



Kultūrinis šokas

dr. Laura Ustinavičiūtė

e-terapija.lt

Asmenys, maštantys apie gyvenimo užsienyje galimybes, paprastai stengiasi įvertinti gyvenimo svetur privalumus ir trūkumus. Jie analizuoja politines, ekonomines bei socialinės problemas, tačiau visiškai nesusimąsto apie grėšiančius psichologinius sunkumus.

Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad nepaisant kalbos barjero, daugiau neįveikiamų problemų nėra. Tačiau kita šalis, lyginant ją su gimtąja, skiriasi ne tik skirtingomis klimato sąlygomis, maistu, karjeros, finansinio atlygio, bendradarbiavimo ir gyvenimo kokybės klausimais, tačiau ir draugų rato pokyčiais. Gyvenant kitoje šalyje žmonės jaučiasi svetimi, ilgisi artimųjų, turi išsąmoninti naujas tradicijas, prie jų prisitaikyti, užmegzti naujus socialinius ryšius.

Žinoma, išvykstantys gyventi į kitą šalį asmenys stengiasi daugiau ar mažiau susipažinti su tos šalies kultūriniais skirtumais bei panašumais. Tačiau jie nevisuomet žino, kad prisitaikymas prie kitos šalies socialinės ir fizinės aplinkos gali sukelti kultūrinį šoką (Pedersen, 1995). Pasak P. Pederson (1995), kultūrinis šokas yra vidinis prisitaikymas

prie nepažįstamos aplinkos. Pastarasis gali būti psichologinio, pažintinio, fiziologinio, susijusio su elgesiu, emocinio pobūdžio (Pedersen, 1995). Tuo tarpu, K. Obergo (1960) teigimu, kultūrinis šokas yra staigaus nerimo patyrimas, kurį lemia visų žinomų įprastinių socialinės sąveikos ženklų ir simbolių praradimas. Mokslininkų pateikiamų savokų apibrėžimai nevisuomet padeda gerai suprasti apie ką eina kalba, todėl reikėtų išsamesnio paaiškinimo, kaip tas kultūrinis šokas ištinka. Reikia atkreipti dėmesį, kad dažnai kultūrinis šokas yra procesas, o ne atskiras įvykis.

Ką daryti norint šoką sumažinti? Vienas iš būdų yra susipažinti su kuo daugiau tos šalies gyventojų ir išmokti tos šalies kalbą.

Socialinės sąveikos ženklų ir simbolių pagalba mes įvairiais būdais sąveikaujame, orientuojamės ir veikiame skirtingose kasdieninėse situacijose. Pvz., susitikę mes paspaudžiame rankas, tačiau pasisveikinimas su draugais ir nepažįstamais žmonėmis gali skirtis; tai, kaip mes priimame pasiūlymus, arba, kaip jų atsisakome; tai, kaip mes teirujamės padavėjų, kiek arbatpinigių jiems paliekame; kuriuos pareiškimus mes vertiname rimtai, o kuriuos ne ir t.t. Šie ženklai gali būti žodžiai, gestai, veido mimikos, papročiai, normos. Jų individai mokosi viso savo gyvenimo eigoje, besimokydami kalbos, formuodami įvairius įsitikinimus. Asmens efektyvumas šiuo atveju priklauso ir nuo jo gebėjimų šiuos ženklus taikyti tarpasmeniniame bendravime (Oberg, 1960).

Atvykus į naują šalį, per daugelį metų sukaupta patirtis gali tapti nenaudinga, ar kaip tik trukdyti geriau prisitaikyti prie naujos gyvenamosios vietos kultūros ir tradicijų. Asmuo jaučiasi svetimas, nesijaučia visuomenės dalimi. Juk individas svetimoje šalyje dalyvauja daugiakompleksinėje aplinkoje. Be to, kultūrinis šokas vienu metu gali pasireikšti skirtinguose lygiuose. Šokas gali stiprėti ar silpnėti priklausomai nuo to, kaip individas gerai susidoroja su naujomis problemomis. Kultūrinio šoko pasekmės gali būti psichinės sveikatos sutrikimai, ligos, psichologinės krizės (Pedersen, 1995; Winkelman, 1994), ekonominiai nuosmukiai, gyvenimo stiliaus pokyčiai (Pedersen, 1995).

Tačiau, kai kurie žmonės, kurie patiria kultūrinį šoką, kaip tik stengiasi ieškoti ir naujų įveikos strategijų bei būdų susidoroti su kylančiais sunkumais (Pedersen, 1995).

Tie, kurie yra susidūrę, su patyrusiais kultūrinį šoką asmenimis, gali pastebėti, kad jis pasireiškia keliomis fazėmis:

Kai kurie žmonės, kurie patiria kultūrinį šoką, kaip tik stengiasi ieškoti ir naujų įveikos strategijų bei būdų susidoroti su kylančiais

I. Medaus mėnesio ar turistų fazė (angl. The honeymoon or tourist phase). Šios fazės metu asmuo žavisi šalies teikiamomis naujovėmis. Išgyvenami jausmai gali būti susidomėjimas, euforija. Dažnai šioje fazėje žmonės idealizuoja naująją šalį. Tarpkultūriniai skirtumai kelia susižavėjimą ir nuostabą. Šioje stadijoje susiduriama ir su įvairiomis stresinėmis situacijomis, tačiau jos dažniausiai yra vertinamos pozityviai. Paprastai šios fazės metu atvykėliai naujoje šalyje gyvena viešbutyje, bendrauja su savo tautybės asmenimis, kurie kalba jų kalba, yra mandagūs su naujos šalies gyventojais ir jaučiasi jiems dėkingi. Priklausomai nuo aplinkybių šis medaus mėnesis gali tęstis nuo kelių dienų, savaitių iki šešių mėnesių (Oberg, 1960; Winkelman, 1994).

II. Krizių ar kultūrinio šoko fazė (angl. The crisis or cultural shock phase). Antroje stadijoje asmuo susiduria su kitos šalies realijomis, sprendžia savo kasdienes problemas. Tai gali būti susiję su mokyklos, gyvenamosios vietos, transporto paieškų ar kalbos problemomis (Oberg, 1960). Ši stadija gali pasireikšti vos tik atvykus į šalį, arba po kelių savaitių, mėnesių. Nors asmenys savo reakcijomis į tarpkultūrinius skirtumus gali reaguoti įvairiai, tačiau yra ir bendrų dėsningumų. Šioje stadijoje pasireiškia neigiamas, agresyvus, o kartais netgi žiaurus požiūris į svetimą šalį. Menki rūpesčiai tampa neįveikiamais, bet kokie tarpkultūriniai skirtumai pradeda erzinti. Asmuo gali pasijausti bejėgiu, jausti frustraciją, įtampą. Nesugebėjimas kontroliuoti situacijos gali lemti depresinės nuotaikos epizodus, izoliaciją, pyktį, agresiją. Be to, šios svetimos šalies gyventojai šioms problemoms dažnai būna abejingi.

Jie padeda, tačiau nesupranta tokio didelio svetimtaučio susirūpinimo minėtomis problemomis. Todėl užsieniečius asmuo pradeda vertinti, kaip abejingus ir nesidominčius, bei dažnai gali konstatuoti, kad užsieniečių nebemėgsta. Pasireiškia agresija šalies sistemos ir su ja, susijusių dalykų, atžvilgiu. Asmuo paprastai leidžia laisvalaikį su savo tautiečiais. Jis kritikuoja savo vizito šalį ir jos gyventojus. Dažnai ta kritika yra nepagrįsta. Yra vos ne manoma, kad sistema specialiai sukūrė tam tikras sąlygas, kad pakenktų geresniam ir efektyvesniam užsieniečių prisitaikymui ir gyvenimui toje šalyje. Šią stadiją galima prilyginti ligos kriziniam etapui. Jeigu asmuo su šiuo etapu susidoroja, tuomet jis šalyje pasilieka gyventi, jeigu ne, tuomet siekdamas nerviškai nepalūšti, grįžta (Oberg, 1960; Winkelman, 1994).

III. Prisitaikymo, reorientacijos, palaipsninio atsigavimo fazė (angl. The adjustment, reorientation, and gradual recovery phase). Svetimoje šalyje viešintis asmuo išmoksta kalbą, pradeda dalyvauti šalies gyvenime, bendrauti su vietiniais, stengtis susipažinti su nauja kultūra ir jos aplinka. Asmuo vis dar susiduria su įvairiais iššūkiais, tačiau tai jis vertina kaip “savo kryžių”, kurį jis turi nešti, norėdamas prisitaikyti prie naujos aplinkos. Vietoj kritikos naujai šaliai, jis pradeda juokauti įvairiomis temomis, nebijodamas pasišaipyti ir iš savęs ir savo patiriamų sunkumų. Asmuo yra pakelyje į pasveikimą (Oberg, 1960).

IV. Adaptacijos, rezoliucijos, akultūracijos fazė (angl. The adaptation, resolution, and acculturation phase). Atvykėlis pagaliau priima šalies papročius ir pradeda tai vertinti, kaip skirtingą gyvenimo būdą. Nors kartais pasireiškia įtampa, tačiau asmuo nejaučia nerimo. Tik po to, kai yra išmokstami naujoje šalyje taikomi socialiniai ženklai, ši įtampa sumažėja iki minimalaus lygio arba visiškai išnyksta. Ilgą laiką išliks tokia situacija, kad kitatautis supras ką kalba vietiniai, bet nevisuomet supras ką vietinis norėjo tuo pasakyti. Visiškai prisitaikius asmuo ne tik pradeda suprasti ir priimti skirtingos šalies maistą, gėrimus, įpročius,

papročius, bet galiausiai jie pradeda juos mėgti. Tokiu atveju, net ir grįždamas į savo šalį, atvykėlis vežasi tos šalies atributus, o išvykęs šios šalies ilgisi (Oberg, 1960).

Šios stadijos gali eiti nuosekliai arba cikliška. Perėjimai nuo prisitaikymo iki adaptacijos gali pasikartoti atsiradus vis naujoms krizėms (Winkelman, 1994). Apskritai, kultūrinio šoko analizė padeda geriau susipažinti su svetimose šalyje patiriamomis problemomis.

Žinoma, individai skiriasi patiriamo kultūrinio šoko lygiu, ir tai, kaip jis juos veikia. Tai individualus patyrimas (Pedersen, 1995; Oberg, 1960), kuris priklauso nuo individualių charakteristikų, ankstesnės patirties, gimtosios ir vizito šalies skirtumų, socialinės paramos tinklo ir pan. Pasak M. Winkelman (1994) gyvenant kitoje šalyje patirti kultūrinis šoką yra normalu, tačiau svarbiausia šioje situacijoje žinoti, kaip būtų į jį reaguoti adaptyviai. Reikia atkreipti dėmesį, kad yra ir tokių žmonių, kurie negali gyventi užsienyje (Oberg, 1960).

Tačiau ką daryti norint tą šoką sumažinti? Vienas iš būdų yra susipažinti su kuo daugiau tos šalies gyventojų ir išmokti tos šalies kalbą. Kalba yra pagrindinis tos šalies sistemos komunikacijos simbolis. Tačiau mes taip pat žinome, kad suaugusiam išmokti kalbą yra pakankamai sudėtinga. Vien tik šios problemos sprendimas sukelia daug nerimo ir frustracijos. Asmuo nuolat turi siekti kuo daugiau komunikuoti. Tik komunikacijos pagalba galima sužinoti, kaip žmonės elgiasi skirtingose situacijose, kokie yra jų pomėgiai. Jeigu mes nesidomime kitais žmonėmis, paprastai jų reakcija yra tokia pati. Visuomet padeda dalyvavimas įvairiose organizuojamose veiklose ir renginiuose, pasidalinimas savo nuomone, pastebėjimais ir pan. (Oberg, 1960).

Atvykėlis niekada neturi pamiršti, kad jis yra ne vietinis ir jis visada bus vertinamas kaip toks. Jis visuomet turi įsisąmoninti šią poziciją ir ja žaisti, įsivaizduoti tai, kaip vaidinimą. Susipažinti su kitais yra svarbu, tačiau tai

Pasak M. Winkelman (1994) gyvenant kitoje šalyje patirti kultūrinis šoką yra normalu, tačiau svarbiausia šioje situacijoje žinoti, kaip būtų į jį reaguoti adaptyviai. Reikia atkreipti dėmesį, kad yra ir tokių žmonių, kurie negali gyventi užsienyje

nereiškia, kad reikia atsisakyti savo tapatumo, bei sau būdingų ypatumų. Taigi, geriausiu atveju, rezultate, asmuo suformuoja du elgesio modelius (Oberg, 1960).

Kultūrinio šoko samprata ir jos analizė yra ypatingai svarbi šiuolaikinėje visuomenėje, kai ypatingai skatinamas gyventojų mobilumas, todėl šio reiškinio pažinimas gali padėti geriau prisitaikyti prie naujos aplinkos ir sumažinti patiriamą stresą.

Literatūra

Oberg, K. 1960. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology* 7: 177 – 182.

Pedersen, P. The Five Stages of Cultural Shock: Critical Incidents Around the World. Greenwood press, 1995: 1 – 11.

Winkelman, M. *Journal of Counseling & Development*. 1994, Vol. 73 (2): 121-126.