Автор: admin
29.11.2011 11:57 - Обновлено 01.11.2014 09:53

Что такое культурный шок и как его пережить?

Представьте себе, что вы находитесь в ситуации, когда не можете спросить дорогу; не знаете, как пользоваться телефоном и заправить машину бензином; понятия не имеете, как платить за продукты и не всегда можете даже опознать продукты на полке; более того, не имеете возможности из этой ситуации удалиться...

Вот это и есть **культурный шок** – когда вы оказываетесь в положении, которое сильно отличается от того, к чему вы привыкли, и вы должны в нем оставаться. Обычно это происходит с иммигрантами и студентами, учащимися за границей.

Термин «культурный шок» был впервые употреблен антропологом Калверо Обергом в 1954 году. Он определил это понятие как страх, вызванный потерей знакомых опознавательных знаков в социальном общении. Если задуматься об этом, то станет понятно, что даже если вы говорите на языке страны, в которую попали, многие невербальные сигналы отличаются от тех, к которым вы привыкли на родине и которые воспринимаются и расшифровываются практически на уровне подсознания.

Культурный шок является серьезным испытанием, в каком-то смысле он напоминает психическое расстройство, но, к счастью, он проходит. **Симптомами** культурного шока являются: раздражительность; плаксивость; повышенный критицизм по отношению к новой и неоправданная идеализация старой страны; постоянные жалобы на климат, еду, людей; опасения по поводу санитарных условий и чистоты; отказ учить язык и знакомиться с обычаями страны; страх быть обманутым; ощущение беспомощности и бесполезности.

Различают **5 стадий** в развитии культурного шока. Первая стадия напоминает состояние во время медового месяца: все кажется новым и интересным; не так уж и велики различия – люди имеют по две руки и ноги, живут в домах, спят по ночам и т.д.

Однако со временем действительность начинает проникать в сознание миллионом мелких и раздражающих факторов. Вам надо научиться стольким многим вещам в такой короткий срок – платить по счетам, выписывать чеки, общаться с людьми, стирать белье, наконец. Даже если вы говорите на языке страны, вас часто не понимают и,

возможно, смеются над тем, как вы говорите. Кроме того, дома вы что-то представляли собой, были связаны невидимыми нитями с другими. Здесь вы практически потеряли себя, вы никому не нужны. Наступает вторая стадия, во время которой люди обычно замыкаются в себе, боятся выходить из дома и сводят всякое общение к минимуму.

На третьей стадии вы начинаете искать недостатки в новой стране и ее людях, становитесь излишне критичны и не принимаете образа жизни, в котором оказались. На этой стадии люди стараются общаться с выходцами из той страны, откуда приехали, при этом проводят время в едких и злобных обсуждениях обычаев аборигенов и тоскливых воспоминаниях, как хорошо было дома. Некоторые бросаются в другую крайность – стараются полностью растворитьcя в чужой культуре, копируя все, что можно, иногда до смешного. К сожалению, такие реакции не помогают справиться с происходящим.

Со временем болезненное чувство «непринадлежности» сглаживается, вы находите свое место в окружающем мире. Первым признаком выздоровления практически всегда становится возвращение чувства юмора – то, что вчера казалось кошмаром, сегодня вызывает улыбку. У вас появляются друзья, работа или какие-то другие обязанности, вы встраиваетесь в новую жизнь. Это четвертая стадия, когда вы практически справились с шоком.

Самое интересное, что впереди у вас пятая, самая удивительная стадия культурного шока. Она наступает, когда вы наконец решаете навестить бывшую родину, и – о, ужас! Там вам тоже плохо, потому что, пока вас не было, там тоже стало по-другому! Вы не знаете, как платить в транспорте, потому что изменилась система оплаты; вы не знаете, как звонить по телефону, потому что теперь надо пользоваться карточками; вы некомфортно чувствуете себя в магазинах, потому что продавщицы вежливы; (недостающее добавить).

Чтобы **справиться с культурным шоком** в кратчайший срок, следует помнить, что:

1. Вы испытываете культурный шок, и он со временем пройдет.

2. Вы должны стараться реагировать, как реагируют дети – с любопытством и без страха. Если вам кажется, что все пытаются вас обидеть, дело не в окружающих, а в

вашей реакции.

3. Займитесь чем-нибудь: запишитесь на аэробику, пойдите в библиотеку, гуляйте в парке, старайтесь общаться с людьми, учите язык, ставьте себе цели и достигайте их (например, учить 10 новых фраз каждый день).

4. По мере возможности постарайтесь как можно ближе познакомиться с обычаями и языком новой страны до того, как окажетесь там.

Переезд в другую страну может дать вам такой богатый опыт и часто служит исключительным способом в познании себя. Но освоение и принятие новой культуры без потери своей требует времени и терпения.

Автор - **Марина Бородина Стайн**

Источник