

Olga Marlin: Psychologie emigrace

Jak známo čeští exulanti a političtí emigranti nesměli svou vlast po dlouhou dobu navštěvovat. Byli odříznuti od své země a blízkých lidí, protože podle komunistické ideologie byli zrádci a nepřáteli. Byl to trest za to, že nepodlehli jejímu tlaku, že se nepřizpůsobili v totalitní společnosti, že dali najevo protest svým odchodem. V emigraci, kdy naše světy byly rozděleny železnou oponou, byly naše kontakty s lidmi doma buď nemožné nebo omezené. Dialog mezi námi nebyl možný, ten se otevřel teprve v devadesátých letech. Vzhledem k nedostatku kontaktu a dialogu mezi námi a lidmi doma a vlivem ideologie vznikla řada zkreslených představ o emigrantech a emigraci, odmítání jejich volby a závist vůči nim, protože byli často vnímáni jako ti, co prospívali v blahobytu, zatímco lidé doma trpěli. Toto černobílé vidění vulgarizovalo složitou a bolestnou problematiku emigrace a neumožňovalo porozumění problémům, kterým museli emigranti po svém odchodu čelit. Ve svém krátkém příspěvku se budu věnovat několika hlavním tématům z psychologie emigrace, jak jsem ji zpracovala na základě své osobní zkušenosti i psychoterapeutické práce s klienty ve Spojených Státech (kde jsem žila dvacet šest let) a také s klienty v Praze, kam jsem se vrátila v roce 1994.

Adaptace v cizí kultuře je dlouhodobý, komplexní proces, zatížený stresy a ztrátami, a proto do různé míry traumatický. Je ve své podstatě ambivalentní a konfliktní, protože vyžaduje odloučení od blízkých a milovaných lidí a míst, od mateřské kultury. Emigrace je provázána rozporuplnými pocity, z mnoha důvodů můžeme chtít odejít, ale současně je bolestné opouštět blízké lidi a známé prostředí. Z tohoto hlediska je nejtěžší situace exulanta, který neví, zda se bude moci někdy vrátit, a zda svou zemi a své blízké znovu uvidí. Nicméně exulant, který se nemůže vrátet, může být ukotven ve svých vnitřních spojeních s milovanými lidmi a místy a spoléhat na vztahy s blízkými lidmi a přáteli ve své etnické skupině.

Kulturní šok. Reakce nově přichozího v cizí kultuře byly nazvány kulturním šokem. Kulturní šok není proces krátkodobý, nýbrž dlouhodobý s několika fázemi. Jeho trvání je individuálně odlišné a celý proces, který je vyvolán působením nové kultury na ty, co se s ní snaží splynout, může být zablokovan vlivem vnějších i vnitřních faktorů a dispozic. Tento psychologický proces zasahuje celou osobnost na vědomé i nevědomé úrovni a ohrožuje vnitřní rovnováhu, fungování a identitu jedince. Záleží na imigrantově osobnosti, na jeho předchozím vývoji, na kvalitě jeho minulých a současných vztahů, jak bude schopen zvládnout kulturní šok a dočasnou regresi, která s ním souvisí. Navíc ještě hraje roli vstřícnost prostředí, do něhož emigrant přichází, pomoc, jíž se mu dostane, znalost cizí řeči a kultury, a také stupeň podobnosti nebo odlišnosti mezi jeho mateřskou kulturou a společností a společností novou, v níž se musí adaptovat. Pro první fázi kulturního šoku jsou charakteristické euforické pocity, sen se splnil, překážky byly překonány! Začíná nový život, do něhož jsou promítány naděje a touhy po naplnění toho, co nám v životě chybělo. Nový život je idealizován, ale po čase nastává deziluze, objevují se zklamání a vyvstávají konflikty, jak vnější, tak vnitřní. Záleží na imigrantově osobnosti, jak se s kulturním šokem vyrovná, ale velmi časté problémy bývají depresivní reakce a zvýšená agrese, která se může projevit např. v rodině vůči partnerovi nebo dětem. Depresivní stavy jsou pochopitelné jako reakce na ztráty, který imigranti podstupují, na opuštění blízkých lidí, mateřské kultury a řeči. Ztráta těchto vztahů, osobnostních kořenů, je prožívána jako ztráta části Já a je tudíž nevědomým zdrojem úzkosti, jež může vyústit do deprese nebo paranoidně laděné agrese. Vcelku lze říci, že pro kulturní šok jsou charakteristické tři druhy úzkosti: 1. depresivní úzkost jako reakce na ztráty, 2. perzekuční úzkost z ohrožení v neznámém prostředí a 3. disorienting anxiety - úzkost jako reakce na ztíženou orientaci a na problémy spojené s namáhavým

rozlišováním pocitů, které se týkají jednak původního domova a lidí, které imigrant opustil, jednak nového prostředí a nových lidí, s nimiž se snaží navázat kontakt. První fáze imigračního procesu jsou fázemi krizovými, protože imigrant je zatížen mnoha úkoly, které musí vyřešit, abych mohl v nové společnosti fungovat. Když je mu poskytnuta pomoc, ulehčuje to jeho situaci. V Americe je tradičně mnoho organizací a spolků, které poskytují pomoc přistěhovalcům, funguje zde mnoho bezplatných kurzů angličtiny a je vytvořena síť dobrovolníků, kteří poskytují bezplatné hodiny anglické konverzace pro nově příchozí. V adaptačním procesu významně pomáhají nové vztahy s místními lidmi, zvláště vztahy blízké a přátelské, v nichž je imigrant seznamován s tradicemi a zvyky nové země, propojován s novou kulturou. Nicméně je velmi obtížné učit se novým dovednostem v době, kdy se musíme vnitřně vyrovnávat se svými ztrátami a konfliktními pocity, které jsou součástí adaptačního procesu. Navíc mnozí imigranti musí pracovat zpočátku na nižší úrovni a méně kvalifikovaných místech. To může snižovat jejich sebehodnocení a tato situace může být prožívána jako osobní selhání, což může vyústit v depresi. Pozorovala jsem tyto problémy většinou u mužů středního a staršího věku, protože mužské sebevědomí je více závislé na výkonu a pracovních úspěších.

Na druhé straně se mnozí čeští imigranti v šedesátých letech ve Spojených Státech velmi dobře uplatnili i v oborech, ve kterých nemohli pracovat doma. V Americe se cenila odvaha riskovat, vydat se do nového světa, schopnosti a pracovní nasazení, a nově příchozím byla většinou ochotně poskytnuta pomoc a podpora. Tradice poskytování pomoci emigrantům je v Americe hluboce zakořeněna díky její historii - pomáhání nově příchozím znamená pro Američany často opětovné navazování pout k zemím svých předků, k ztraceným lidem a místům, která trvají v podvědomém obraze jejich kořenů. Chtěla bych zdůraznit, že z psychologického hlediska, dobrá adaptace vyžaduje, aby imigrantovo truchlení nad postoupenými ztrátami bylo postupně prožíváno a aby ztráty nebyly popřeny. Truchlení je konfliktní proces, v němž si zpřítomňujeme ztracené včetně negativních pocitů a zážitků, abychom se mohli do určité míry odpoutat a nalézt vnitřní rovnováhu. Neprožitá truchlení může vést k depresi a blokovat nové vztahy. Podle mé zkušenosti je truchlení v emigraci prožíváno plněji až v pozdější době, protože na začátku je třeba napnout všechny síly k tomu, abychom zvládli novou situaci a dokázali se přizpůsobit v novém prostředí. Od procesu truchlení, které nemusí být vždy zcela vědomé (může probíhat i ve snech, viz známý emigrantský sen), je třeba odlišit dlouhotrvající nostalgii, o níž básník Ivan Blatný napsal, že je návratem k tomu, co jsme nikdy neměli. Nostalgie je založená na fantazii o něčem, čeho se nám nikdy nedostalo. Imigranti, ponoření do nostalgie, idealizují svou minulost a žijí v obranné pozici uvnitř svého snu a fantazie. Takoví jedinci zůstávají uzavřeni ve svých etnických komunitách, obklopeni lidmi a symboly své minulosti, novou společnost kritizují a odmítají, protože ji nemohou přijmout. Tato porucha adaptace, kdy se imigrant nedokáže s novou společností a řečí identifikovat, je většinou spojena s potížemi v pracovní i sociální sféře. Jiný způsob narušené adaptace je povrchní imitace nové kultury bez hlubšího zakotvení v ní. V tomto případě imigrant své ztráty popírá, vyhýbá se vnitřním konfliktům i truchlení a bolesti, jejíž prožití vede k vnitřní změně. Tento způsob pseudoadaptace bývá spojován s odsuzováním vlastní minulosti, s odmítavým postojem k vlastní zemi a s nekritickým přijímáním nové společnosti.

Imigrační proces je často traumatický také proto, že návrat do původní země není možný nebo není možný tak často, jak by bylo potřebné pro zpracovávání separace od mateřské kultury. Také konfliktní pocity imigranta spojené s úzkostí mohou posilovat vnitřní obranu, v níž jedna část prožitku je vytěsňena nebo popřena. Následkem může být vytvoření postoje, v němž imigrant žije v minulosti a nepřijímá změnu, nebo se naopak pouze ztotožní

s přítomností a svou minulost nahlíží jen jako špatnou. Dochází tak k rozštěpení celoživotních zážitků a zkušeností, což nevytváří adekvátní vnitřní základnu pro adaptaci.

V konečném stadiu imigrace, pokud je úspěšná, dochází ke konsolidaci identity, která je ale spojena s její částečnou transformací. Přilnutí k mateřské kultuře a řeči je však natolik osobnostně významné a primární, že jej nelze nahradit jinými vztahy. Uchovávání těchto primárních citových a řečových vazeb v hloubce vědomého i nevědomého Já dodává životu jedince osobní i duchovní kontinuitu. Dá se říci, že imigrantova schopnost uchovávat v sobě na vědomé i nevědomé úrovni obrazy vztahů, míst i milovaných bytostí a mateřské řeči, je zdrojem jak jeho smutku a truchlení, tak i jeho vytrvalosti a duševní síly. Pokud je adaptační proces úspěšný, dojde pod vlivem nové kultury k utvrzení, rozšíření a obohacení původní identity imigranta. Pozitivním přínosem adaptačního procesu je na jedné straně kritičtější pohled na vlastní kulturu a na prostředí, v němž imigrant vyrůstal, a na druhé straně selektivní identifikace s prospěšnými aspekty, vztahy a hodnotami v kultuře nové. Jsou přejímány nové vzorce chování a staré, méně adaptivní, se postupně mění. Dobrý výsledek záleží na flexibilitě a síle osobnosti, na schopnostech a znalostech, na předchozím vývoji, na souladu mezi starými a novými identifikacemi, na kvalitě imigrantových meziosobních vztahů i na podpoře, které se mu v novém prostředí dostane.