

Halina Grzymała-Moszczyńska, Ewa Kownacka

SZOK KULTUROWY – ZŁO KONIECZNE?

Zjawisko szoku kulturowego towarzyszy niemal każdemu, kto udaje się poza granice swojego kraju, a czasem nawet poza granice regionu, w którym się wychował. Im dłuższy pobyt, trudniejsze do osiągnięcia i ważniejsze dla danej osoby cele, tym większe prawdopodobieństwo przeżycia tego doświadczenia. Szok kulturowy nie przytrafi się więc raczej turyście, wyjeżdżającemu na dwutygodniowe wczasy, ale już z dużym prawdopodobieństwem dotknie ucznia szkoły językowej, który przez miesiąc będzie żył w rytmie poznawanego kraju i jego mieszkańców (tym bardziej, gdy będzie zakwaterowany w akademiku lub u lokalnej rodziny wynajmującej pokoje). Nieunikniony wydaje się dla osób, które wyjeżdżają na pół roku i dłużej, takich jak pracownicy kontraktowi, stali imigranci czy studenci korzystający z programów wymiany międzynarodowej: np. programu SOCRATES/ ERASMUS. Tej grupie poświęcimy najwięcej uwagi przy omawianiu zjawiska szoku kulturowego.

Szok kulturowy – rozważania terminologiczne

Termin „szok kulturowy” dobrze oddaje istotę procesu, który ma opisywać. Słowo „szok” (ang. shock) to przede wszystkim termin medyczny oznaczający: wstrząs, zapaść, traumę, reakcję całego organizmu na ciężki uraz (...) przejawiającą się jako ostry stan niewydolności krążenia (Słownik wyrazów obcych). Jednak w codziennym użyciu ma szersze znaczenie obejmujące również: silną reakcję psychiczną wywołaną niespodziewanymi i zwykle negatywnymi zdarzeniami lub przeżyciami (Inny słownik języka polskiego). W języku angielskim, z którego ten wyraz pochodzi, shock to dodatkowo wynik czegoś gwałtownego, efekt zderzenia dwóch przedmiotów lub poglądów czy oczekiwań (Wielki słownik angielsko-polski). Zastanówmy się teraz, ile znaczenia z definicji słownikowych zawiera w sobie zjawisko „szoku kulturowego”. Po pierwsze: faktycznie, odnosi się ono zarówno do sfery fizycznej, jak i psychicznej funkcjonowania człowieka. Ponadto obejmuje również wymiar społeczny (a przede wszystkim interpersonalny), który choć nie jest ujęty w definicjach rzeczownika „szok”, znajduje swój wyraz w czasowniku „szokować”. Według cytowanych już źródeł, jeśli coś nas szokuje, to zaskakuje nas, dziwi lub gorszy i jest to najczęściej zachowanie się. Po drugie: wspólnym elementem wszystkich znaczeń tego wyrazu jest ich negatywne nacechowanie. Zarówno przyczyny (coś gorszącego, ciężki uraz fizyczny czy spotykające nas wydarzenia), jak i wynikający z nich stan, są co najmniej nieprzyjemne, a czasem nawet groźne. Podobnie jak sam „szok”, tak i „szok kulturowy” jest negatywnym przeżyciem dla osoby, która go doświadcza i wynika z napotykanym przez nią trudności w nowej kulturze. Wiąże się z odczuwaniem takich emocji jak: lęk, złość, smutek, bezradność, a czasem nawet z upokorzeniem i nienawiścią. Po trzecie, we wszystkich definicjach przyczyny „szoku” pojawiają się nagle i gwałtownie, a więc reakcja na nie – czyli właśnie „szok” – jest również nagła i gwałtowna. Jednak „szok kulturowy” ma dokładnie odwrotny charakter. Powstaje i nasila się powoli, w miarę jak rośnie liczba przykrych i trudnych wydarzeń, a towarzyszące im negatywne emocje kumulują się, dokładnie tak samo jak w powiedzeniu ziarno do ziarnka uzbiera się miarka. Zatem szok kulturowy to zjawisko obejmujące funkcjonowanie psychiczne, fizyczne i społeczne człowieka, będące rezultatem napotykanym w kulturze przyjmującej trudności, a jego istotą jest doświadczanie negatywnych emocji, które kumulując się, owocują pogorszeniem ogólnego samopoczucia i satysfakcji z życia, i co za tym idzie funkcjonowania człowieka. Przyczyną i jednocześnie sceną, na której rozgrywa się dramat szoku kulturowego, jest właśnie kultura, która musi spełniać jeden podstawowy warunek: być inną niż ta, w której wychował się (lub przez lata funkcjonował) główny aktor tego dramatu – człowiek wyjeżdżający za granicę.

Dlaczego zmiana kultury wywołuje szok?

Rozpoczynanie codziennego życia w nowej kulturze można, bez żadnej przesady, porównać do rozpoczynania życia na nowo. Nawet jeśli cel wyjazdu zdaje się sprzyjać podtrzymaniu dotychczasowego rytmu i sposobu życia, tak jak kontynuacja studiów czy praca na uczelni, to zamieszkanie na dłuższy okres w nowym kraju wiąże się z nauką zupełnie podstawowych i wydawałoby się oczywistych elementów codzienności od samego początku. Pierwsze wyzwania i niespodzianki często czekają już przy próbie dotarcia z dworca czy lotniska do nowego miejsca zamieszkania. Pojawia się cała seria pytań: Czym dojechać? Jak kupić bilet? Jak znaleźć taksówkę? Czy muszę dodatkowo płacić za bagaż, czy nie? Którymi drzwiami wsiąść do autobusu, a którymi z niego wysiąść? W ojczystym kraju tego typu problemy rozwiązywaliśmy automatycznie, bez zastanowienia. Po prostu wiedzieliśmy co, kiedy i jak robić. I choć problem transportu nie jest najtrudniejszy i w dodatku dotyczy większości podróżujących, jest przedsmakiem tego, co rozpoczyna się po rozpakowaniu bagażu i zmyciu z siebie zmęczenia. Teraz musimy nie tylko poznać reguły korzystania ze środków transportu, ale i wszystkie pozostałe zasady regulujące życie społeczne (godziny pracy instytucji, rytm posiłków, sposób robienia zakupów czy nawet przechodzenia przez jezdnię itp.), i w

dotadku przyzwyczać się do nich. Kiedy codzienność staje się już nieco oswojona, na horyzoncie pojawia się kolejna terra incognita – normy, wartości i symbolika kultury przyjmującej. Proces ten można porównać do nauki czytania i pisanie. Tak jak dziecko uczy się kolejnych literek a potem tego, co oznaczają ich kombinacje, tak przybysz z innego kraju musi nauczyć się, jakie komunikaty niesie ze sobą zachowanie członków kultury przyjmującej i cała organizacja życia publicznego. Czy jeśli zaproponujemy nowo poznanej osobie z grupy seminaryjnej wyjście do kina i usłyszymy „w tym tygodniu nie dam rady”, to znaczy to: „w przyszłym chętnie się wybiorę”, czy może: „nigdy nie pójdę z tobą do kina”? Czy odmawia się wprost podając prawdziwe powody, czy odmawia się w sposób dyplomatyczny, ukrywając je? No i wreszcie, czy propozycja wyjścia do kina to tylko propozycja przyjacielska, czy to może już randka? Bez zrozumienia tych ukrytych znaczeń niemożliwe jest sprawne porozumiewanie się, a co za tym idzie zaspokajanie potrzeb (głównie psychologicznych) i realizowanie celów. Bez znajomości kodu kulturowego znalezienie i utrzymanie pracy, zaliczenie semestru, nawiązanie przyjaźni, otrzymanie wsparcia i pomocy w razie kłopotów będzie okupione mnóstwem nieporozumień, stresujących, a nawet nieprzyjemnych sytuacji. Jednak czemu jest to takie trudne, skoro normy własnej kultury są dla nas tak oczywiste, że często nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia?

Zmiana kultury jako zmiana społeczna

Zasad regulujących życie społeczne w danym kontekście kulturowym uczymy się od najmłodszych lat dzięki dwóm powiązanim ze sobą procesom: socjalizacji i enkulturacji. Pierwszy z nich jest przede wszystkim odpowiedzialny za relacje interpersonalne z innymi. W trakcie socjalizacji uczymy się rozpoznawać cudze i komunikować własne potrzeby i uczucia, oraz postępować z jednymi i drugimi w sposób satysfakcjonujący zarówno nas, jak i otoczenie. Dowiadujemy się, kto jest kim w poszczególnych grupach społecznych (np. w rodzinie, w szkole, w gronie przyjaciół), jakie są jego obowiązki i przywileje oraz jaki jest rodzaj jego relacji z pozostałymi członkami grupy. Enkulturation zaś dotyczy szerszej przestrzeni kulturowej, czyli wychodzi poza sferę kontaktów bezpośrednich i obejmuje symbole, wartości i normy wpływające na te kontakty. Nasze otoczenie społeczne w postaci bliższej i dalszej rodziny, przyjaciół i znajomych, nauczycieli a nawet przypadkowo spotykanych ludzi, od samego początku pokazuje nam, co należy robić, a co jest absolutnie niedopuszczalne. Nauka ta odbywa się w sposób praktycznie niezauważalny dla rozwijającego się człowieka. Jest tym bardziej bezbolesna, że jest zgodna z rolą społeczną, jaką pełni dziecko (naiwny uczeń) i rolami, jakie przyjmują wobec niego dorośli (nauczyciel-opiekun). Dorastający człowiek ma stworzone wręcz idealne warunki do nabywania tej złożonej wiedzy i umiejętności. Jako naiwny uczeń ma prawo do popełniania błędów i zadawania nawet najgłupszych z pozoru pytań, które przyjmowane są z cierpliwością i wynagradzane szczegółowym tłumaczeniem tego, co niezbędne do sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie danego kraju. Problem pojawia się wtedy, kiedy ten sam proces musi przejść osoba dorosła. Przystosowanie się do nowej kultury nosi nazwę akulturacji i dotyczy osób wyjeżdżających na dłużej za granicę. Jakie praktyczne konsekwencje ma akulturacja i czym różni się od socjalizacji i enkulturacji? Po pierwsze, roli dorosłego jest przypisany pewien poziom wiedzy i umiejętności, a jeśli ktoś go nie posiada, wydaje się co najmniej podejrzany. A jeśli nie wie, albo jego wiedza nie przystaje do wymagań otoczenia? Wtedy inni dorośli muszą przyjąć jakąś postawę wobec tej nietypowej sytuacji. Ponieważ najczęściej nie posiadają wiedzy, w jaki sposób postąpić, i niezwykle rzadko bywają w takiej roli (najczęściej w stosunku do osób z deficytami umysłowymi), ich zachowanie nie pomaga cudzoziemcowi. Dwie najczęstsze reakcje to poirytowanie albo protekcjonalność. Obie w większości przypadków są wynikiem automatycznych reakcji, a nie złej woli. Pierwsza wynika z samonakręcającej się spirali wzajemnego niezrozumienia. Dobrym przykładem jest student rejestrujący się w dziekanacie zagranicznej uczelni. Wyobraźmy sobie, że w składanych dokumentach brakuje jakiegoś formularza. Obsługująca osoba mówi: „brakuje druku F-15”. Student obcokrajowiec nie zrozumiał, o jaki druk chodzi. Obsługująca osoba powtarza „brakuje druku F-15”. Student pyta: „to znaczy?” i słyszy odpowiedź „F-15”, która choć udzielona w najlepszej wierze (przecież wszyscy studenci wiedzą, co to druk F-15, w końcu składają go co semestr), nadal nie pomaga rozwiązać mu zagadki brakującego dokumentu. Dopytuje się więc dalej, co to za formularz, czego dotyczy i gdzie go znaleźć. Obsługująca osoba zaczyna być poirytowana – widzi kolejkę oczekujących studentów, przyzwyczajona jest do szybkiego ich obsługiwania i podawania w razie potrzeby nazw brakujących dokumentów. A jeśli ktoś nie wie, co dana nazwa oznacza, po prostu ją zapisuje i sprawdza na stronie internetowej uczelni, gdzie znajdują się wszystkie niezbędne detale dotyczące rejestracji. W tej sytuacji reakcja w postaci pojawiającego się napięcia jest typową i dość naturalną reakcją na zaburzenie codziennej rutyny i przeszkodę w jak najlepszej realizacji założonego celu, którym jest sprawna obsługa. W momencie, kiedy wypracowana przez długi okres strategia działania nie sprawdza się, pojawia się frustracja. Analogiczny proces odbywa się w psychice studenta. Staje się on coraz bardziej zdenerwowany, gdyż nie tylko sprawnie nie uzyskuje potrzebnych informacji, ale odczuwa również napięcie partnera interakcji. Brak zrozumienia może rozrosnąć się do prawdziwego konfliktu, który w obu stronach wzbudzi negatywne emocje. Jednak to, co będzie różnić pracownika uczelni od studenta obcokrajowca, to charakter uczuć, jakie pozostaną po tej sytuacji. Student może odczuć upokorzenie, bezsilność, lęk, zagubienie, podczas gdy członek

kultury przyjmującej – pracownik uczelni – dużo szybciej zapomni o incydencie. W jego wypadku dominującym uczuciem była jedynie szybko przemijająca irytacja. Inny sposób potraktowania obcokrajowca wiąże się z przyjęciem postawy protekcyjnej. Przedstawiciel nowej kultury szczegółowo i w sposób jak najprostszy, a często też bardzo głośno, tłumaczy studentowi, co powinien zrobić. Starając się być zrozumiałym, zaczyna mówić jak do dziecka lub osoby niezbyt inteligentnej i w dodatku głuchej. Stawia to zagranicznego studenta w roli kogoś gorszego i niesamodzielnego. Może owocować to spadkiem poczucia własnej wartości, bezsilnością i lękiem. Pragniemy raz jeszcze podkreślić, że zachowania te nie muszą wynikać (i najczęściej nie wynikają) ze złej woli, a są jedynie wynikiem przyzwyczajenia, które w kontaktach z członkami tej samej kultury pozwalają na efektywną komunikację. Dlatego też warto nie tylko przygotowywać osoby wyjeżdżające do kontaktu ze społeczeństwem przyjmującym, ale i przedstawicieli tego ostatniego do kontaktu z gośćmi. I warto zwrócić uwagę na jeszcze jedną ogromnie ważną rzecz – na opisywane tu sytuacje nie ma dużego wpływu dystans kulturowy między kulturą ojczystą i przyjmującą. Mogą wydarzyć się i przebiec w podobny sposób pomiędzy Litwinem i Polakiem oraz pomiędzy Nigeryjczykiem i Polakiem. Nie należy więc ulegać złudzeniu, że podróżowanie w obrębie jednego kręgu kulturowego chroni przed nieporozumieniami i szokiem kulturowym, zgodnie z mitem słowiańskiej duszy czy bałkańskiego lub południowego temperamentu.

Po drugie, nie tylko warunki uczenia się norm kulturowych od podstaw nie są komfortowe, ale, co już sygnalizowaliśmy, nowe otoczenie społeczne wyznacza, żeby nie powiedzieć „wtłacza” obcokrajowca w nowe role, najczęściej sprzeczne z pełnionymi w ojczystym kraju. Będąc u siebie, był przyzwyczajony do samodzielności i samowystarczalności w większości codziennych zadań. Dodatkowo, jeśli jest studentem, najprawdopodobniej pełnił tę rolę w szczególnie efektywny sposób (stąd też wyróżnienie zagranicznym stypendium), co wiązało się z prestiżem, szacunkiem otoczenia i wieloma przywilejami (pierwszeństwo zapisu na zajęcia, stypendium za dobre wyniki w nauce). Po przyjeździe do nowego kraju okazało się, że nie tylko nie jest już tak skuteczny, ale tracąc dotychczasowe role, stracił wszystkie korzyści z nich płynące, w tym najbardziej podstawowe, jak poczucie bezpieczeństwa i poczucie własnej wartości. Równie trudne, jeśli nie trudniejsze w tym doświadczeniu jest to, że jako osoba dorosła student nie jest gotowy na ponowne przyjęcie roli dziecka. Nie ma w nim zgody na zależność od innych, nieustanne przyjmowanie od nich dobrych rad i krytyki (co dla dziecka jest zupełnie naturalne i wręcz niezbędne dla budowania poczucia bezpieczeństwa). Problem stanowi też zaufanie innym, nierzadko całkowite zdanie się na zupełnie obce osoby. Pierwsze dni, a często całe miesiące przypominają marsz w godzinach szczytu, z zamkniętymi oczami przez środek wielkiego miasta. Bez przewodnika, kogoś komu w danym momencie całkowicie zawierzymy, nie poradzimy sobie z tym zadaniem. Obdarzenie obcej osoby takim zaufaniem jest jednak niezwykle trudne. Po pierwsze dlatego, że dorośli nie przywykli do całkowitej, choćby chwilowej zależności od kogoś. Po drugie dlatego, że obiektem tego zaufania ma być ktoś nie tylko obcy, ale w dodatku traktujący nas albo ze zniecierpliwieniem, albo protekcyjnie. Po trzecie dlatego, że często zaufać musimy w niezwykle ważnych dla nas sprawach, nad którymi zwykliśmy mieć całkowitą kontrolę (wybór odpowiedniego lekarza i uzyskanie wszystkich informacji o stanie naszego zdrowia, wynajęcie mieszkania na dogodnych warunkach finansowych, dotarcie do materiałów niezbędnych do napisania pracy semestralnej, od której zależy dalsze „być albo nie być” na uczelni). Źródłem wielu problemów jest ograniczenie a często również duże spłylenie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi pozostałymi w kraju oraz utrata oswojonej przestrzeni społecznej. Chodzi tu o miejsca takie jak ulubiony pub, basen, park, kino, galeria i sklep. Wszystkie one znikają ze społecznej i geograficznej mapy najbliższego otoczenia obcokrajowca. Wraz z ich zniknięciem, z utratą znanych możliwości rozładowywania stresu oraz większości kontaktów z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, tracimy system wsparcia, z którego mogliśmy do tej pory korzystać. Nie tylko nie ma przyjaciół, do których możemy po prostu wpaść i porozmawiać, ale nie ma nawet bezpiecznego miejsca, gdzie moglibyśmy choć przez chwilę odetchnąć zapominając o problemach. Akulturacja stawia wysokie wymagania i w pierwszym okresie (do 12 miesięcy) nie pozwala nawet na chwilę odpoczynku, czego efektem jest właśnie szok kulturowy. Często pułapką staje się znajomość języka kraju, do którego przybywamy. Dzieje się tak z dwóch powodów. Osoba mówiąca w danym języku jest automatycznie postrzegana jako znająca również daną kulturę w sposób zadowalający. Nowe otoczenie ostrzej będzie osądzało jej wszystkie błędy wynikające z nieznaności nowej kultury niż w wypadku osoby, która nie potrafi się porozumieć w języku kraju, do którego przybyła. Po drugie, osoba znająca język kraju przyjmującego nie oczekuje istotnych różnic między krajem pochodzenia a nowym miejscem pobytu. Pojawiające się kłopoty są przeżywane tym ostrzej. Studenci polskiego pochodzenia przyjeżdżający na studia do Polski są szczególnie często narażeni na ten rodzaj przeżyć.

Zmiana kultury jako zmiana fizyczna

Pobyt w nowym kraju jest również wyzwaniem dla zdolności adaptacyjnych naszego organizmu. Często opuszczając ojczyznę zmieniamy klimat, przyzwyczajenia żywieniowe i godziny posiłków, a nawet strefy czasowe. Ciało musi przyzwyczaić się do nowych warunków, co wymaga czasu i dodatkowych wydatków energii. Przez

pewien czas mamy jej więc dużo mniej na inną aktywność organizmu. Wydawać by się mogło, że dotyczy to głównie wyjazdów do bardzo odległych i egzotycznych krajów. Jednak nawet przemieszczanie się Europejczyków w obrębie kontynentu czy nawet wyjazd do najbliższego sąsiada jest znaczącą zmianą warunków dla organizmu. Na przykład dla wielu Polek osiedlających się we Francji ogromnym problemem było przyzwyczajanie się do sztywnych godzin i odwróconej wielkości posiłków oraz do zupełnie innego rytmu dnia i czasu pracy. Opisywane kraje nie wydają się być od siebie bardzo odległe ani geograficznie, ani kulturowo, a jednak różnice są wystarczające, aby obciążyć organizm. Oczywiście im większy dystans, tym większe obciążenie dla ciała. Pomyślimy o Hiszpanach, Portugalczykach czy Grekach przyjeżdżających do Polski na semestr zimowy... Coraz krótsze i bardziej pochmurne jesienne dni są dla studiujących w Polsce obcokrajowców często sygnałem wywołującym początek ostrej fazy szoku kulturowego. Kolejnym wyzwaniem są mikroorganizmy. I znów nie potrzeba tu wyjazdu do kraju, gdzie występuje ameba czy żółta febra. Nawet w obrębie tej samej strefy klimatycznej flora bakteryjna występująca w wodzie i pokarmach różni się od siebie. Podobnie jest z wirusami i bakteriami wywołującymi niegroźne dolegliwości jak: katar, ból gardła, kaszel czy nieco poważniejsze choroby, jak na przykład angina. Układ odpornościowy musi nauczyć się rozpoznawania i reagowania na nowe zagrożenia, co jest tym trudniejsze, że organizm i tak jest już bardzo zajęty radzeniem sobie z nowym środowiskiem. Jednak na diecie, rytmie dnia, klimacie i nabywaniu odporności na nieznaną chorobę nie kończą się problemy, z którymi musi poradzić sobie nasze ciało. Nowe środowisko niezwykle obciąża układ nerwowy. Świat w każdej sekundzie bombarduje zmysły człowieka ogromną ilością bodźców. Łatwo to sprawdzić próbując zastanowić się, ile informacji dociera do ciała osoby czytającej ten tekst. Najbardziej oczywiste z nich to faktura i kolor papieru, wielkość i krój liter, natężenie światła, znaczenie słów i zdań. A przecież nie tylko oczy odbierają w tej chwili bodźce z otoczenia. Do Czytelnika docierają dźwięki i zapachy, a ciało na pewno dotyka wielu przedmiotów (krzesła, podłogi, blatu biurka itp.), które wywierają nacisk na skórę, mięśnie i kości. Dodajmy do tego zawartość tlenu, wilgotność i temperaturę powietrza. A teraz spróbujmy jednocześnie odczuć i skontrolować jakość i nasilenie każdego z tych bodźców. Trudne? Wręcz niemożliwe! Właśnie dlatego nasz system poznawczy wyposażony jest w mechanizmy pozwalające na wieloetapową selekcję informacji płynących ze świata zewnętrznego. Również dlatego posiadamy umiejętność uczenia się, w wyniku której wiemy, jak reagować na pewne zestawy bodźców. Z czasem nabieramy wprawy w ich kojarzeniu i wystarcza nam już spostrzeżenie jednego z nich, żeby pojawiła się na nie automatyczna i adekwatna reakcja, nad którą nie musimy się zastanawiać. Oszczędza to nasz czas i energię, i zostawia miejsce na inną aktywność. Proces ten można porównać do prowadzenia samochodu. W mieście, które znamy, jeździmy „na pamięć”. Skupiamy się głównie na tym, co robią inni kierowcy, nie poświęcając większej uwagi znanym już elementom – znakom, układowi ulic, organizacji skrzyżowań itd. Jesteśmy w stanie myśleć o rzeczach niezwiązanych z jazdą, prowadzić rozmowę, słuchać radia, a czasem nawet pozwalamy sobie na oglądanie reklam i wystaw sklepowych. Wjeżdżając zaś w nieznaną teren, stajemy się ogromnie czujni, zwykle prowadzimy ostrożniej i wolniej, zwracając uwagę na każdy znak drogowy, tablicę informacyjną, skrzyżowanie, zwężenie i dziurę w drodze. Nie jesteśmy w stanie skupić się na niczym innym. W podobnej sytuacji znajduje się student w pierwszym okresie pobytu na zagranicznej uczelni. Docierające do niego bodźce są w większości nieznaną, więc układ nerwowy nie zawsze wie, jak je interpretować. Bodźce fizyczne są stosunkowo łatwe do poznania i uporządkowania, znacznie trudniej, o czym już wspominałyśmy, jest z informacjami, jakie docierają do nas z otoczenia społecznego. Możliwe są dwie strategie radzenia sobie z nieznaną kody kulturowego. Jedną to przyjęcie postawy etnocentrycznej czyli interpretowanie zachowań innych ludzi z perspektywy norm własnej kultury. Drugą to uważne przyglądanie się interakcjom pomiędzy „tubylcami”, jak najostrożniejsze wyciąganie z nich wniosków i ostrożne próby naśladowania. Niestety oba sposoby wystawiają nasz układ nerwowy na duże obciążenie a cały organizm na stres. Pierwszy z nich jest najczęściej wykorzystywany na samym początku, bo z punktu widzenia systemu poznawczego wydaje się najbardziej oczywisty. Widząc kogoś, kto podaje nam rękę, oko rejestruje znany bodziec, a mózg interpretuje go tak jak zawsze – czyli zgodnie z tym, czego nauczył się w procesie enkulturacji. Bo z punktu widzenia sensorycznego podanie ręki to po prostu określony ruch, określoną częścią ciała, który może znaczyć cokolwiek. To kultura „decyduje”, kiedy jest on oznaką szacunku, kiedy tylko pustym i formalnym gestem, a kiedy zwiastuje niebezpieczeństwo. To ona nadaje mu różne znaczenia, zależnie od tego, z jakimi bodźcami współwystępuje, czyli zależnie od kontekstu sytuacyjnego. Naturalna i automatyczna interpretacja sytuacji nie obciąża systemu poznawczego, jednak zwykle prowadzi to do nieporozumień, a te z kolei do stresu. Czyli ostatecznie nasz system nerwowy zostaje dodatkowo obciążony. Strategia ta więc nie jest efektywna. Studenci mają często problem z kulturowym znaczeniem terminu oddania pracy domowej. Czy należy ją oddać właśnie tego dnia i to do pewnej, zwyczajowo przyjętej godziny, czy można przesłać mailem do 24:00, czy wystarczy oddać w przeciągu kolejnych kilku dni. I czy dostarczając pracę z opóźnieniem należy to wytłumaczyć, a jeśli tak, to w jaki sposób – wystarczy „przepraszam”, czy może należy opowiedzieć długą historię trudności w zdobywaniu materiałów, czy wymagany jest formalny dowód powagi przyczyny opóźnienia, np. zwolnienie lekarskie, czy zaświadczenie od weterynarza o chorobie czworonożnego ulubieńca itp.? Tolerancja na spóźnienia i subiektywne poczucie czasu ogromnie różnią się pomiędzy krajami. Łatwo sobie wyobrazić, jakie mogą być konsekwencje ich nieznaności dla zagranicznego studenta, i te formalne

na uczelni (niezaliczenie przedmiotu), i te fizyczne (stres, przemęczenie, złe samopoczucie). Drugi sposób zdecydowanie lepiej chroni przed nieporozumieniami, a więc i porażkami w osiąganiu celów. Często wykorzystywany jest wtedy, gdy pierwszy okazuje się nieefektywny lub kiedy imigrant posiada odpowiednie przygotowanie, czy to w postaci specjalistycznego treningu, czy w postaci wcześniejszych doświadczeń międzykulturowych. Strategia ta, choć zdecydowanie bardziej adaptacyjna, jest jednak również ogromnie obciążająca, przede wszystkim poznawczo (wcześniejsza wprawdzie odciążała system poznawczy, ale za to narażała na sytuacje wywołujące negatywne emocje). Jak już pisałyśmy, drugi sposób wymaga dużej samokontroli, skupienia i uwagi, które angażują dużą część zasobów poznawczych. Oznacza to, że student jak tylko pozna termin oddania pracy, musi przede wszystkim powstrzymać się od jego „oczywistej” interpretacji i wynikającego z niej zachowania. Zawieszenie dotychczasowych przyzwyczajeń to dopiero pierwszy etap. Kolejny krok to odkrycie znaczenia stojącego za informacją o terminie oddania pracy. Wymaga to uważnej i systematycznej obserwacji otoczenia. Można zwrócić uwagę na punktualność rówieśników i wykładowców oraz ich ogólną tolerancję na spóźnienia. Przyjrzeć się funkcjonowaniu urzędów i komunikacji miejskiej. Można też spytać o to wprost kilku osób (opinia jednej może być wyjątkiem od reguły!). Wszystkie te działania zabierają czas i energię, którą we własnym kraju układ nerwowy imigranta mógłby wykorzystać albo na odpoczynek, albo na inną aktywność. Taki „nadprogramowy” wysiłek kumuluje się i staje się naprawdę ogromny, biorąc pod uwagę, ile codziennie podobnych dylematów musi rozstrzygać zagraniczny student. Ponadto zadanie takiego pytania wprost, choć pozornie najłatwiejsze, często wiąże się z dodatkowym stresem wywołanym przez protekcjonalność czy poirytowanie osoby

pytanej.

Zmiana kultury jako zmiana psychologiczna

Zmiany w pełnionych rolach społecznych i funkcjonowaniu organizmu pociągają za sobą zmiany w ogólnym samopoczuciu i funkcjonowaniu psychicznym człowieka. O części z nich już wspominałyśmy wcześniej. Przeciążenie układu nerwowego i zmęczenie organizmu jako całości powoduje mniejszą odporność psychiczną, a co za tym idzie problemy wydają się większe i trudniejsze do przezwyciężenia. Powodują więcej silniejszych negatywnych emocji, zużywają zatem więcej energii, co z kolei zwiększa obciążenia organizmu. Brak systemu społecznego wsparcia oraz nieprzystawalność do nowych warunków dotychczasowych sposobów radzenia sobie ze stresem powodują kumulację napięć psychicznych. Skoro wcześniejsze sposoby radzenia sobie z codziennym stresem (który na początku emigracji jest nieporównywalnie większy niż przed wyjazdem) są niemożliwe do wykorzystania, zostają zastąpione nowymi. Niestety zastępcze mechanizmy obronne, często zamiast pomagać (choć przynoszą chwilową ulgę) na dłuższą metę szkodzą i tylko pogarszają sytuację. Zależnie od zewnętrznych okoliczności i predyspozycji jednostki, mogą mieć one najróżniejszy charakter, od uciekania w chorobę poprzez wszelkiego rodzaju uzależnienia, aż po zachowania ryzykowne, a nawet agresywne i powodujące konflikt z prawem. Można podzielić je na dwie grupy: skierowane do wewnątrz i na zewnątrz, lub prowadzące do izolowania się od otoczenia oraz te prowadzące do jak najczęstszego konfrontowania się z nim. Do pierwszej grupy należą objawy psychosomatyczne, między innymi częste infekcje, bóle brzucha, zawroty głowy i migreny, nadmierna sennaść, ogólne spowolnienie czy wręcz stany depresyjne. Złe samopoczucie fizyczne dostarcza usprawiedliwienia przed samym sobą i otoczeniem za odnoszone porażki. Obrona przed stresem polega na ograniczeniu stymulacji organizmu. Studenci na ogół nie wiążą problemów zdrowotnych z przeżywanymi trudnościami adaptacyjnymi, natomiast niemal wszyscy w mniejszym czy większym stopniu odnotowują problemy zdrowotne. W niektórych wypadkach dezadaptacja na poziomie fizycznym jest tak wielka, że wymaga przerwania pobytu w kraju przyjęcia i powrotu do kraju pochodzenia w celu zregenerowania organizmu. Usprawiedliwienia, choć innego rodzaju, dostarcza również konfrontowanie się z otoczeniem, stoi za nim odwrotny cel – poszukiwanie stymulacji. Typowymi przykładami jest przejawianie zachowań ryzykownych i często naruszających normy kulturowe i prawne. Stosunkowo najczęściej występuje eksperymentowanie z coraz to nowymi substancjami psychoaktywnymi (najczęściej z narkotykami, których sprzedaż jest prawnie zabroniona) oraz nadużywanie alkoholu. Oba rodzaje mechanizmów obronnych mogą prowadzić do długotrwałej patologii i/lub spowodować wcześniejszy powrót do kraju, z poczuciem winy i wstydu, a nawet w atmosferze skandalu.

Czy można zapobiec szokowi kulturowemu?

Czynniki łagodzące doświadczenie szoku kulturowego to z jednej strony odpowiednie przygotowanie się osób wyjeżdżających do tego, co ich czeka za granicą, poprzez zaznajomienie się z dużą ilością faktów, a z drugiej dostarczenie im umiejętności identyfikowania tzw. zasobów czyli strategii, osób i instytucji mogących dostarczyć wsparcia w tym trudnym okresie. Istnieje wiele typów programów mających na celu zminimalizowanie głównie

psychologicznych i społecznych kosztów, jakie ponosi student przebywający za granicą. Ważnym elementem przygotowania, na który zwykle kładziony jest największy nacisk, jest zdobycie podstawowej wiedzy o kraju planowanego pobytu. Znajomość funkcjonowania komunikacji miejskiej i instytucji publicznych, obycie z banknotami i monetami, wiedza o świętach, podstawowych gestach, rytmie spożywania posiłków i ich zawartości zmniejszą na początku ilość stresu, zapewnią podstawowe poczucie bezpieczeństwa oraz odciążą i tak nadmiernie eksploatowany system poznawczy. Jednak część z tych informacji ma szansę zostać zapomniana jeszcze przed rozpoczęciem podróży. Drugi problem z wiedzą czysto teoretyczną to fakt, że jej posiadanie nie oznacza automatycznie umiejętności jej praktycznego wykorzystania. Czym innym bowiem jest rozpoznawanie banknotów w zaciszu sali szkoleniowej, a czym innym przeliczenie wydawanej reszty w sklepie, pod presją ludzi czekających w kolejce i konieczności sprawnego spakowania zakupów. Dlatego absolutnie niezbędne jest zastosowanie aktywnych metod nauczania, najlepiej w formie treningu psychologicznego, oraz tworzenie w trakcie jego sytuacji jak najbardziej zbliżonych do tych, z którymi uczestnik treningu spotka się w przyszłości. Bardzo cennym zasobem identyfikowanym przez studentów przyjeżdżających do Polski jest nawiązywanie kontaktów z Polakami mieszkającymi w ich krajach pochodzenia i poznawanie w ten sposób faktów dotyczących naszego kraju. Podobną rolę odgrywały filmy dokumentalne i najczęściej ze wszystkiego traktowane jako źródło wiadomości o Polsce przewodniki turystyczne. Studenci zagraniczni sięgają do bardzo zróżnicowanych środków mających pomóc im w stworzeniu buforu przeciwko przeżywanemu szokowi kulturowemu. Środki te można podzielić na te, które pomagają utrzymać kontakt z krajem pochodzenia i środowiskiem rodzinno-przyjacielskim w tym kraju oraz na te, które pomagają budować strukturę wsparcia już w Polsce.

Istotnym czynnikiem pomagającym przynajmniej w pierwszym okresie radzić sobie z uczuciem samotności jest utrzymywanie kontaktu internetowego z przyjaciółmi i rodziną. W miarę postępów w odkrywaniu nowego środowiska pojawia się krąg nowych znajomych z kraju pochodzenia – (np. innych studentów angielskich studiujących na UJ) oraz lokalizowane są instytucje, w których można się niejako „zanurzyć” w znaną sobie rzeczywistość kulturową. Przykładowo dla Brytyjczyków jest to British Council, irlandzkie puby, dla Niemców Instytut Goethego, fundacje propagujące polsko-niemiecką współpracę kulturalną i gospodarczą. Dla zagranicznych studentów prawa stowarzyszenie ELSA, dla studentów ekonomii AIESEC. Dla wszystkich możliwość pójścia na film w oryginalnej wersji językowej i odetchnięcie od presji porozumiewania się przez cały dzień w obcym języku. Podobną rolę pełnią księgarnie sprzedające literaturę obcojęzyczną. Szczególne miejsce wśród nich pełni Massolit – księgarnia-kawiarnia dająca nie tylko możliwość zakupu lub przejrzenia książek angielskojęzycznych, ale też odetchnięcia amerykańską atmosferą, zjedzenia brownies lub carrot cake, spotkania innych obcokrajowców i ewentualnie nawiązania kontaktów z osobami dzielącymi te same zainteresowania (gra w zespole jazzowym, wyjazd w rumuńskie Karpaty lub do Wiednia, ewentualnie uprawianie jakiejś dyscypliny sportu). Chęć kontaktu z tą częścią nowej rzeczywistości, która najbardziej przypomina własną kulturę, jest jednocześnie pułapką. Bardzo łatwo studiując za granicą ograniczyć kontakty pozaakademickie tylko do osób ze swojej kultury, rezygnując z tak istotnej części udziału w programie wymiany międzynarodowej, jaką jest szansa na zdobycie doświadczenia w kontaktach z ludźmi z innych kultur. Podzielenie się przeżywaną frustracją z jednej strony jest czynnikiem terapeutycznym w radzeniu sobie ze stresem, ale z drugiej może zablokować otwartość na te aspekty nowej rzeczywistości, które mogą stać się źródłem nowej i cennej wiedzy o kraju pobytu. Znacznie bardziej higieniczne z psychologicznego punktu widzenia jest spotykanie się w gronie ekspertów tylko w określonych celach (np. aktywność studenckiego knitting club), natomiast na co dzień podejmowanie prób budowania kontaktów ze studentami lokalnymi. Pomocne w realizacji takich zamierzeń jest uczestnictwo w tzw. *team teaching* (uczenie swojego języka w zamian za naukę języka polskiego), ewentualnie w programie Mentor (polski student pomaga konkretnej osobie przydzielonej przez *Erasmus Students Network* w przełamywaniu trudności związanych z pobytem w Polsce).

W tym miejscu warto wyraźnie powiedzieć, że dla większości studentów polskich kontakt ze studentami zagranicznymi jest trudny, a przez to raczej unikany niż poszukiwany. Wyjątkiem jest grupa studentów działających w ramach tzw. Klubu Środowego przy ul. Siennej, gdzie oczekują oni co tydzień na spotkanie ze studentami obcokrajowcami. Przyczyny trudności w kontaktach między studentami zagranicznymi i polskimi można poszukiwać nie tylko w ograniczonej kompetencji językowej, ale przede wszystkim w trudnościach i barierach psychologicznych w komunikowaniu się Polaków z osobami z innych kultur. Dostarczenie takiej wiedzy przynajmniej grupie kilku osób na tych kierunkach, gdzie jest szczególnie wielu obcokrajowców, przyczyniłoby się z pewnością do polepszenia istniejącej sytuacji. Również tworzenie sytuacji dydaktycznych np. poprzez wspólne projekty zlecane przez prowadzącego grupom mieszanym narodowościowo pomogłoby studentom zagranicznym opuścić getto, w którym się często znajdują. Ważnym zasobem, do którego odwołują się studenci zagraniczni, są też praktyki religijne. W Krakowie mogą oni uczestniczyć w obcojęzycznych nabożeństwach w kościołach katolickich, m.in. w kościele św. Barbary, oo. Franciszkanów (msze są odprawiane w języku angielskim, włoskim, niemieckim, hiszpańskim), w kościele baptyistycznym, w synagodze Remuh, w praktykach medytacyjnych szkoły Zen Kwan Um. Również polskojęzyczne msze katolickie odgrywają istotną rolę wspierającą między innymi poprzez dostarczenie poczucia

uczestnictwa w znajomym, a przez to dającym tak potrzebne poczucie stabilności rytuale. Nie sposób pominąć roli, jaką w przeżywaniu szoku kulturowego odgrywa zmaganie się z programem studiów ustalonym przed przyjazdem do Polski. Panaceum na wyśrubowane cele i nierealne oczekiwania jest sporządzenie planu minimum i maksimum. W przypadku studentów jest to sporządzenie listy wszystkich przedmiotów, które „erasmus” chciałby zaliczyć, oraz listy przedmiotów, które musi koniecznie zaliczyć. Obie listy można poszerzyć także o inne, niekoniecznie naukowe zamierzenia – będę uprawiać więcej sportu, schudnę/przytyję, poznam nowych przyjaciół itp. – oczywiście również w wersji minimum i maksimum. Taki zabieg nie zmniejsza zapału i ambicji studenta (próby dokonania tego spotykają się z postawą „nie znasz moich możliwości”), a jednocześnie zabezpiecza go przed poczuciem całkowitej klęski i wstydu w razie niemożliwości zrealizowania wszystkich wyznaczonych celów. Dzieje się tak dzięki planowi minimalnemu, który utrudnia wpadnięcie w pułapkę myślenia „wszystko albo nic”, w którą tym łatwiej się złapać, im większa jest presja otoczenia na osiągnięcie sukcesów. Dodatkowo zwerbalizowanie oczekiwań co do efektów wyjazdu pomaga zaprowadzić ład w dążeniu do nich. Ułatwia też rezygnację w porę z nadmiaru zajęć i urealnienie celów, zapobiegając w ten sposób narastaniu stresu odsuwającego cele jeszcze dalej od ich osiągnięcia i prowadzącego w efekcie do całkowitego paraliżu działań. Ponadto wersja minimum nie tylko chroni przed uczuciem przegranej, ale też podtrzymuje poczucie własnej wartości i nierzadko jest powodem do dumy. Studentom zwykle nie udaje się osiągnąć wszystkiego, co zamierzali, jednak przy odpowiednim wsparciu i odpowiednio wczesnej zmianie planów uzyskują obiektywnie zadowalające wyniki. Można przypuszczać, że to co osiągają, jest dużo powyżej założonego minimum. Tak więc mają szansę skoncentrować się na pełnej połowie szklanki, a nie tylko na tej pustej. Sondaż, który posłużył za podstawę tego opracowania został przeprowadzony w latach 2002–2004 wśród 126 studentów programu SOCRATES/ERASMUS w uczelniach krakowskich i warszawskich. W wyniku analizy zebranych danych zarysowały się pewne prawidłowości i wstępne przesłanki dla budowania programów wspierających adaptację kulturową tych studentów. Z uwagi na rosnącą liczbę obcokrajowców na polskich uczelniach, badania te warto poszerzyć zwracając szczególnie uwagę na bardzo słabo poznany proces akulturacji studentów zza wschodniej granicy, którzy co prawda nie są jeszcze uczestnikami programu SOCRATES/ERASMUS, ale którzy wkrótce zostaną do niego włączeni, a wówczas staną się prawdopodobnie grupą najliczniejszą.

Halina Grzymała-Moszczyńska, Ewa Kownacka