



Copyright © Paweł Reichelt

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży zgodnie z Regulaminem Wydaje.pl.

Po co wyjeżdżamy za granicę?

Żeby zarobić pieniądze, zaznać wolności, poczuć się dorosłym, żyć na własny rachunek, zdobyć wiedzę, podnieść kwalifikacje, przeżyć przygodę życia, zakosztować świata.

Od czego zależy udana adaptacja?

Wbrew potocznemu przekonaniu – nie od wieku czy wykształcenia. Liczą się cechy osobowości, umiejętność korzystania ze wsparcia społecznego i nasze zasoby – znajomość języka i kultury kraju, w którym chcemy żyć. Przed wyjazdem warto robić bilans zysków i strat psychologicznych. Nie każdy może żyć w każdym miejscu.

Czy emigracja zmienia człowieka?

Jest to nieuniknione, ale czy będą to zmiany wzbogacające, rozwijające, czy też degradujące, to już zależy od nas. Dzisiaj wyjeżdżają przed wszystkim młodzi.

A co z tymi, których zostawiają?

Związki na odległość są niemożliwe, bo ludzi dzielą nie tylko kilometry, ale i przeżycia, różnice doświadczeń. Niektórzy odnieśli sukces, innym poszło gorzej. Niektórzy już wrócili, inni zamierzają tam zostać. Niektórym udało się po powrocie odnaleźć swoje miejsce i bliskich, inni cierpią samotnie.

Gdzie łatwiej znaleźć szczęście?

Każdy powinien odpowiedzieć sobie na pytanie:

Co jest dla mnie najważniejsze? Co tak naprawdę da mi szczęście?

Według badań osoby decydujące się na wyjazd zagranicę są bardziej skoncentrowane na swoich osiągnięciach i karierze. Takie wartości jak przyjaźń czy rodzina mają dla nich mniejsze znaczenie niż dla osób decydujących się pozostać w kraju. Badania również potwierdzają, że łatwiej decydują się na wyjazd ci, którzy nie mają wielu przyjaciół i nie są w stałych związkach.

Nie znajdując określonej pracy obniża się poziom szczęścia, więc następuje koncentracja na zdobywaniu pieniędzy oraz rzeczy, które można za nie kupić. Zadowolenie okazuje się stanem przejściowym, po pewnym czasie chcę się czegoś więcej.

Większy poziom satysfakcji z życia osiągają osoby przekonane, że są we właściwym miejscu i robią to, czego naprawdę chcą.

Scenariusz pozostania w kraju, ale z mniejszymi zarobkami niż za granicą, mają osoby o specyficznych cechach.

Dla osób, które koncentrują się na karierze czy dobrach materialnych opisana wyżej sytuacja byłaby źródłem frustracji z powodu niskich zarobków i mało rozwijającej pracy.

I chociaż osoby pozostające w Polsce mają możliwość zaspokojenia potrzeb wyższego rzędu, to niestety często na ich drodze staje przeszkoda w postaci pierwszego szczebla na drabinie do szczęścia – **pieniędzy**.

Przyjaciele, którzy wyjechali za granicę mogą skłonić daną osobę do wyjazdu i ułatwić jej początkowy okres pobytu za granicą. To może zmniejszyć frustrację i w konsekwencji przełożyć się ogólnie na pozytywną ocenę swojego losu na obczyźnie.

Generalnie każdy może być szczęśliwy. Czy pracuje zagranicą czy w kraju.

JA na emigracji.

Czy za granicą możesz pozostać tym, kim byłeś w Polsce?

Tożsamość jednostki zależy od środowiska społecznego. A więc gdy zmienia się środowisko, zmianie musi ulec też tożsamość. Trwanie w stanie niezmiennym jest niefunkcjonalne i nieadaptacyjne, może nawet świadczyć o patologii procesów psychicznych.

W nowym środowisku musimy włączyć nowe doświadczenia do istniejących struktur poznawczych. Aby efektywnie funkcjonować, imigrant musi się zintegrować. ***Większość ludzi, poza specyficznymi sytuacjami, nie pragnie się wyróżniać, ale też nie chce ginąć w otoczeniu. Zbyt duża odrębność grozi wyobcowaniem ze środowiska, wyrzuceniem poza nawias społeczeństwa.***

Nowe środowisko społeczne, w którym żyje emigrant, generuje wiele problemów. Trzeba się z nimi uporać, by utrzymać optymalny poziom poczucia spójności i ciągłości własnej osoby oraz odrębności od innych, bo one składają się na tożsamość osobistą każdego z nas.

Niezależnie od tego, czy mówimy o tożsamości osobistej, czy też społecznej, zawsze musimy się

odwołać do relacji *ja – inni*. Zmiana środowiska społecznego, jaka ma miejsce w życiu ludzi migrujących, musi prowadzić do zmian w tożsamości osobistej i społecznej. Konieczne jest wtedy renegotjowanie tożsamości.

Odyseusze i Nomadowie

Młodzi ludzie wybierają zagranicę nie tylko dlatego, że tam lepiej płacą za pracę. Chcą również zakosztować wolności wyboru stylu życia i własnej drogi rozwoju.

Wśród współczesnych emigrantów dominują ludzie młodzi i wykształceni. Oczywiście różne są ich motywy. Młodych Polaków częściej niż ich rówieśników z bardziej rozwiniętych krajów motywują do wyjazdu niekorzystne warunki ekonomiczne i gorsze perspektywy zawodowe. O ile emigracje ludzi dojrzałych w dalszym ciągu naznaczone są dramatyzmem decyzji wymuszonych względami ekonomicznymi, o tyle wybory emigracyjne młodych są wyrazem postępu. Młodzi ludzie pragną wybierać i swobodnie kształtować swoją tożsamość.

Motywacja wyjazdu Odyseuszy jest naturalna, uwarunkowana mechanizmami rozwojowymi podatność lub gotowość do pracy i życia poza granicami kraju urodzenia. U Nomadów otwartość na przemieszczanie wynika w dużym stopniu z konieczności poszukiwania lepszych perspektyw.

Ludzie podejmują ryzyko wyjazdu, bo przecież jest ono wszędzie. Wiek i wykształcenie zmniejszają jednak percepcję ryzyka.

Wśród młodych Polaków istnieją cztery typy gotowości do emigracji:

- 1) Akceptacja kosztów emigracji
- 2) Gotowość do podtrzymywania wysiłku
- 3) Fascynacja wyzwaniem
- 4) Determinacja w realizacji celu

Z otwartością w okresie wczesnej dorosłości wiąże się psychologiczne zjawisko określane jako **bezdecyzyjność życiowa**. Jest to zbiór afektywnych, poznawczych i behawioralnych reakcji na trudności, jakie osoba napotyka w manifestowaniu swojej tożsamości, a w szczególności tożsamości zawodowej. Tradycyjnie teoria bezdecyzyjności odnosiła się do problemów rozwojowych związanych z wyborem zawodowym i wyborem optymalnej ścieżki edukacyjnej w okresie adolescencji. Konteksty globalizacyjne zwróciły uwagę na bezdecyzyjność młodych dorosłych w odniesieniu do zachowań towarzyszących eksploracji tożsamości i formowania się tożsamości dojrzałej.

Bezdecyzyjność jest naturalnym adaptacyjnym mechanizmem rozwojowym. **Młody człowiek ma czas na poszukiwanie najlepszych rozwiązań życiowych związanych z karierą zawodową.**

Motywy emigracji wielu młodych ludzi jest naturalna tendencja do odraczania decyzji wyboru ścieżki zawodowej do momentu zaistnienia warunków. Jeśli jednak emigracja nie zostanie odpowiednio wykorzystana, to bezdecyzyjność może stać się chroniczna – przyjmie formę trwałego i uogólnionego paraliżu decyzyjnego w różnych sferach życia, takich jak praca, edukacja i małżeństwo. I wtedy bezdecyzyjność **może stać się cechą osobowości.**

Są cztery typy bezdecyzyjności, które mają wpływa na emigrację:

- 1) Problem z wyborem kariery zawodowej
- 2) Brak wiedzy o tym, jak rozwinąć swoją karierę.
- 3) Lęk przed zaangażowaniem się w konkretną karierę
- 4) Dalsza krystalizacja obrazu własnej osoby. To poczucie niedojrzałości do kariery także sprzyja decyzjom wyjazdowym.

Motywy emigracji zarobkowej:

- 1) Niezadowolenie z sytuacji na krajowym rynku pracy (znajomości lub po prostu brak pracy)
- 2) Lepsze perspektywy za granicą
- 3) Możliwość większego rozwoju

4 motywy do kariery międzynarodowej:

- a) Sposób uniknięcia porażki w realizacji celów i zadań życiowych
- b) Dążenie do doskonałości w realizacji celów społecznych. Korzyści wewnętrzne (rozwojowe i psychiczne) i zewnętrzne (materialne)
- c) Samorealizacja i perfekcjonizm – cele rozwojowe
- d) Lęk przed utratą szacunku w innych oczach

Stosunek do emigracji był i jest **ambivalentny**. Dla jednych jest ona źródłem nieszczęść, zagrożeniem dla rodziny, społeczności lokalnych i dla patriotyzmu. Dla innych jest przejawem postępu i oświecenia, normalną reakcją współczesnego człowieka.

Ważne jest bowiem to, jak ludzie wyznaczają sobie granice w relacji z otoczeniem, jak definiują siebie, kim chcieliby być oraz jak się czują, gdy przekraczają własne ograniczenia.

Jak u siebie w domu

Ani wiek, ani płeć, ani wykształcenie nie wpływają na poziom adaptacji za granicą. Znaczenie mają cechy osobowości oraz wsparcie społeczne.

Osoby, które otrzymały wsparcie społeczne, lepiej oceniają swoją adaptację psychiczną, gorzej natomiast adaptację społeczno-kulturową. Wraz ze wzrostem wsparcia społecznego rośnie odczuwany dobrostan fizyczny i psychiczny.

Nieco inaczej przedstawia się sytuacja w przypadku adaptacji społeczno-kulturowej, gdzie niższy poziom ekstrawersji okazuje się korzystny. Większa otwartość wobec narodów zamkniętych może prowadzić do wielu nieporozumień.

Skarby odmienności

Nowa kultura szokuje emigranta, a jej niezrozumienie bywa źródłem nieporozumień, konfliktów czy śmiesznych pomyłek.

Podróżując do innego kraju, innej kultury, musimy nauczyć się norm i znaczeń, jakoś się do nich odnieść. Proces dostosowywania się do odmienności kulturowej nazywa się w psychologii **akulturacją**.

Proces można podzielić na kilka etapów:

- 1) Musimy dostrzec, że jakieś zachowanie jest specyficzne dla danej kultury.
- 2) Zauważamy, że ludzie zachowują się inaczej niż my, ale sami nie potrafimy się tak zachowywać
- 3) Rozumiemy już zasady panujące w nowej kulturze. Umiemy też sterować swoim zachowaniem, żeby nie przekraczać norm kultury goszczącej.

Zanim jednak emigrant osiągnie etap nieświadomej kompetencji, doświadcza wiele trudności, bywa niezrozumiany i źle odbierany. Może to prowadzić do pomyłek, ale także nieporozumień i konfliktów. Obie strony przypisują sobie wzajemny brak chęci porozumienia, złą wolę albo negatywne cechy charakteru. Stąd już bardzo blisko do stereotypów i uprzedzeń.

W psychologii nazywa się to stresem akulturacyjnym lub szokiem kulturowym. Może się objawiać uczuciem przemęczenia, problemami zdrowotnymi, a nawet stanami lękowymi i depresyjnymi. Pod jego wpływem czasem pojawia się chęć **powrotu do kraju**.

Poziom stresu zależy od wielu czynników:

- 1) Osobowość (otwartość, odporność na stres, ponadto wiek), wiedza o kraju, znajomość języka.
- 2) Motywacja wyjazdu (dobrowolna, z konieczności)
- 3) Wsparcie społeczne (konieczne są kontakty z rodakami w kraju lub na emigracji, to one dają wsparcie emocjonalnie.)

Integracja oznacza pozytywny stosunek i chęć podtrzymywania własnego dziedzictwa kulturowego oraz otwartość i udział w życiu społeczeństwa przyjmującego. Badania pokazują, że jest to strategia najkorzystniejsza dla dobrostanu psychicznego. Wymaga jednak wysiłku i motywacji, żeby wchodzić w nową kulturę i jednocześnie nie tracić kontaktu z korzeniami.

Najmniej korzystną jest **marginalizacja** – odcięcie się od kultury pochodzenia, jak i od kultury przyjmującej.

Asymilacja jest uczestnictwem w kulturze przyjmującej, przy jednoczesnym przekreśleniu dotychczasowej tożsamości kulturowej, a **separacja** oznacza w kulturze przyjmującej i funkcjonowanie w środowisku kultury pochodzenia.

Nie każdy pobyt za granicą jest związany z akulturacją. Na przykład wyjazdy turystyczne nie wymagają akulturacji, są to raczej obserwacje, które oczywiście nas wzbogacają, uczą, dostarczają wiedzy, jednak nie powodują trwałych zmian w tożsamości, a nabywanie kompetencji bywa powierzchowne.

Niektórzy badacze, twierdzą także, że akulturacja może nie zaistnieć w przypadku migracji ekonomicznej. Mając wąsko zarysowany podstawowy cel – gromadzenie pieniędzy, emigrant całkowicie nastawia się na jego realizację. Inne cele, dążenia i potrzeby zostają stłumione albo

realizuje się je w czasie odwiedzin w kraju. Kontakty ze społeczeństwem przyjmującym są ograniczone do koniecznego minimum i nie wychodzą poza kwestie związane z pracą. Zresztą, nawet w miejscu pracy kontakty te nie są konieczne, bo często pracuje się dla swoich rodaków lub poprzez pośredników pomagających w komunikacji.

Bocian czy Chomik?

Cztery rodzaje migrantów:

Bociany

Migranci sezonowi, często podejmujący nisko płatne prace. Wyjazdy trwają najczęściej od dwóch do sześciu miesięcy. Strategia ta może stać się stałym sposobem na życie.

Chomiki

Ich wyjazd za granicę ma charakter jednorazowy i jest ukierunkowany na zgromadzenie określonej sumy pieniędzy. Bociany podejmują nisko płatną pracę, ale ich pobyt jest dłuższy.

Buszujący

Nie wiążą swojej najbliższej przyszłości z żadnym konkretnym miejscem. Są mobilni i mogą się zatrudniać, gdzie chcą.

Łososie

Nie chcą wracać do kraju. Dostrzegają więcej możliwości zagranicą niż w Polsce.

Polak Polakowi wilkiem?

Współpraca Polaków za granicą ogranicza się do wąskiego kręgu zaufanych i znanych jeszcze z kraju. Wiele osób słysząc na ulicy język ojczysty, przechodzi na drugą stronę ulicy.

Polscy migranci, którzy wykonują prace niewymagające wyższych kwalifikacji, a takich jest większość, przebywają głównie w towarzystwie rodaków. Bliscy rodacy nie tylko udzielają sobie pomocy w momencie wyjazdu, ale także później, w trakcie pobytu. Współpraca ogranicza się jednak do wąskiego kręgu osób zaufanych i znanych jeszcze z Polski. ***Zamiast zaferować pracę nieznanemu Polakowi przebywającemu już za granicą, raczej zaprasza się krewnego lub znajomego z Polski.***

Polak Polakowi nie ufa. Obcy rodacy rzadko darzą się zaufaniem – raczej traktuje się ich z ostrożnością, bowiem zakłada się, że mogą celowo zaszkodzić. Żeby zmienić ten stan – czyli samemu zacząć okazywać wsparcie rodakom – należy uwierzyć, że inni również też będą współpracować.

Polacy unikają też miejsc, w których mogliby spotkać większe grono rodaków. Polacy zdają sobie sprawę, że rodacy powinni czuć się częścią jednej społeczności i współpracować ze sobą. Niestety

mają jednocześnie świadomość, że wśród Polaków tak się nie dzieje.

Stereotyp polskiego emigranta – Osoba chcąca szybko zarobić duże pieniądze, nieznająca języków obcych, wykonująca proste prace i nadużywająca alkoholu. Oczywiście nie wszyscy są tacy.

Obecnie można utrzymywać regularny kontakt z rodziną i przyjaciółmi poprzez internet. W efekcie słabnie potrzeba nawiązywania relacji z rodakami na obczyźnie. Solidarność za granicą utrudnia też niskie zaufanie wobec innych wyniesione z Polski. Niskie zaufanie społeczne oraz niska zdolność do współpracy, stawiają Polaków w czołówce pod tym względem.

Oprócz rodziny i przyjaciół, którzy zostali w Polsce, imigrantom zazwyczaj brakuje pięknych naturalnych krajobrazów, rodzimej kuchni czy tradycyjnych Świąt.

Zatem, z jednej strony wstydzimy się za siebie nawzajem i dystansujemy wobec swojej narodowości. Z drugiej jednak strony, polskość jest dla imigrantów ważna, dlatego starają się ją pielęgnować. Jeżeli dostrzeżemy więcej pozytywnych cech Polaków i Polski, być może staniemy się bardziej przychylni wobec rodaków spotykanych na obczyźnie i będziemy umieli obdarzyć ich większym zaufaniem.

Magister na zmywaku

Najczęściej są to absolwenci kierunków humanistycznych. Emigrowali przede wszystkim dlatego, że zniechęcała ich sytuacja na polskim rynku pracy: trudność ze znalezieniem pracy, niskie zarobki.

Pozostanie w Polsce oznaczałoby wegetację – mieszkanie z rodzicami, brak perspektyw na niezależność finansową. Znajomi przekonywali, że można się samodzielnie utrzymać, wykonując nawet niezbyt dobrze płatną pracę.

Pociągała też obietnica odmiany, wolności, przygody.

Migracja za granicę z jednej strony dawała szansę ucieczki przed marazmem i bezradnością, a z drugiej dawała szansę na poznanie innego świata.

Dziewczyny sprzątają w prywatnych domach, zaś chłopcy je remontują lub pracują jako pomocnicy na budowie. Wielu z nich podkreśla, że zagranicą wykonują pracę, jakich w Polsce „nigdy w życiu” nie podjęliby się.

Rodzina i znajomi, którzy zostali w kraju, często traktują ich wybór z niedowierzaniem. Sytuacja, kiedy osoba wykształcona pracuje fizycznie jest odbierana przez nich w kategoriach „marnowania się” czy „degradacji społecznej”.

Większość wyjeżdżających absolwentów byłaby w Polsce uzależniona od rodziców jeszcze przed kilka lat. Wyjazd za granicę pozwala im uzyskać pełną niezależność.

Oprócz tego wyjazd stanowi jedyną w swoim rodzaju szansę rozwoju osobistego. Życie w metropolii jest wartością samą w sobie, dostarcza bowiem przeżyć, których mieszkając w Polsce

nigdy się nie doświadczy.

Gdy się wybiera życie emigracyjne, dobrze jest uświadomić sobie, że „przebijanie się” na rynku pracy w obcym kraju nie jest drogą łatwą. Wymaga odporności psychicznej, determinacji i zdolności adaptacyjnych. Droga do awansu może być bardzo długa.

Stąd niektórzy wracają do kraju, a inni rezygnują z realizowania swoich ambicji na płaszczyźnie zawodowej, w zamian korzystając z materialnego dobrobytu i oddając się swoim pasjom.

Cieężko się znosi absolwentom pracę fizyczną, praca która nie przynosi żadnej satysfakcji, stając się źródłem głębokiej frustracji.

Emigracja bez wątpienia może wiele dać, ale wszystko to, co otrzymujemy, zostaje okupione pewnym – często wysokim – kosztem. Nie każdy jest w stanie taki koszt ponieść.

Razem, ale osobno

Czy można być blisko na odległość?

Wiele związków, wystawionych na próbę czasu i odległości, rozpadło się.

O związku partnerskim możemy mówić wówczas, gdy dwie osoby dzielą się bliskością.

Występuje 5 faz:

- 1)Poznawanie się – rozkwit związku
- 2)Angażowanie się – budowanie związku
- 3)Związek kompletny – kontynuacja związku
- 4)Wypalenie związku
- 5)Zakończenie związku

Rozłąka zwykle związana jest z utratą fizycznej bliskości partnera. Niemożliwe jest wtedy odczuwanie zapachu partnera, ciepła jego ciała, słuchanie jego głosu.

Efektom jest obniżony stan emocjonalny, poczucie przygnębienia, nadmiernej senności, a to może doprowadzić nawet do depresji.

Podczas rozłąki u niektórych osób pojawia się przekonanie o niewierności i braku lojalności partnera. Takie myśli wywołują frustrację, złość i agresję, a ta z kolei prowadzi do konfliktu z partnerem i otoczeniem.

Gdy partnerzy tracą do siebie zaufanie oraz chęć wspierania się i budowania wspólnej przyszłości, to może prowadzić do wypalenia związku.

Czasem rozłąka może pozytywnie wpływać na jakość związku. Rozstanie sprawia, że partnerzy doceniają wartość czasu spędzanego razem, bliskości fizycznej i emocjonalnej. To może

odbudować związek, który wszedł w fazę wypalenia.

Czy długi okres rozstania może doprowadzić do rozpadu związku?

Tak. Do wypalenia, a później rozstania. Znaczenie ma też faza, w której znajduje się związek. Partnerzy w dojrzałym związku mogą poradzić sobie ze znacznie dłuższą rozłąką.

Pamiętajmy, że krótkotrwałe rozstanie najczęściej pozytywnie wpływa na jakość związku. Natomiast długie dłuższa rozłąka generuje tak wysoki poziom frustracji, że może skończyć się rozpadem związku.

Czy mamy szansę na normalne życie?

Wyjazd za granicę jednego z rodziców zmienia życie rodziny. Najtrudniej zawsze mają dzieci.

Istniejąca między małżonkami więź tworzy środowisko zabezpieczające podstawowe potrzeby emocjonalne dzieci. Jej naruszenie skutkuje frustracją przede wszystkim dzieci, ale i innych krewnych.

Czasami jest tak, że rozłąka, paradoksalnie, zbliży małżonków do siebie. Uświadomi im, że są dla siebie ważni.

Psychologowi, a często także nauczycielowi, praca z rodziną lub nastolatkiem, którego rodzice przebywają za granicą stwarza szereg problemów.

Dzieci ponoszą psychologiczne konsekwencje frustracji ważnych potrzeb, nie potrafią jednak na tym etapie rozwoju dokonać wglądu w swoje przeżycia. Nie potrafią również zrozumieć motywów, które kierują postępowaniem rodziców.

Efektom sytuacji, w której potrzeby dziecka są ignorowane, stają się agresywne lub bierno-agresywne zachowania. Nastolatki stają się nieposłuszne, odmawiają współpracy, przejawiają „syndrom autorytetu” nie szanują zdania ani wymagań dorosłych. Jednocześnie narażają się na wpływ różnych subkultur młodzieżowych, ryzykują konflikt z prawem, przedwczesną inicjacją seksualną, eksperymentują z narkotykami i alkoholem.

Rodzic, który pozostał, czuje się osamotniony i nadmiernie obciążony odpowiedzialnością za decyzję, począwszy od tych codziennych.

Rodzice od święta

Dla dziecka rozłąka z rodzicami jest dramatem. Drogie prezenty przysyłane z zagranicy nie zastąpią ich bliskości, a dziadkowie nie mogą zastąpić rodziców.

Nie ma gotowego scenariusza, według którego można przygotować każde dziecko do rozłąki, który przewidzi wszystkie niebezpieczeństwa. Nie zawsze to, co zdaniem osoby dorosłej jest dobre, takie wydaje się również dziecku.

W przygotowaniu dziecka do rozłąki niezwykle ważne jest, aby wiedziało, że może szczerze rozmawiać z opiekunami o swoich uczuciach. Gdy przestanie sobie radzić – musi wiedzieć, że może liczyć na pomoc najbliższych, którzy bez wahania zrobią wszystko, żeby nie zostało samo, opuszczone, bezradne.

Wyjeżdżają przeważnie młodzi ludzie. Swoje małe dzieci zostawiają pod opieką dziadków, rodzeństwa, czasem przyjaciół.

W wielu rodzinach powtarza się ten sam scenariusz – wyjazd rodziców lub rodzica, pozostawienie pod opieką krewnych bądź znajomych, problemy, które są udziałem opuszczonych dzieci: wagary, chuligaństwo, a nawet próby samobójcze. Znaczenie ma wiek dziecka oraz to, który rodzic wyjeżdża – ojciec, matka czy może oboje, dokąd i na jak długo jedzie.

Trzy pierwsze lata życia dziecka są okresem krytycznym, później wytworzenie więzi staje się praktycznie niemożliwe. Innymi słowy, aby móc kochać, sami musimy być kochani. Gdy rodzic zaspokaja potrzeby bliskości i kontaktu dziecka w sposób stały, przewidywalny i adekwatny, staje się to dla dziecka źródłem poczucia bezpieczeństwa, zaufania i komfortu.

Okresowe lub trwałe pozbawienie małego dziecka relacji z rodzicami może stać się źródłem nieodwracalnych zaburzeń w rozwoju psychofizycznym. Niezaspokojenie potrzeby bliskości powoduje uczucie osamotnienia, odrzucenia, lęku przed opuszczeniem przez najbliższych.

Wśród długofalowych skutków porzuceń wymienia się również psychopatię, niedojrzałość społeczną, agresję, przestępczość. A także postawę egocentryczną w relacjach z innymi.

Ważny jest również moment, w którym następuje rozstanie. Rozstanie z nastolatkiem jest mniej dotkliwe niż opuszczenie dziecka kilkuletniego, ale nie znaczy to, że starsze dziecko mniej potrzebuje wsparcia. Dorastanie jest szczególnie trudnym okresem. Towarzyszące temu silne emocje często prowadzą do buntu i podważania autorytetu opiekunów.

Pojawia się chaos, brak przewidywalności, a co za tym idzie – zachwiane pozostaje poczucie bezpieczeństwa.

Wyjazdy zarobkowe za granicę to niewątpliwie szansa na poprawę sytuacji materialnej rodziny i zrealizowanie marzeń o lepszym życiu. Należy jednak sobie uświadomić, że emigracja – czasowa lub stała – może negatywnie wpływać na więzy rodzinne, a tym samym środowisko, w którym wzrasta młody człowiek. Rozłąki są trudne dla wszystkich członków rodziny. Im słabsze są w niej więzi i mniej doceniane potrzeby psychiczne dziecka, tym trudniej przetrwać rozstanie.

Dlaczego migranci wracają?

Na pierwszy plan wybijają się emocjonalne motywy reemigracji – potrzeba kontaktu z bliskimi, z miejscem urodzenia i wychowania.

Migranci bardzo starają się, aby emocje nie przeszkodziły im w realizacji założonego planu. Często jednak obcość środowiska emigracyjnego bywa nie do zniesienia.

Obok więzi z najbliższymi – mężem, żoną, narzeczoną – migranci wskazują na jeszcze inny typ relacji emocjonalnej, której nie można znaleźć w obcym kraju. Jest to relacja bliskiej przyjaźni, która z jednej strony wiąże się ze znajomościami nawiązanymi w dzieciństwie i młodości, a z drugiej zapewne też ze specyficznym rodzajem kulturowej intymności, nieobecny w krajach emigracji.

Badani reemigranci mówią o bardzo pozytywnych odczuciach związanych z powrotem do kraju. Dom i kraj rodzinny zlewają się w jedną całość znaczeniową i emocjonalną. Odzyskiwanie bezpośredniego, fizycznego kontaktu z ludźmi i rzeczami bliskimi wydaje się źródłem najgłębszych przeżyć pozytywnych.

Pojawia się wspaniałe uczucie swojskości, bezpieczeństwa i intymności.

Powrót do kraju ma jednak również mniej przyjemne oblicze. Dopiero intymność w relacjach ułatwia powrót do dawnych stosunków.

Wypowiedzi osób powracających do kraju podważają koncepcję *deteritorializacji* tożsamości współczesnego człowieka. Okazuje się, że ludzie odczuwają emocjonalne związki z domem, który jest rozumiany nie tylko jako najbliżsi, ale także jako miejsce, terytorium. Powrót do kraju i domu wiąże się jednak z licznymi pułapkami i trudnościami, wynikającymi między innymi z odmienności doświadczeń życiowych migrantów i osób, które zostały.

Powrót taty

Decyzja o wyjeździe jednego z rodziców na emigrację zarobkową nie jest łatwa. Nie zmienia to faktu, że praca jednego z rodziców za granicą oznacza zawsze krótszą lub dłuższą rozłąkę, która wpływa na rodzinę.

Co się wtedy dzieje?

Mama, która zostaje z dzieckiem w domu często przejmuje role męskie i oczekuje wsparcia emocjonalnego od swojego dziecka. Tata, którego nie ma wchodzi w relację wujka, który co jakiś czas przyjeżdża z prezentami.

Powrót do domu nie jest łatwy, ponieważ ludzie nie zawsze są do tego przygotowani. Zazwyczaj okazuje się jednak, że to, co wydawało się dobrze znane, nie jest już takie samo.

Trudności dziecka wiążą się z uświadomieniem sobie, że tata „codzienny” jest inny niż tata przyjeżdżający z prezentami raz na kilka miesięcy.

Od wielu czynników zależy odnalezienie się rodziny w tej sytuacji:

umiejętność porozumiewania się, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, wspólne doświadczenia, istotny jest czas rozłąki.

Wielu migrantów traktuje migrację zarobkową jako lekarstwo, które ma wyleczyć rodzinę z trudności. Po powrocie następuje jednak bolesne zaskoczenie i rozczarowanie – znowu się kłócimy, dzieci dalej są nieposłuszne. Wielokrotnie jest tak, że reemigranci szukają pomocy psychologa w

tajemnicy przed rodziną.

Jest jeszcze sytuacja, że po powrocie członkowie rodziny nie chcą rozmawiać o trudnościach i odkładają rozwiązanie problemu na później. Problemy nie rozwiązują się same i wtedy okazuje się, że lepiej byłoby ponownie wyjechać.

Rodzice się rozstają, a dziecko cierpi, nie rozumiejąc, co się dzieje.

Nie zawsze „powrót taty” ma tak dramatyczne zakończenie. Wiele zależy od sposobu funkcjonowania rodziny przed rozłąką. Jeśli było w niej wystarczająco dużo miłości i porozumienia, a dzieciom poświęcano wiele czasu i uwagi, ich relacja z nieobecnym rodzicem przetrwa rozłąkę.

Powrót z emigracji nie jest łatwy, nic bowiem nie jest już takie samo jak przed wyjazdem. Wiele rodzin zapewne poradzi sobie z nowymi wyzwaniami, własnymi siłami. Rodziny o mniejszych zasobach będą jednak potrzebowały wsparcia psychologicznego w różnej formie – konsultacji, psychoedukacji, terapii indywidualnej, rodzinnej czy małżeńskiej. Bo czasem łatwiej jest wyjechać niż wrócić.

Wielu ludziom wydaje się, że jak będą dobrze zarabiać za granicą, to wszystkie ich problemy znikną. Są w błędzie. Gdy wyjazd wiąże się z rozłąką z bliskimi, to jest najgorsza decyzja, jaką można podjąć.

Słoneczna strona powrotów

Wyjazd za granicę wzbogaca nie tylko portfel. Polak przywozi walizkę bezcennych doświadczeń.

Aby dobrze wykorzystać doświadczenia migracyjne po powrocie do kraju, zarówno robotnik, jaki pracownik umysłowy muszą posiadać określone cechy psychiczne.

Jak wykorzystać nowe umiejętności w Polsce?

Najlepiej szukać pracy w firmie z zagranicznym i zachodnią kulturą organizacji lub też założyć własny biznes.

Badania nad reemigrantami wskazują, że powrót jest łatwiejszy dla osób, które opuściły kraj będąc już w pełni dorosłymi ludźmi. Ludziom młodym jest trudniej, bo mają wybiórczy obraz własnej kultury. Brakuje im doświadczeń w codziennych, życiowych obowiązkach.

Jeszcze przed wyjazdem trudno nam się uwolnić od negatywnych ocen Polski i Polaków, obecnych w naszych mediach. A będąc już za granicą, zderzamy się z negatywnymi stereotypami dotyczącymi naszych rodaków.

Dopóki jesteśmy w kraju, nie myślimy o tym, ale za granicą tożsamość staje się niezwykle ważna. Jeśli potrafimy zrozumieć i zaakceptować swoje korzenie, znaleźć pozytywne i negatywne aspekty zarówno własnej, jak i nowej kultury, to pobyt za granicą będzie łatwiejszy. Warto więc:

- 1)Otwarcie mówić o swoim pochodzeniu
- 2)Akceptować różnice kulturowe już po powrocie do kraju

Na emigracji wiele czynników powoduje stres i obciążenia psychiczne. Reemigrant oczekuje, że po powrocie do Polski życie będzie mniej stresujące, ponieważ wraca do znanej mu rzeczywistości.

Niestety, stres reemigracyjny jest często silniejszy niż migracyjny, ponieważ reemigranci **nie spodziewają się go**. Okazuje się, że znajomi się zmienili, rodzinna miejscowość nie wygląda tak samo.

Jak poradzić sobie ze stresem reemigracji?

Podczas pobytu za granicą ważne jest utrzymywanie dobrych kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, którzy zostali w kraju.

Migrant powinien pielęgnować relacje z bliskimi, nawet jeśli wiąże się to z dużym wysiłkiem, bo dzięki temu po powrocie odnajdzie się w kręgu przyjaciół, który czasowo opuścił. Dobry kontakt z bliskimi pomaga w readaptacji, obniża stres, znajomi mogą wesprzeć reemigranta w odnalezieniu w zmienionej rzeczywistości. Pomogą poczuć się znów jak w domu.

Znajomi, którzy nigdy nie migrowali mogą nas wysłuchać, ale nigdy nie rozumieją, co oznacza tęsknota za krajem, za innym obrazem nieba nocą, innym zapachem powietrza.

Badania psychologiczne wykazują, że szkolenia i wsparcie znacznie obniżają stres emigracyjny i pomagają w pełni wykorzystać pobyt na emigracji oraz doświadczenia migracyjne po powrocie.