На чужині: як не втратити себе?

«Звалити за кордон — наша національна ідея», — часто повторював мій викладач зі сценарної майстерності. Тоді він був правий. За чужим парканом газон вже посаджений, а біля свого ще довго поратися. Але тепер для багатьох переїзд до квітучої Європи вже не здається такою приємною ідеєю. Хтось розраховував пересидіти у Німеччині пару тижнів, але війна — це тривале явище. Все ж, ані вона, ані інші події не повинні ставити життя на стоп. Планета обертається та ми не можемо стояти на місці. Втім, як знайти себе у чужій країні, у чужій реальності та не втратити власну ідентичність?

## Самозведена стіна

Тут не так, як удома! Ця думка стає значним бар‘єром на шляху до повноцінного життя в чужій країні. Певна річ, у Німеччині так, як у Німеччині. Це не Україна. Тут живуть інші люди, які створили власну культуру та державу за своїм смаком. Їх не можна коригувати, навчати, чи звинувачувати в тому, що вони не такі та роблять все не так, як ви звикли. Вони не повинні підлаштовуватися під вподобання приїжджих. Вся та допомога, яку надає українцям Німеччина коштом своїх громадян, є жестом доброї волі та співчуття. Німці нічого нам не винні. Тож поводитися треба відповідно. Замініть гнів і невдоволення на цікавість і щиру вдячність. Тоді навколо вас розгорнеться зовсім інший світ. Ви знайдете у ньому ті можливості, які досі не помічали. Але залишається одне складне питання — як правильно інтегрувати?

## Труднощі інтеграції: як не схибити?

Психолог Андрій Кузьменко зазначає: для багатьох українців інтеграція сприймається, як розчинення у чужій культурі. Це пов‘язано з такою собі історичною пам‘яттю. Ополячення та русифікація — процеси, які різними методами змушували наших предків забути про власну ідентичність. Намагання Росії ми відчуваємо досі. Але ніхто від нас не вимагає онімечуватися. Вивчення чужої мови та культури, знайомство із законами — це процес власного морального збагачення. При цьому не потрібно ставати німцем, це все одно не вийде. Залишайтеся собою, але не лізьте у чужий монастир зі своїми порядками. Прийміть місцеві звичаї, оскільки ви живете в чужій країні на правах гостя.

«Прийняття — це повага», — пояснює Андрій Кузьменко — «Прийняття — це коли ти усвідомлюєш, що є твоя культура, яка має цінність для тебе, і є німецька культура, і вона так само цінна для людей, які тут мешкають. Але ми намагаємося різними способами знецінити німецьку культуру, оскільки вона відрізняється від нашої. Розчинитися ми у ній не можемо, тому починаємо вказувати на її недоліки. Тож важливо прийняти, що хтось від тебе відрізняється, що хтось не такий, як ти і ніколи таким не стане. Німці живуть інакше і їм це подобається, нас влаштовує те, як живемо ми. У всіх буває по різному та це треба прийняти».

Психолог радить досліджувати чужу культуру, щоб орієнтуватися у житті на чужині. Опанування місцевої мови, правил і звичок відкриває можливості для успішного розвитку. Цей набутий досвід за кордоном стане особливо цінним інструментом на Батьківщині.

Разом з тим, беріть активну участь у культурному обміні. Німці сильно цікавляться чужими культурами. Зараз все українське викликає у них особливий інтерес. Діліться своїм надбанням, але поважайте чуже.

## Зайві нерви

Потужним гальмом у процесі інтеграції є надмірна зануреність у проблеми Батьківщини.

Будь-який переїзд є стресом, особливо коли мігрувати доводиться через війну. Дезорієнтованість у системі нової країни, неоднозначність перспектив і ціле життя, полишене вдома не дозволяють повноцінно розвиватися на новому місці. Переживаючи за близьких і рідний край, українські біженці постійно моніторять новини та стрічки у соцмережах. На думку психолога Андрія Кузьменка, така звичка нікому не приносить користі: ані читачеві, ані державі.

«Уявіть собі, що Ви 3 дні не їли», — говорить психолог — «Я Вам розповідаю про яблуко, про те, якої воно форми, яку вишукану кислинку має… Чи допоможе це Вам?». Експерт зазначає, немає сенсу настільки глибоко проникатися проблемою, на яку Ви не можете вплинути. Те, як Ви читаєте новини, жодним чином не наблизить перемогу країни і не знизить кількість жертв серед мирного населення. Замість читання новин витратьте час на важливіші речі. З будь-якого куточка планети Ви можете бути корисними для України. Допомагайте іншим біженцям, підтримуйте та діліться корисною інформацією. Поширюйте правдиві факти за кордоном. Збирайте кошти на армію, або гуманітарну допомогу для цивільних. Варіантів безліч і всі вони ефективніші, ніж Ваша особиста депресія від слідкування за новинами.

## Для чого все це?

Одному чорту відомо, коли закінчиться війна. Тож, трошки посидіти та почекати не вийде. Крім того, сидіти склавши руки — не типово для німецької культури. В Німеччині, як і в інших країнах західної Європи, люди звикли працювати. Інвалідність не вважається підставою для ухилення від трудової діяльності. Крім того, люди з інвалідністю по зору мають гарну підтримку та ресурси для самореалізації. Працювати масажистом не обов’язково, якщо душа лежить до іншого фаху. Серед незрячих німців чимало представників різноманітних професій: від секретарів до ветеринарів. Тут можливості обмежуються лише бажаннями.

Але шлях до фінансової незалежності та кар’єрних сходів на чужині починається з вивчення мови та культури.

У Німеччині існує чимало мовних курсів для іноземців. Проте, самі по собі вони не показують високої ефективності. Щоб опанувати чужу мову, треба докласти чимало власних зусиль. Разом з тим, не варто сприймати вивчення мови, як тягар, борг перед кимось, чи принциповий обов’язок. Таким ставленням ви перетворюєте прості уроки на залізну ношу, яку майже неможливо підняти. Вивчення мови повинно стати вашим хобі. Не чекайте, що закони німецької мови відповідатимуть законам української. Навчайтеся граючись, робіть це виключно для себе.

Опинившися у складній ситуації, не ускладнюйте її негативним ставленням до оточуючих. Пам’ятайте, кожна людина має почуття гідності. Співчуття дуже скоро минає, якщо люди не бачать вашого прогресу та не отримують вдячності у відповідь.

Von Julia Mostowa

Спеціально для DBSV