью. Понимаю, очень трудно принять

такое серьезное решение. Голова будет запугивать, скажет, что если вы так сделаете, то помрете в канаве с голоду в полном одиночестве. Но это неправда. Найдете другую работу, других людей и другой образ жизни. Главное — себя не бросать. Не разрешайте страху мешать вам принимать решение. Не он тут главный, а вы.

Вторая мысль: лучший способ эмигрировать, снизив риски для своего ментального и физического здоровья, — это съездить в новую страну несколько раз. Сначала как турист — на неделю или две. Так у вас появится какое-то первое впечатление о стране. Затем увеличьте срок пребывания до месяца. За этот период вы чуть больше узнаете о бытовых условиях проживания: какой транспорт по каким маршрутам ездит, какие есть пригороды и интересные места поблизости, как местные проводят свободное время. Заодно вы уже можете столкнуться с первыми бюрократическими процедурами. Следующая поездка — на 3—4 месяца. За это время вы разберетесь в других важных нюансах: сколько стоит снять жилье, каков размер квартплаты и как за нее платить, где есть места для выгула собаки (если она у вас есть, конечно), куда можно ходить с детьми, и как вообще обстоят дела с нянями и секциями, как открыть банковский счет, насколько хорошо вы знаете язык и т. п. Если все вам понравится, то в следующий раз вы уже можете попробовать поехать на полгода-год. Тут вы разберетесь с другой категорией вопросов: узнаете, каково провести в этом месте разные сезоны, как вы будете отмечать праздники вдали от дома, сколько эмоционального труда нужно, чтобы завести

друзей и т. п. Но все это, конечно, возможно далеко не в каждом случае: для такого плавного способа эмиграции нужна работа, которая это позволяет, и, конечно, отсутствие угроз. Такая роскошь есть не у всех. Но, возможно, этот план пригодится вам в будущем.

Третье, чем я хотела бы поделиться, — это список вопросов, которые будет полезно задать себе, если у вас есть возможность подумать перед принятием окончательного решения. Они помогут с разных сторон посмотреть на эмиграцию, оценить именно ваш случай и определиться. Лучше отвечать на них письменно или хотя бы проговорить вслух, обсудив с близким человеком.

1. Квадрат Декарта

Ответьте на четыре вопроса:

- A. Что будет, если вы переедете? То есть что хорошего для вас случится, если вы решитесь на эмиграцию. Какие в этом плюсы?
- B. Что будет, если вы останетесь? Каковы будут плюсы для вас от того, что вы не переедете.
- C. Чего не будет, если вы переедете? Чего вы можете лишиться при переезде, какие у этого могут быть минусы.
- D. Чего не будет, если вы останетесь? Какие минусы будут в случае, если вы не эмигрируете.

Посмотрите, у какого решения больше плюсов и минусов. А главное – какие из них действительно для вас важны. Иногда бывает так, что один, но очень важный плюс гораздо весомее, чем сотня маленьких минусов.

2. Каковы ваши ценности?

Безопасность, свобода, работа и карьера, комфорт, чистая совесть, быть рядом с близкими людьми, здоровье, чтобы любимые были счастливы, будущее для своих детей, стабильность — все это примеры ценностей, на основании которых мы принимаем жизненные решения.

Напишите, какие ценности для вас самые главные. Составьте список хотя бы из пяти пунктов: сначала самая главная ценность, затем второстепенная и так далее. А теперь оцените, в каком случае вы сможете жить в соответствии со своими ценностями — там или тут?

Например, если для человека самая главная ценность — это физически быть рядом с семьей, то реализовать ее можно будет только там, где эта семья находится. То есть либо перевозить их с собой, либо оставаться на месте. А вот если для человека главная ценность — это перспективы для своих детей и он понимает, что на родине таких перспектив объективно меньше, то в его случае естественным будет выбрать эмиграцию.

Если вам трудно взять и составить список ценностей, если вы путаетесь и не можете их сформулировать, то есть подсказка. Вспомните самые важные жизненные решения, которые вы принимали. На какие ценности вы опирались? В пользу чего выбирали?

3. Какой образ жизни вы хотите вести?

Простите, знаю, что многих раздражает вопрос «Кем вы видите себя через пять лет?». Но сложно говорить о будущем, не заглядывая в то, как вы его видите. Так что

спросите себя, как вы хотели бы жить через год, пять, десять лет? Как хотите проводить свои будни, вечера, выходные? Где вы видите себя — в шумном городе или в деревне с овечками? Подумайте об этом отстраненно, так, будто вам не нужно вот прямо сейчас принимать решение об эмиграции. Просто представьте идеальное будущее для себя — с вашими привычками, с вашим характером. А потом уже сравните эту картинку с возможностями в тех странах, о которых думаете.

4. Откуда вы уходили и почему?

Этот вопрос помогает понять, что вам точно не подходит. Например, если вы перевелись из одного учебного заведения в другое потому, что в первом было слишком много политики и бюрократии, и в итоге считаете, что для вас это было верным решением, — значит, вам не подходит среда, напоминающая первый вуз. Если вы не выдерживаете непредсказуемости и нестабильности — значит, вам нужна страна, в которой вы сможете чувствовать себя более защищенным, в которой можно планировать жизнь на двадцать лет вперед и не бояться, что вдруг может случиться что-то ужасное. Если вы уходите отсюда, где скучно, предсказуемо и слишком просто, — значит, вам больше по душе будет та страна, в которой больше приключений, энергии и эмоций.

5. Какое будущее вы хотите для своих детей? Можно ли это реализовать в вашей стране?

Если вы принимаете решение не о временной релокации, а о радикальной смене места жительства, то этот вопрос поможет понять, где вам остановиться.

6. Какие люди вам ближе?

Открытые, веселые, душевные, интровертированные, уважающие чужие личные границы, следующие правилам? Посмотрите на тех, с кем вы долго общаетесь. Какие качества их объединяют? Скорее всего, с такими людьми вам и будет комфортно. Ответ на этот вопрос поможет сориентироваться в том, к какой культуре вам будет легче адаптироваться.

7. Где у вас есть возможность заниматься любимым делом?

Можете ли вы делать то, что любите, в своей стране? Если вы из тех людей, кто горит своим делом, то для вас ответ на этот вопрос будет определяющим.

8. Что подсказывают ваши чувства?

Ответить на этот вопрос поможет способ, который все давно знают, — подбрасывание монетки. Да-да, тот самый, в котором вы с собой договариваетесь: выпадет орел — выберу первый вариант, выпадет решка — выберу второй.

Но тут цель не в том, чтобы просто положиться на волю случая, а в том, чтобы разобраться в себе. Главное — смотреть не на выпавший результат, а на ваши чувства по этому поводу. Если посмотрите на результат и почувствуете разочарование или желание еще раз подбросить — значит, душа ваша лежит вовсе не к тому варианту, который выпал. Если почувствовали облегчение и радость — значит, выбирайте именно это.

9. Есть ли у вас сейчас достаточно сил для переезда?

Эмиграция — это огромный стресс, и вам понадобится много сил на то, чтобы с ним справиться. Если вы

истощены, а ситуация позволяет подождать, накопить ресурсов для переезда (и материальных, и эмоциональных, и физических), — сначала восстановитесь. Ваше состояние имеет значение.

Я намеренно не включила в этот список более прагматичные вопросы вроде «Где я буду жить?», «Как зарабатывать в новой стране?» и тому подобные. Мы обязательно поговорим об этом дальше. В этой книге вообще будут как главы про «приземленное» — например, весьма конкретный гайд в последнем разделе, — так и главы чуть более глубокие, относящиеся больше к психологии и пониманию себя. Потому что одно без другого не бывает. Потому что я верю, что если человек живет в соответствии со своими ценностями и принимает решения, которые подходят именно ему, то все необходимые для этого средства он обязательно найдет. Так что если вы решились — значит, справитесь.

Психологическая подготовка к эмиграции

Когда я собирала материалы для этой книги, то задавала эмигрантам один и тот же вопрос: как подготовиться к эмиграции? На что один человек с печальной улыбкой сказал: «Кать, а как вообще можно подготовиться к утрате всей той жизни, которую ты выстраивал годами? И как подготовиться к неизвестности?»

В этих словах, конечно, есть правда. Эмиграция в этом плане похожа на родительство: к этому не будешь готов

на сто процентов хотя бы просто потому, что не знаешь, что тебя ждет. Но, как и в случае с появлением детей, мы можем заранее сделать многое, чтобы в этот период нам было легче. Вы не можете застраховаться от всего и сразу, но при этом вполне реально позаботиться о себе настолько, насколько это возможно в вашей ситуации.

Психологически подготовиться к эмиграции — значит постараться заранее снизить влияние тех факторов, которые могут осложнить адаптацию к новой стране и вызвать дополнительные психологические трудности. Исследования показали, что к таким факторам относятся большое различие культур, недостаток информации о новой стране, личностные особенности эмигранта (такие как перфекционизм, тревожность и наличие психологических травм в прошлом), необходимость постоянно адаптироваться к новым условиям.

Поэтому вы сможете помочь себе подготовиться к переезду так:

- *Заранее узнайте как можно больше информации о стране и ее культуре.*

Смотрите видео путешественников и людей, которые уже в эту страну эмигрировали. Это может стать чудесным способом проводить семейные вечера или выходные.

Выясните, что в этой культуре принято, а что нет; какие негласные правила общения характерны для этой страны; какие праздники отмечают, какова их история. Если у вас есть такая возможность, то попробуйте вводить в свою жизнь традиции новой страны еще до того, как переедете.