

КУЛЬТУРНЫЙ ШОК

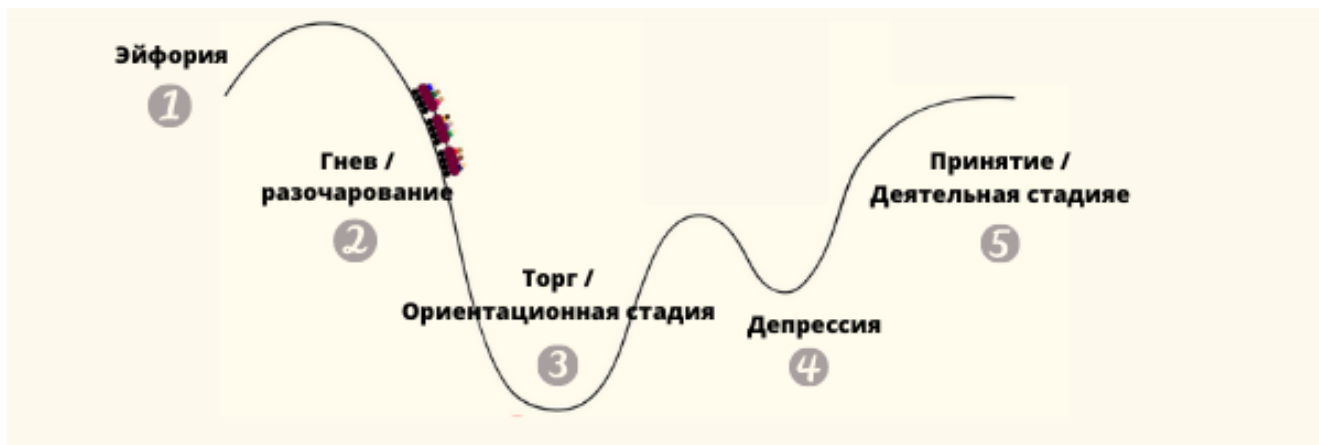
Сегодня хотелось бы порассуждать о таком состоянии и комплексе чувств человека, как культурный шок. Как прожить этот период и как сгладить все неприятные его стороны...

Сколько написано книг и снято фильмов о людях, которые прилетают с Марса на Землю, к примеру. Эти люди с детства воспитывались марсианами, в конце концов, они мыслят абсолютно иначе, как марсиане, но на нашей планете они испытывают культурный шок. Вообще, можно ли провести параллель между марсианами и иммиграцией? И неужели иммигрант может почувствовать себя в другой стране, как на другой планете? Если подумать, то...

Культура – это вообще важная составляющая личности человека, если можно так выразиться. И, понимаете, какое дело – как бы тесно ни поддерживать связь (телевидение, путешествия и т.д.), 95% иммигрантов все равно «выпадают» из родной культуры, и часто по их ощущениям «оказываются на другой планете». То есть вот, например, вы знали какие проблемы волнуют социум, какие настроения витают в воздухе. В конце концов, какая музыка популярна и что модно носить. У вас было определенное информационное окружение, а сейчас оно резко поменялось. Теперь вы, так или иначе, «выпали» из общего течения. И это нормально и естественно, конечно, но немного грустно.

То есть, культурный шок – это период или состояние человека, когда он адаптируется к жизни в чужой стране и новой среде. При чем он не только меняет свои привычные процедуры, но и меняет взгляды на жизнь и перестраивает картину мира.

Многие знают, что адаптация – это довольно длительный процесс, а не так «пальцами щелкнуть». Но что же этот процесс включает? Как происходит? Существует 5 стадий.



1. Эйфория

Это сразу после переезда - все просто отлично, все замечательно от того, что - ура! переезд вообще состоялся, ну и от смены обстановки в целом: воздух чище, трава зеленее и т.д. Похоже на адреналиновый выброс после успешно заверченного дела. Сначала человек не придает значения мелким неурядицам. Но начиная их замечать, все равно отодвигает все в сторону. «Ведь все равно здесь лучше, а недоразумения можно и потерпеть».

2. Гнев/разочарование

Когда вы думаете, что в другой стране ну просто рай на земле, а потом выясняется, что «в каждой избушке свои погремушки». Когда вы сталкиваетесь с тем, что порядок вещей не таков, как на родине, и вы этого не понимаете/не принимаете/это вызывает возмущение или отторжение и т.д. Вам не нравится, как жители этой страны едят, ездят, их язык странный и вообще не учится, и т.п.

3. Торг/Ориентационная стадия

И тут вы начинаете сомневаться.

«А правильное ли я принял решение?», «А стоило ли уезжать?», «А может это со мной что-то не так, другим же нормально?»

4. Депрессия

Тут вы опускаетесь на дно колодца. Все плохо. Вам кажется, что так будет всегда и ничего не изменить. Но! На самом деле вы почти близки к победе!

5. Принятие/Деятельная стадия

Вы снова начинаете замечать положительные моменты. При этом продолжаете замечать и негативные стороны. Вы не ощущаете беспомощность и безвыходность. И видите страну реально, а не в розовых очках, но и черные не надеваете, в которых все выглядит плохо. Формируется действительная картина страны с её плюсами и минусами.

Культурный шок и период адаптации в новой для Вас стране - это процесс естественный и неважно, сколько Вам лет и какой у Вас опыт путешествий, смен стран жительства, каждый реагирует по-своему, но в любом случае, реагирует.

Но мы надеемся, что понимание стадий культурного шока и ваших эмоций сможет помочь быть готовым пройти это сложное время вдали от родной страны.

И помните, что когда дует ветер перемен, лучше ставить не стены, а паруса!