

KÜLFÖLDI ÉLET ÉS A KULTURÁLIS SOKK

Idegenben idegenként

Van, ahol már régóta ismerik a kulturális sokk állapotát, amikor idegen, távoli országokba utaztak, vagy ott dolgoztak. Minket sokáig távol tartottak e lehetőségektől, ám az utóbbi évtizedekben szabadon utazhatunk, és rengetegen vállalnak munkát külföldön. Így mi is átélhetjük a csodálkozásból, elragadtatásból, elutasításból, bizonytalanságból és jó esetben elfogadásból szőtt különös állapotot.



Soha nem felejttem el azt a szerény, középkorú orvost, aki a szubtrópusi Mauritiusról származott, s nálam is jobban fázott-vacogott a szeles, esős Glasgow-ban. Míg felírta a gyógyszeremet, ábrándos tekintettel mesélt arról, hogy már nyolc évet „lehúzott”, s ha kibír még négyet, akkor annyi pénzzel megy majd haza, hogy vesz egy házat az óceánparton, hogy élvezze az életet, a szerelmet, a forró napsütést. A beszélgetésünkéből az is kiderült, hogy idegen maradt – egyetlen barátjaként egy szintén hindu vallású indiai mérnököt említett –, mert már az első hetek-hónapok eufóriája után eldöntötte, nem tud, de nem is akar igazodni a helyiek szokásaihoz.

– Becsülnek, mert jó orvos vagyok, és tudok angolul, ennyi. Még ma sem tudom, én vagyok-e kevés a jólétben élő skótokhoz képest, vagy ők nem érnek a bokámig se... Nincs közöm az ünnepeikhez, belehalok az időjárásba, még a whiskyt sem szeretem – mondta.

– Ön úgy él ebben a gazdag kultúrájú, szeretnivaló világban, mintha száműzetésben lenne – feleltem sajnálkozva.

– Ha olyan szegény szigeten születik valaki, mint én, az örüljön, hogy jól fizetik a száműzetését! – mondta, majd kikiáltott a következő betegnek. Hozzá hasonlóan az a harmincas magyar férfi is idegen maradt Angliában, aki a kétévi londoni tartózkodása alatt folyamatosan a McDonald's-ban dolgozott, közben csak az indiai, arab, pakisztáni kollégáival és magyarokkal barátkozott.

– Megszerettem Londont, rokonszenvesnek találtam az angolokat, de ők nemigen álltak velem szóba, valószínűleg a közepes nyelvtudásom miatt. Feltehetően emiatt rostáltak ki az állásinterjúkon is. Most itthon próbálom visszanyerni az önbecsülésem, amiből sokat vesztettem külföldön, hiszen légüres térben éltem, senkinek-semminek éreztem magam – mesélte hazaérkezése után.

EUFÓRIA ÉS ELLENÁLLÁS

Kalvero Oberg antropológus, aki 1955-ben elsőként foglalkozott a kulturális sokkal, kutatásai alapján azt állította, hogy annál súlyosabb a sokk, minél nagyobb a különbség a „született”, elsődleges kultúra és a választott országé között. Az elsődleges kultúra normái, szokásai, hiedelmei észrevétlenül épülnek belénk kisgyermekkorunkban, ezzel szemben az idegen ország szokásrendszerét tudatosan ismerjük meg, és próbáljuk elfogadni, hogy asszimilálódjunk a helyi viszonyokhoz. És az asszimilálódás nem egyszerű! Hiszen a külföldre költözés nemcsak várakozó izgalommal és reménykedéssel jár, hanem félelemmel is. Sok ismeretlen dologhoz kell gyorsan alkalmazkodni – lakás, szomszédok, ügyintézés, közlekedés, orvosi ellátás, a gyerek óvodája-iskolája, munkahelyi szokások, ismeretlen ünnepek –, közben új emberekkel kell találkozni, idegen nyelven kommunikálni... Mindennek hatására alakul-

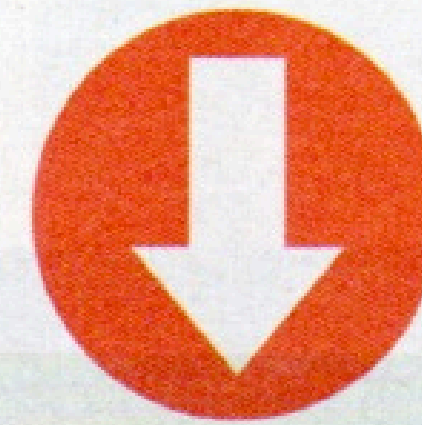
hat az az aggodalomból, tájékozódási zavarból, bizonytalanságból álló, összetett érzelmi állapot, amelyet kulturális sokknak nevezünk. Mindenki a vérmérsékletének, személyiségtípusának megfelelően éli át, de megúszni – általában – nem lehet.

Jó lenne, ha indulás előtt sokan megismernék a *Getting Job Abroad* című kiváló könyvet, amelyben Roger Jones szakaszokra bontja a kulturális sokk folyamatát. Például az érkezés utáni hetekre (hónapokra?) általában az eufória jellemző. Ekkor kaland a változás, izgalmasnak tűnik az új világ, örömet szerez az idegen nyelven folytatott beszélgetés. Később ezt az elvarázsolt állapotot általában az ellenállás válságos korszaka váltja fel. Hiányzik a saját kultúra – erősödhet a honvágy –, és minden, ami korábban vonzó volt az új országban, taszítóvá válik. Idegesítőek a szokások, viselkedésmódok, amitől a kulturális sokk elszenvedője feszültté válik, közben jelentéktelennek érzi magát a magabiztos helyiekhez képest. Ez az időszak akár egy-két évig is tarthat, aminek eredményeként sokan hazaköltöznek.

Akik túlélnek ezt az időszakot, eljutnak az átalakulás-beilleszkedés fázisába, amikor érteni vélik az idegen kultúrát, vannak helyi barátaik, a hétköznapiak szervezése gördülékenyebbé válik, s már alig okoz gondot a nyelvhasználat. Ekkor már reálishan látják a befogadó ország erényeit, közben az önbecsülésük is nő: „lám, sikerülni fog...!”. Az utolsó szakasz a stabilizáció, majd a függetlenség időszaka, amikor az idegenből érkező otthonosan mozog a korábban ismeretlen világban, visszanyeri az önértékelését, stabilak a kapcsolatai, érzi, hogy beilleszkedett. Az utolsó stádiumban már otthonának tekinti az új országot, elfogadja a normáit és az értékrendjét. Egyesek számára ez elszakadást jelent az elsődleges kultúrájuktól, míg mások ragaszkodnak az eredeti identitásukhoz, közben becsülik az újat, és jól érzik benne magukat.

NULLÁRÓL ÉPÍTKEZNI

– Éltünk már külföldön, tehát nem ringattuk magunkat abban az illúzióban, hogy könnyű lesz új életet kezdeni – mondja dr. Darida Ágnes, akinek a férje nemzetközileg elismert vívóedzőként kapott munkát 2016 őszén Dél-Kaliforniában. – Például hiába sorolták Gábert a különleges képességekkel rendelkező munkavállalók kategóriájába, a munkavállalói vízum megszerzéséhez nagyon sok dokumentumot kellett beszerezni, kitölteni, lefordíttatni. 



5 FONTOS TIPP

1Érdemes indulás előtt felvenni a kapcsolatot olyanokkal, akik a kiszemelt országban élnek, hogy tájékozódjunk a helyi viszonyokról, fizetésekről, árról, és ha szükséges, az óvodai, iskolai körülményekről!

2Csak akkor érdemes neki-vágni (különösen gyerekkel), ha biztos munkahely vár a család eltartóira!

3Aki minimalizálni akarja a kulturális sokkot, annak érdemes kerülnie a szélsőséges érzelmi kilengéseket. Nem kell rajongani, de ítélni sem, és felesleges általánosítani: a németek ilyenek, az olaszok, a hollandok pedig olyanok...! Elég, ha nyitottan, befogadóan figyeli az új életet, hogy megértse, és részesese legyen.

4Hasznos helyi ismerősöket, barátokat keresni! Nem tanácsos bezárkózni a magyar kolóniába – társaságokba –, mert egy idő után gátja lesz a beilleszkedésnek. (Az Egyesült Államokban élnek idős magyarok, akik évtizedek alatt sem tanultak meg angolul, s ezzel kizárták magukat a helyi társadalomból.)

5Aki Londonba készül, nagyon alaposan készítse elő az ottani életét, mert a legújabb hírek szerint az angol főváros „megtelt”! A „London-álom” már nem úgy működik, mint néhány évvel ezelőtt.

Nem akarom részletezni, legyen elég annyi, hogy a munkavállalási engedélyhez szükséges kérelme háromszáz (!) oldal lett, és nagy szerencse, hogy jogi egyetemet végeztem otthon, hiszen én voltam a férjem menedzsere... Persze a tavalyi gondok feledésbe merültek, mert már én is megkaptam a munkavállalási engedélyt – nagy öröm! –, és a saját life coach-praxisom kiépítésén dolgozhatok.

Amikor megkérdezem, hogy a korábbi külhoni tapasztalatai megkönnyítették-e a beilleszkedést,

rögtön igent mond, de hozzáteszi, hogy külföldön mindig nulláról kell építkezni, ami azoknak is nehéz lehet, akiknek van már gyakorlatuk. Mivel ő a kulturális sokk harmadik, „elfogadó” fázisában lehet, meglepő józansággal beszél a befogadó kultúra másságáról. Bár az első hónapokban rengeteg időt töltöttek hivatalokban, mert nagyon nehézkes az ügyintézés, pedig az angol nyelvvel nem volt problémájuk. Azt sem vették könnyen tudomásul, hogy Dél-Kaliforniában magas ugyan az életszínvonal, de alig-alig létezik szociális háló. Pedig nagyon drága a lakhatás, az egészségügyi, bölcsődei/

óvodai ellátás, az egyetemi tandíj. Eleinte furcsa volt számukra, hogy minden hatalmas: az utak, autók, lakások, éttermi adagok, azaz a „minél nagyobb, annál jobb” szemlélet uralkodik. Különösen találták, hogy nincs tömegközlekedés, tehát egy átlagos családnak is két-három autója van, és a gyerekeket tizenhat éves koru-

kig (amikor jogosítványt szerezhetnek) a szülők viszik mindenhol. Azt csak mellékesen említi, hogy a mértékegységek mások, és még az A4-es papír mérete is eltérő!

– Ha az orvos megkérdezte, mennyi a hároméves kisfiam láza, nem tudtam kapásból felelni, ha nem néztem meg előtte online kalkulátorral (39 Celsius = 102,2 Fahrenheit) – meséli nevetve. – Az orvosról jut eszembe, hogy elképesztően drága az egészségbiztosítás! És hiába tudtam korábban, mégis furcsa volt azzal szembesülni, hogy nincs gyes, csak tizenkét hét fizetés nélküli szülési szabadság, és állami óvoda helyett fizetős magánovikba járnak a kicsik. Aztán ötéves kor után már ingyenes a képzés, ha a gyerekek állami iskolába mennek. De az nagyon jó, hogy az emberek közvetlenek, segítőkészek, nem tűnnek stresszesnek ebben a napfényes világban! Meglepően jókedvűek, fiatalosak a nyugdíjasok is. Rendezettek a játszóterek, parkok, ahová sokan járnak piknikezni, és mindenhol van mosdó. Gyorsan találtam barátnőre is, akivel a gyerekeink révén

ismerkedtünk meg. Apropos, gyerekek! A kisfiam óvodájában nemrégiben tartották a „Tanárok elismerésének hetét” (az óvónőket is tanárnak hívják), és minden napra meghatározták, milyen típusú ajándékot kell az óvónőknek vinnünk. Ezt erőltetettnek éreztem, persze más furcsaságokkal is fogok még találkozni... De azért büszke vagyok magunkra, hogy bele mertünk vágni! A kisfunkkal magyarul beszélünk – mesélek és mondókázom –, közben családként is erősödünk. Jobban egymásra vagyunk utalva, szorosabb lett a szövetségünk, miközben az otthon maradt nagycsaláddal folytatott beszélgetések és a találkozások is értékesebbé váltak.

SORSFORDÍTÓ TALÁLKOZÁSOK

Sokan azt is a kulturális sokk megnyilvánulásának tartják, ha valakire olyan erős hatást gyakorol egy idegen világ, hogy emiatt megváltozik a gondolkodásmódja. Jó példa erre az a budapesti közgazdász, aki a sanghaji útjáról elvarázsolt állapotban tért haza, mert megdöbbenett a kínai munkatempója. Állandóan arról mesélt, hogy tizenöt évvel ezelőtt még kukoricaföld volt a Huangpu-folyó partján, ahol azok a felhőkarcolók sorakoztak, amelyek egyikében lakott. A hetvenharmadikon. A férfi azóta többször járt Sanghajban, szorgalmasabb, mint valaha, és kínaiul tanul...

Más utat járt be Valcsicsák Zoltán közgazdász-szociológus, akinek az életcélját is megváltoztatta egy távoli kultúrával, a GDP helyett bruttó nemzeti boldogságot mérő Bhutánban való találkozás.

Bár ő nem hisz a radikális változásokban, inkább úgy véli, az ember érik, „bölcsül”, és rátalál az útjára. Korábban igazgatói állást töltött be a Levi Strauss Alapítványnál, ám amikor tizenkét év után új utakat keresve megvált a munkahelyétől, úgy döntött, hogy önkéntesként elutazik a Himalájától keletre fekvő pici országba, mert érdekelte a bruttó nemzeti boldogság koncepciója. És ott „bhutanizálódott”!

– A természet közelsége, az emberi kapcsolatok nyugalma, a lassúbb élet, a kevesebb inger, a bhutáni világ

„flow”-ja, biztonsága, a hétköznapiok spiritualitása, a buddhizmus békéje olyan állapotba hozza az örökké rohanó európaiakat, hogy végre beszélgetni kezd önmagával – mondja. – Velem is ez történt, és azóta Bhutánról szól minden!

VISSZAJÖNNEK-E?

– Nem kell féltetni a fiatalokat a külföldi tanulással és munkával járó kulturális sokktól, hiszen a népmesék legkisebb királyfija is nekivágott a nagyvilágnak, a középkori céhlegények is tanulták a szakmájukat idegenben, a jelenség nem csak a huszonegyedik századra jellemző – mondja Nemes Orsolya, a tehetséggondozással foglalkozó Milestone Intézet fiatal munkatársa. – Egyébként ahhoz,



Dr. Darida Ágnes és férje, Gábor most Kaliforniában élnek



Valcsicsák Zoltán közgazdász Bhutánban talált rá a boldogságra

A külföldre költözés nemcsak várakozó izgalommal és reménykedéssel jár, hanem félelemmel is.

hogy valaki elszenvedője legyen a kulturális sokknak, nem kell külföldre utaznia. Ha védett családi burokból kerül az első munkahelyére, mondjuk egy teljes odaadást követelő cég alkalmazottja lesz, ha vidéki kisvárosból, faluból jut be egy fővárosi egyetemre, vagy a magánélete alakul úgy, hogy a társa révén egy számára idegen társadalmi réteghez tartozó családba kerül. Ráadásul az Y generációt fapados nemzedéknek is mondhatjuk, hiszen számunkra természetes az olcsó repülés vagy a Airbnb-szállás, ami lehetővé teszi, hogy ne drága szállodák védelméből ismerjünk meg egy országot, hanem a helyiek között élve. És azt még nem is említettük, hogy ez a generáció profi módon használja az internetet, tehát jóval felkészültebben érkezik diákként vagy munkavállalóként egy idegen országba, mint az idősebb nemzedékekhez tartozók!

Orsi maga is élt Ausztriában, Németországban, Finnországban, rengeteg tapasztalatot gyűjtött, majd saját döntése alapján jött haza, mert pezs-gőbbnek, érdekesebbnek találta az itthoni feladatokat és munkát.

– Óriási hatással volt rám a Helsinki Egyetem légköre, s az, ahogyan a külföldi diákokkal foglalkoztak. Például mindannyian kaptunk finn társat, aki megkönnyítette a beilleszkedést, a könyvtárépület négy emeletén pedig éjjel-nappal rendelkezésünkre álltak a számítógépek, hogy tanul-

junk, kutassunk. Eleinte rémülten állapítottam meg, hogy hozzám képest itt mindenki milyen profi! Ma már azt mondom, ezt a profizmust meg kellene és meg is lehet valósítani itthon! Például a Milestone Intézetben azért foglalkozunk magas színvonalon tehetséges középiskolás diákokkal, hogy a világ bármelyik neves egyetemén megállják a helyüket. Szerintem nem az a kérdés, jó-e, hogy sok magyar fiatal külföldön tanul, vagy dolgozik – mert így akarja megteremteni élete anyagi alapját –, a kérdés inkább az, hazajönnek-e, hogy az ott szerzett tudásukat, tapasztalataikat itthon hasznosítsák. Amúgy a huszonegyedik században nem feltétlenül kell Magyarországon élni ahhoz, hogy valaki a hazájáért dolgozzon, megteheti ezt a világ távoli pontján is.

Amikor szóba hozom, hogy a külföldi munkavállalásnak és tanulásnak a társadalmi és gazdasági vonatkozásokon túl „lelki hozadékai” is vannak – például az idős(ödő) szülőknek drámaian hiányoznak a gyerekeik, unokáik –, Orsi egy reklámfilmről említi a YouTube-ról. A hőse egy fehér hajú, lengyel nagypapa, aki megszállottan tanul angolul, mert a fia családjához készül karácsonyra, egy idegen országba. És nemcsak magához szeretné ölelni a lengyelül nem tudó pici unokáját, de beszélni is akar vele – Shakespeare nyelvén! (Ha már így alakultak a körülmények, nem rossz életprogram.)

V. Kulcsár Ildikó



Nemes Orsolya élt már Ausztriában, Németországban és Finnországban is, de végül hazajött

Számtalan CSALÁDI ÉLMÉNY

várja Dubajban már 140 000 Ft-tól

LEGYEN OTT, ÉLJE ÁT.

Fedezze fel a város legjavát és spóroljon a My Emirates Pass-szal. Foglaljon online az emirates.hu-n, és használja a DUBAI17* promóciós kódot most ingyenes, egynapos Dubai Parks and Resorts belépőért.

Hello Tomorrow

Emirates