

Имиграцията е стрес, способен да отключи психични и физиологични проблеми

Всеки човек минал през имигрантство знае от собствен болезнен опит, колко различно изглежда реалната имиграция от фантазията, която сме имали за нея, когато сме взимали това “съдбоносно” решение. Имигрантската авантюра много напомня на прибързана женитба. **Първо възниква емоцията**, породена от субективно изкривени разкази на свидетели за привлекателността на избраната страна. Тя се подхранва и от често експлоатираната идея за “Американската мечта”. **После следва еуфорията** от отворилата се възможност за осъществяване на такава, съчетана с надежди и фантазии. Тогава идва вълнуващото събитие и ... се **приземяваме в реалността**, с всичките ѝ добри и лоши страни. А като правило реалността никога не издържа на сравнението с фантазията ... **и настъпва разочарованието**. Чувстваме се някак излъгани, а най-неприятното е, че това е наш свободен избор и трябва да се справяме с обстоятелствата, такива каквито са. При отказ да приемем реалността ще бъдем изхвърлени “зад борда” (ако не го напуснем доброволно), или най-малкото ще живеем в материална и душевна мизерия.

Проблема е, че мнозинството от имигриращите не са подготвени адекватно за сблъсък с реалността и разочарованията са значителни с неприятни емоционални последици. В този момент започва и стреса, придружаващ процеса на така наречената “акултурация” в новата среда. **Добрата новина** е, че в общи линии този стрес е част от нормалния и необходим процес и като правило е ограничен във времето. Научно-психологични изследвания са установили, че средно статистически стреса започва през първите **6** месеца и се увеличава докъм **27-я** месец от имиграцията, когато настъпва пика на кризата. Това е периода, в който постепенно се загубват илюзиите и се срещат фактите. След което **при нормално стечение на нещата и стъпки във върната посока**, стреса започва да се уталожва и **между 4-та и 5-та година** започва по-спокоен период на усещане за адаптираност и интеграция в новия дом. В статистиката значимите отклонения и в двете посоки са нормална част от изчисленията на “средната стойност”, и се приемат като “екстремни” стойности – “непредставителни” за доказаната обща тенденция. Установено е, че “отклоненията” на по-затруднено психично справяне са от порядъка на 10 до 25% от общата популация. **Лошата новина** е, че когато стреса, който е нормално и адаптивно състояние на организма в по-екстремна среда, по някаква причина се увеличи по стойност и продължителност, той преминава в **патогенно (симптомообразуващо и разболяващо) състояние наречено “дистрес.”** Точно дистреса е причината за активиране на всякакви психосоматични разстройства; от тревожност, депресия и подобни, до язва, стерилитет, съдови, дихателни, неврологични, ракови и други болестни състояния.

А защо някои имигранти са по-успешни в този процес, а други не дотам или дори се оказват съвсем неподготвени и уязвими в новата среда?

Диагностичния отговор както винаги е много комплексен и индивидуален, но и в

него има общи тенденции. Част от случаите попаднали в дистрес са следствие от съществуващи и преди имиграцията емоционални, психични и/или физиологични проблеми. Ако те не са били причинени единствено от напуснатата среда (в много редки случаи), то те не само няма да се облекчат при завишения стрес на имигрантския живот, а дори ще се изострят. Също има изследвания които установяват, че **най-неблагоприятно засегнати от дистреса на имиграцията са тинейджърите и тези, които имигрират около четиридесетте си години.**

За първата група причината е, че **самото юношество е труден период** на търсене и изграждане на идентичност, намиране на приятели и утвърждаване в своята възрастова група, установяване на интереси, изграждане на свой свят и намиране на мястото си в него, както и постепенно диференциране от семейството. Напускатки Родината на юношата му се е наложило да **изостави целия свой “свят,”** чрез който той е дефинирал крехката си все още идентичност. Ако към това се прибавят и неволите на имигрантството породени от чуждата среда, език, култура и натиска от новата група на връстниците с чужди за новодошлия очаквания, то товара на крехките юношески рамене става доста тежък. Малко от тинейджърите имат психичните ресурси и изградени механизми за справяне, за да изнесат този товар успешно, без сериозни сътресения до хипотетичния момент на адаптация. На всичко отгоре имиграцията не е била техен избор, а на родителите им, което допълнително ги демотивира да правят усилия и жертви. Закономерния резултат от този дистрес често е **деморализация, поведенчески, психосоматичен и емоционален срив**, който допълнително стресира семейството, затруднява и отлага адаптацията.

Какъв е проблема на личността в зряла възраст? Около четиридесетте си години повечето хора са с установени жизнен стил, професии, среда, кариера, навици и базирани на тях самооценка и идентичност. Решението и отворилата се възможност за имигриране в USA отначало звучат дори предизвикателно и многообещаващо. Идеята за “Американската мечта” на (главоломен) бърз успех много рядко се коментира открито като лична цел, но неизменно е със значима неизказана роля в мотива за такава авантюра. Новата реалност обаче не само не предлага повишение или поне продължение на досегашния статут на новодошлия, а помита автоматично всичките му изброени по-горе жизнени достижения, изградени толкова години. В замяна системата му предлага радушно **“свеж старт”** от ... нула (на тази възраст!?). В по-благоприятния вариант “му се дава” възможността чрез многогодишни усилия и огромни разходи, да придобие професионално ниво, ... което вече е преминал в Родината. При това този процес често е придружен от липсата на респект към новодошлия, без да се броят случаите на открито пренебрежение и дискриминация, като към по-нисша прослойка! С това **идентичността и самооценката на личността биват силно разклатени и заплашени от разрушение, а смисъла от компромисите и жертвите изтънява.**

Освен описаните в предишния брой на вестника по-генерални тенденции, естествено има и много различни индивидуални варианти на справяне в

имигрантския живот - някои са успешни ... други за жалост не, както е впрочем и във всички останали сфери на живота.

А има ли универсална формула за успех?

Да, има и тя е много проста ... стига да успеем да я изпълним!: Да го илюстрирам с метафора: За да стигнем до “*храма*” (избраната цел) трябва:

1. *Да намерим пътя* до него по автентична карта и да го проучим достатъчно, за да не се загубим или пострадаме.

2. Абсолютно необходимо е и да *познаваме възможностите на собственото си “возило” (себе си)*. Всеки знае колко е важно при тръгване на дълъг и непознат път да сме сигурни в колата си и да знаем дали тя е в изправност и подходяща за определения маршрут. Необходимо е и да знаем как можем да се справим ако се яви проблем.

1. “Пътя” в метафората илюстрира всяка обективна среда, която си има своите дадености без значение дали това ни харесва. За да можем да функционираме адекватно в нова среда първото необходимо (но не достатъчно!) условие е да се запознаем *а) максимално бързо; б) обективно; и в) обширно* с даденостите, с които ще трябва да оперираме.

Какво означава това в контекста на имиграцията:

- **Максимално бързо**, защото вече сме закъснели. Дошли сме като възрастни и поради това нямаме години под грижата и закрилата на нашите родители естествено и постепенно да узреем за реалния живот. Забавянето означава грешни стъпки, положени безмислени усилия, излишно скъсани нерви и загубени пари, и като резултат обезверяване и психично затормозяване.
- **Обективно**, защото тази информация е нужно да бъде “направо от извора,” за да е автентична и приложима, а не събрана от слухове и “имигрантски фолклор”, какъвто е често случая в по-големите етнически общности с емоционално-експресивна групово природа. Всяко субективно и емоционално оцветяване на информацията, дори и да е добронамерено е вече *дезинформация*, която ни праща в невярна посока. Ние сме различни индивидуалности и каквото не е работело за един може да проработи за друг.
- **Обширно** – само чрез намирането на *всички “параметри”* в една задача ще можем да я решим вярно. Успешното налучкване на верен отговор е много рядък късмет, който не може да бъде нито повторен, нито задържан във времето. Един от най-базисните параметри в имигрантската “задача” е средството за комуникация с новата среда. **Абсолютно необходимо е да бъде научен официалния ЕЗИК на страната приемник!!!** Незнанието на местния език резултира в сериозно ограничаване стила на живот и възможностите на имигранта и често е причина за прояви на пренебрежение и дискриминация към него. Към езика могат да се прибавят и другите важни параметри за едно общество: *основни* традиции, правила, закони, култура, история и политика.

2. Познаване на собственото “возило” (себе си).

За да се справяме адекватно е необходимо да знаем *какво можем и как реагираме в различни ситуации, имаме ли добър самоконтрол и колко е обективна оценката ни за реалността и себе си*. Нужно е да научим кои са ни проблематичните места и как да се справяме с тях, както и къде да се обърнем за помощ ако нашите ресурси за самостоятелен “ремонт” не са достатъчни. Вярно е обаче, че опознаваме себе си в движение, когато сме поставени в контекста на събитията и често не знаем предварително къде ще се яви пробива. Затова е добре да знаем симптомите на такъв пробив, за да го идентифицираме навреме и отстраним, и така да предотвратим по-тежките последствия. Освен всички изброени в предишната статия емоционални състояния и психо-соматични проблеми има и други типични симптоми на дезадаптация в имигрантския живот, които са сериозен предвестник на задаваща се криза:

- **Системното отхвърляне и емоционално отричане на културата на страната приемник** и изолирането предимно в имигрантски кръг на собствената етническа група, език и обичаи **блокира** процеса на “акултурация” и “адаптация” и увеличава дистреса с всички нездравословни последствия.
- Симптоматичен може да е и обратния вариант на иначе добра активност в чуждата среда. Диагностично е обаче, когато **правените стъпки методично се оказват погрешни** или най-малко са с много по-неблагоприятен резултат от очаквания. Това е индикатор за дефицит в уменията за анализ и синтез на даденостите в себе си и средата, както и недостатъчно разделение на емоционалния от познавателния и изпълнителния отдел в психиката на личността.
- **Системното отхвърляне и емоционално отричане на културата и езика на собствената си етническа група** е отказ от (или сигнализира за липса на) културна и етническа идентичност, която е важен психичен конструкт еквивалентен на значението на корена за дървото.
- Друг симптом е **свръхкомпенсацията**. Като правило в началото имигрантството нанася сериозни поражения на идентичността и самооценката на човек поради загуба на предишния статут. Ако празнината, която се е отворила е твърде голяма, то тя сигнализира за по-**сериозен проблем с идентичността**, която е била нестабилна и преди имигрирането. Вероятна причина е, че тя е била базирана на външни фактори, не “интернализирани” достатъчно в личността. Симптом за това е запълването на този вакуум отново с външни фактори. Това може да включва **свръх стремеж** за притежание на скъпи предмети (кола, къща и т.н.), и/или за постигане на популярност и статус в определени, смятани за престижни от личността социални кръгове. Когато този стремеж и поведение надхвърлят психичните, физически и/или финансови възможности на човека, те се превръщат в дезадаптивни и симптоматични.

Без значение как изглеждат нещата отстрани, **всеки имигрант преминава през собственото си “чистилице,”** докато се адаптира в новото общество. За някои това се оказва труден, но **изключително ценен опит**, спомагащ тяхното

лично и професионално израстване. За други имиграцията е трудно но **не травматично, постепенно подобряване качеството на живот** до едно задоволително ниво. За трети тя се оказва **константно травматично преживяване, превръщащо се в дистрес** с прилежащите му последици за организма и психиката, ако не се вземат навременни мерки този процес да бъде спрял и обърнат.

Д-р Юлиана Панова, Psy.D.