

S PSIHOLGOVO VIZITKO V ŽEPU – VLOGA PSIHologa PRI ODHODU V TUJINO

Petra Brne, Uršula Mavrič in Špela Krobat

Ali mi psiholog lahko pomaga pri odhodu v tujino?

Odhod v tujino posamezniku predstavlja veliko spremembo, tako v zasebnem kot poslovnem življenju. Psiholog lahko s svojim bogatim strokovnim znanjem pomembno pripomore k posameznikovemu lažjemu soočanju s spremembami, ki jih prinaša ta korak. Preko različnih dejavnosti, ki jih psihologi organiziramo tako pred odhodom v tujino, med bivanjem v tujini in ob povratku v domovino, se posameznik nauči bolje spopadati z vsemi izzivi in težavami, ki mu pridejo na pot.

PRED ODHODOM V TUJINO

Odločitev za odhod na delo v tujino je za posameznika zelo velik korak, saj za seboj potegne številne spremembe. Ideja se marsikomu sprva zdi prav mi-kavna, saj jo povezuje s priložnostjo za napredek in razvoj, pridobljenimi izkušnjami in referencami, spoznavanjem nove kulture in ljudi itd. Številni menijo, da se bodo brez težav prilagodili na novo okolje, kljub temu pa se marsikateri izseljenci soočajo s težavnim prilagajanjem na novo življenje (Truman, 2015). Razlog je v tem, da niso bili psihološko in čustveno pripravljeni na stres, ki ga s seboj prinaša takšna odločitev. Ravno zato je zelo pomembno, da si posameznik pred odhodom v tujino vzame čas za pripravo na ta korak. Priporočljivo je, da sam pri sebi razčisti in utemelji svoje razloge za odhod. Da bi mu uspelo v

zakup vzeti negativne plati bivanja v tujini, je ključno, da so njegovi razlogi za odhod dovolj močni in racionalni. Primeri, v katerih so posamezniki odhajali v tujino z namenom, da bi pobegnili pred težavami ali si privoščili oddih, so se le redko dobro iztekli. Posameznik mora pretehtati tako pozitivne kot tudi negativne plati odhoda v tujino in na podlagi tega sprejeti svojo odločitev (Preparing for living abroad, 2015). Pri tem mu lahko pomagajo **treningi odločanja**, ki jih izvajajo psihologi. V tem času je prav tako ključno, da si posameznik jasno zastavi osebne in strokovne cilje, ki jih z delom v tujini želi doseči, in v ta namen psihološka dejavnost ponuja **treninge postavljanja ciljev** (Locke, 2006). Ob vsem tem pa ne sme pozabiti na svoje socialne odnose – pred odhodom si mora vzeti čas za slovo od svojih najbližjih. V ta namen se lahko posluži **družinske terapije ali psihološkega svetovanja** (Inštitut za psihoterapijo in družinsko svetovanje, 2015), v okviru katere člani družine drug z drugim delijo svoja pričakovanja in strahove v zvezi z odhodom člana na delo v tujino. Pri tem ne smemo pozabiti, da se mora posameznik s svojimi najbližjimi dogovoriti tudi o načinu, času in pogostosti komuniciranja v času njegovega bivanja v tujini (Truman, 2015). Priporočljivo je, da posameznik pred odhodom svoje bivanje v tujini čimbolj natančno načrtuje, vnaprej uredi podrobnosti v zvezi s stanovanjem, naveže kontakte z določenimi ljudmi in se pozanima o pomembnih stvareh, kot so npr.

jezik, v katerem bo lahko komuniciral, klima in javni prevoz. Svojo komunikacijo z drugimi lahko izpopolni na katerem izmed treningov učinkovite komunikacije (Akademija za osebno odličnost, 2015). Dobra priprava lahko precej omili stres, ki ga za seboj potegne odločitev za odhod v tujino. Ker pa se je stresu ob tolikšnih spremembah vseeno težko povsem izogniti, je ključno, da se posameznik nauči soočati z njim (Moving Abroad and the Importance of Preparing Psychologically, 2013). Tega se lahko priuči na **treningih soočanja s stresom** (Strniša, 2015), kjer se nauči različnih strategij obvladovanja stresa, kot so npr. sprostitvene tehnike in reševanje težav.

MED BIVANJEM V TUJINI

Ne glede na predhodno pripravo pa se vsak zaposleni na delu v tujini sreča z bolj ali manj izrazitim kulturnim šokom (krivulja dogajanja narobe obrnjene črke U), kot imenujemo pojav fizičnega in čustvenega nelagodja, ki ga posameznik utrpi ob prihodu v drugo kulturo. Med simptome le-tega štejemo žalost, osamljenost, melanholijo, depresivnost, obsedenost z zdravjem, alergije, nespečnost, željo po preveliki ali premajhni meri spanja, idealizacijo stare kulture, izgubo identitete in stereotipiziranje nove kulture (Winkelman, 1994). Doživljanje kulturnega šoka lahko razdelimo na 3 faze in sicer na:

1. **fazo medenih tednov**, v kateri je posameznik navdušen nad novo kulturo, jo povečuje in uživa v novostih, ki jih v svoji kulturi ni bil deležen,
2. **fazo groze**, v kateri prej omenjene novosti za posameznika postanejo moteče. Na tej točki prične hrepeneti po starih običajih in navadah

ter postane pozoren predvsem na negativne plati nove kulture, kar vodi v oblikovanje negativnih stereotipov, in

3. **fazo »vse je v redu«**, v kateri se posameznik privadi na razlike in se prične soočati z novim potekom svojega življenja. Uživati prične v vsem, kar mu nova kultura lahko ponudi, hkrati pa se veseli tudi prihoda domov (Winkelman, 1994).

Poleg predpriprave lahko pri obvladovanju kulturnega šoka posamezniku pomagajo tudi nekatere dejavnosti, ki mu jih med samim bivanjem v tujini ponujajo psihologi. Smiselno je, da posameznik nadaljuje s terapijami, ki jih je pričel že v svoji predpripravi, pri čemer se lahko odloči za nadaljevanje terapije s svojim prvotnim terapevtom in sicer v obliki Skype terapije (Grohol, 2011) ali pa si v novi deželi **poišče novega terapevta** – v tem primeru je priporočeno, da se odloči za takšnega, ki opravlja terapije v njegovem maternem jeziku (Pascoe, 2010). Prav tako je pomembno, da posameznik v času bivanja v tujini preko socialnih omrežij redno vzdržuje stike s svojimi domačimi. Psiholog ga lahko na tej stopnji podpre tako, da ga preko **treningov upravljanja s časom** (Time Management Training Institute, 2015) nauči pravilno in učinkovito razporejati svoj prosti čas, saj si bo le v tem primeru znal vzeti čas za sebi drage posameznike. V tej fazi lahko psihološka dejavnost posamezniku pripomore tudi z različnimi **treningi socialnih veščin** (Center za pomoč mladim, 2015), v okviru katerih se posameznik uri v socialnih spretnostih, ki mu pomagajo pri večji vključenosti v socialno življenje novega okolja, v katerem se je znašel.

PO PRIHODI IZ TUJINE

Tako kot izselitev v tujino lahko tudi vrnitev v matično državo s seboj prinaša čustvene obremenitve, ki so prav tako lahko nepričakovane in zastrašujoče. Mnoga poročanja posameznikov, ki so delali v tujini so potrdila, da je povratek domov še nekoliko težji kot odhod v tujino. Prihod domov po nekajletnem bivanju in delu v tujini je stresen tako za posameznika kot tudi za njegovo družino. Posamezniku izkušnja tujine prinaša spremembe na profesionalnem in osebnem področju, ob prihodu v domovino pa se lahko srečuje s spremenjenimi percepcijami do sebe in drugih. Ko se posameznik po določenem času dela v tujini vrne domov, pričakuje, da bo tam vse enako. Vendar se njegova pričakovanja navadno ne skladajo z realnostjo, saj se je v prvi vrsti spremenil on sam, prav tako pa so se spremenile stvari pri njem doma (Bruno 2010). Ob prihodu domov se mora ponovno prilagoditi na kulturo, v katero se je vrnil, medtem ko je že sprejel drugo (v tujini). Temu fenomenu v strokovni literaturi pravimo »obrnjenji kulturni šok« (Sykes, 2011). Posameznik lahko ob vrnitvi doživlja dolgočasje, občutke odtujitve z bližnjimi in občutke žalovanja za življenjem v tujini. Obrnjen kulturni šok poteka v treh fazah:

1. V prvi fazi se posameznik **veseli vrnitve domov**. Veseli se srečanja s člani družine in prijatelji, domačih običajev in starega načina življenja.
2. V drugi fazi se začetna evforija zaključí, posameznik pa se **počiti odtujeno** v svoji lastni matični kulturi.
3. V zadnji, tretji fazi, pa posameznik postopno spet občuti **zadovoljstvo s seboj in s svojim življenjem** (Sykes, 2011).

Da bi posameznik hitreje dosegel tretjo fazo, je v času vrnitve v domovino zelo zaželena psihološka podpora. Učinkovita je tako **individualna terapija** kot tudi **družinska terapija ali svetovanje**, v okviru katere družinski člani drug z drugim delijo svoja občutja in ponovno zgradijo zaupne odnose. Ob prihodu v domovino pa je psihološka pomoč zaželena tudi pri ustvarjanju **osebne blagovne znamke** – javne projekcije naše osebnosti in sposobnosti (ime, videz, stil oblačenja, izobrazba in usposobljenost) (Brečko 2010). Posameznik se po vrnitvi iz tujine namreč v veliko primerih sreča z iskanjem nove zaposlitve v matični državi. Da bi posameznik na trgu dela izstopal, potrebuje diferenciator oz. tisti del blagovne znamke, po katerem si ga ljudje takoj zapomnijo ter ga ločijo od ostalih (Brečko 2010). Pri posamezniku, ki je delal na tujem, je vsekakor pomemben diferenciator prav izkušnja tujine, vendar le v primeru, ko jo posameznik zna »promovirati«. Psiholog torej lahko pomaga posamezniku tako, da ga nauči ustreznega načina samopredstavitve, kar pomeni, da mu pokaže, kako lahko unovči svoje dragocene izkušnje, ki jih je z delom v tujini pridobil, in jih obrne sebi v prid.

ZAKLJUČEK

Z zgoraj opisanega je razvidno, da vprašanje »Ali mi psiholog lahko pomaga pri odhodu v tujino?« sploh ni relevantno, saj je jasno razvidno, da psihologova pomoč ob tovrstnih priložnostih ni le zaželena, pač pa skorajda nujno potrebna. Bolj smiselno bi se bilo vprašati, kako lahko psiholog s svojim strokovnim znanjem pomaga in kaj je tisto, kar posameznik, ki se odpravlja na delo v tujino, resnično potrebuje. Psiholog lahko posameznika informira in pouči o izzivih, s katerimi se bo srečal

na svoji poti. Ob srečanju z njimi pa mu lahko nudi potrebno oporo in mu svetuje. Skratka, podpira ga lahko celotno, od začetka do konca. Ravno zato bi bilo v ta namen dobro ustvariti ozko usmerjen program priprave posameznikov, ki so se odločili za ta korak, saj česa takšnega v Sloveniji še ni zaslediti in ravno tu vidimo zelo velik potencial za napredek in razvoj v slovenskem psihološkem prostoru.

Literatura

- Mehke veščine. (13. 12. 2015). Višnja gora: Akademija za osebno odličnost. Pridobljeno 13. 12. 2015, s <http://www.osebnaodlicnost.si/mehke-vescine/>
- Brečko, D. (2010). Osebna blagovna znamka. HRM: strokovna revija za ravnanje z ljudmi pri delu, 8, str. 10–11.
- Bruno, D. (2015). Repatriation Blues: Expats Struggle With the Dark Side of Coming Home. Pridobljeno 3. 11. 2015, s <http://blogs.wsj.com/expat/2015/04/15/repatriation-blues-expats-struggle-with-the-dark-side-of-coming-home/>
- Grohol, J. (2011). Skype Away: Online Therapy is Still Exciting!. Pridobljeno 6. 12. 2015, s <http://psychcentral.com/blog/archives/2011/09/24/skype-away-online-therapy-is-still-exciting/>
- Locke, E. A. in Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Association for Psychological Science*, 15 (5), 265–268
- Moving Abroad and the Importance of Preparing Psychologically. Pridobljeno 8. 11. 2015, s strani <http://asiaexpatguides.com/moving-abroad-and-the-importance-of-preparing-psychologically>
- Pascoe, R. (2010). Finding a therapist while living abroad. Pridobljeno 4. 11. 2015, <http://www.expatsfocus.com/robin-pascoe-211010>
- Preparing for moving abroad. Pridobljeno 6. 11. 2015, s strani <http://www.internations.org/magazine/prepare-for-moving-abroad-15266>.
- Sykes, A. (2011). Reverse culture shock: What, when, and how to cope. Pridobljeno 6. 11. 2015, s http://www.expatica.com/nl/moving-to/Moving-home-Reverse-culture-shock_104957.html
- Time management training. (15. 11. 2015). New York: Time Management Training Institute. Pridobljeno 7. 11. 2015, s <http://www.timemanagementtraining.com/>
- Trening socialnih veščin. (3. 12. 2015). Ljubljana: Društvo Center za pomoč mladim. Pridobljeno 3. 12. 2015, s <http://www.cpm-drustvo.si/programi/>
- Truman, S. D. (2015). Expatriates At Risk; Stress and Mental Health. Pridobljeno 6. 11. 2015, s <http://www.globalbusinessnews.net/story.asp?sid=1574>

- Strniša, B. (2015). Vrnimo življenju lahkotnost. Pridobljeno 6. 11. 2015, s <http://www.brstpsihologija.si/vrnimo-zivljenju-lahkotnost-2/>
- Winkelman, M. (1994). Cultural Shock and Adaptation. *Journal of Counseling and Development* 73, 121–126.