

Bezpečné místo on-line pro Čechy v zahraničí: Buďte sami sebou i v cizině

Michala Škrábová, Mila Della Briotta

Abstrakt

Žít v cizině, adaptovat se na nové prostředí a novou mentalitu obyvatel a přijmout novou identitu cizince je všestranně náročný proces. Z toho důvodu vznikla Facebooková skupina „Češi v zahraničí: Sám sebou i v cizině“, která si klade za cíl vzájemnou podporu a inspiraci Čechů v podobné životní situaci v cizině.

Klíčová slova: adaptace, expat, mezikulturní rozdíly, duševní zdraví, psychická stabilita

A safe on-line place for Czechs abroad: Be yourself even abroad

Abstract

Living abroad, adapting to a new environment and a new mentality of people and adopting a new identity as a foreigner is a very psychologically demanding process by all means. For this reason, a Facebook group “Czechs abroad: be yourself even abroad” was formed. It aims to support and inspire Czechs in a similar life situation abroad.

Keywords: adaptation, expat, intercultural differences, mental health, psychological stability

Došlo do redakce: 26. 9. 2021

Schváleno k publikaci: 27. 9. 2021

Počáteční těžkosti spojené se životem v zahraničí mohou způsobit značné pochybnosti o vlastních schopnostech, stres nebo pocity osamění. Současně procházejí zkouškou i mezilidské vztahy, některé se upevní a jiné zaniknou (Bruning, N. S., Sonpar, K., & Wang, X. (2012), Cangià, F. (2017), Firth, B. M., Chen, G., Kirkman, B. L., & Kim, K. (2014)). Lidé žijící v zahraničí se mění: někteří proto, aby v nové zemi obstáli a natrvalo se usadili, jiní, aby nasbírali hodnotné zkušenosti a obohatili svůj život po návratu do České republiky (Kraimer, M. L., Wayne, S. J., & Jaworski, R. A. A. (2001).

Pro všechny tyto jedince jsme založily Online psychologickou poradnu¹ pro Čechy v zahraničí, jejíž součástí je také facebooková skupina „Češi v zahraničí: Sám sebou i v cizině“. Nabízíme v ní nejrůznější informace k tématům souvisejícím se životem v zahraničí, včetně zachování duševní pohody a duševního zdraví. Hlavním cílem naší online poradny je nabídnout specifický prostor ke sdílení nabytých zkušeností a z toho plynoucí podpurný pocit sounáležitosti. Důraz klademe i na možnost sdílet témata v rodném jazyce, který usnadňuje přístup k vlastním emocím a podporuje vznik nových kontaktů a vazeb.

Společně sdílíme své dobré i špatné zážitky z minulosti, přítomnosti i plány do budoucnosti. Reflektujeme myšlenky, pocity i situace, které dennodenně zažíváme, dáváme a získáváme zpětnou vazbu. Klademe si otázky, které vedou k zamyšlení nad konkrétními situacemi za účelem uvědomění si vlastních hodnot. Zda se v dané situaci cítím dobře, chci si situaci uchovat nebo ji změnit. Předáváme si zjištěné informace o tom, jak fungují systémy v různých zemích a můžeme si dát užitečné tipy např. s úřady, zdravotnictvím, školstvím apod. Lidé ve skupině nejvíce oceňují možnost sdílení s druhými, že v tom nejsou sami, že mohou nalézt spojence, který je pochopí a podpoří.

Každý pobyt v zahraničí začíná kulturním šokem: fakt, že je to tu jinak než v ČR, a naopak, když se lidé vrací ze zahraničí zpět do Čech, je nevyhnutelný. Opakujícími se tématy jsou zvládání stresu způsobeného novou rolí „cizince“, reflexe vlastní identity a pocity osamění, smysl zahraničního pobytu, péče o děti a jejich vícejazyčná výchova, pracovní, rodinné a partnerské vztahy (Gupta, R., Banerjee, P., & Gaur, J. (2012), Kraimer, M. L., Wayne, S. J., & Jaworski, R. A. A. (2001), Pantelidou, S., Craig, T. (2006), Carraher, S. M., Sullivan, S. E., & Crocitto, M. M. (2008), Firth, B. M., Chen, G., Kirkman, B. L., & Kim, K. (2014), Presbitero, A. (2016), Stahl, G. K., & Caligiuri, P. (2005)).

Níže je uvedeno několik příběhů z Online psychologické poradny pro Čechy v zahraničí, pro získání představy probíraných témat, které jdou více do hloubky, než je tomu ve FB skupině. Příběhy jsou upravené pro ochranu klientů.

Paní A. už žije pátým rokem v Anglii. Po narození dítěte se začala cítit velmi osamělá i přes to, že se o ni i s dítětem manžel a jeho rodina příkladně starají a nestrádá ani ekonomicky. Probraly jsme spolu její představu sebe sama v roli matky v cizině. Společně jsme reflektovaly očekávání a faktory, které ji od spokojeného naplnění mateřství vzdalují a vyzdvihly ty zdroje, které jí budou v její nové roli nápomocné a na kterých může dále stavět.

Pan K. si dělá starosti o svou českou manželku, u které se po přestěhování do USA začal projevovat výrazný pokles nálady a nespokojenost. Pan K. si dělá výčitky, že jí nedokázal zajistit slibované prostředí. Hledal psychologa online, který pomůže i na dálku. Zpočátku jsme se zaměřili na srozumitelnou partnerskou komunikaci, aby se rozkryly manželčiny nenaplněné potřeby. Později jsme našli cesty, jak pan K. může být manželce v rámci svých možností nápomocný a zbavit se svého pocitu selhání.

¹ www.onlinepsycholog.eu

Paní J. trpí pocitem smutku a nedostatkem energie. Cítí se sociálně izolována, v noci se budí s návaly úzkosti a její myšlenky se točí kolem návratu z Německa zpět do CZ. Velmi ji trápí také to, že rodina a přátelé jí dávají méně pozornosti, než by potřebovala. V průběhu poradenství jsme změnilы postupně fokus z vnějšího světa na svět vnitřní, rozpoznávání emocí a poselství, které sebou nesly. Zaměřily jsme se na posílení budování identity v novém prostředí a nalezení harmonického vztahu s minulostí v CZ.

Pan S. má pocit totálního vyčerpání z práce. Postupně mu ubývají volnočasové aktivity, přátelé i rodinu zvládá s vypětím sil. Zaměřili jsme se na jeho osobní hodnoty a cíle. Přezkoumali jsme společně jejich realizovatelnost a cenu, za kterou jich lze dosáhnout. Našli jsme nové cesty, jak obstát ve švýcarské společnosti zaměřené na výkon a zároveň se nevzdat svých vlastních specifických zdrojů energie a pocitu sebehodnoty.

Paní L. se přistěhovala za manželem do Španělska. Postupně ale prochází rozčarováním, hodně věcí je jinak, než si představovala. I manžel jako by byl ve svém prostředí jiný člověk, role se obrátily a cizinkou je nyní ve vztahu ona. Nejvíce ji trápí, že už druhým rokem nemůže najít práci ve svém oboru, na čemž jí velmi záleží. Postupně jsme zvažovaly různé scénáře: zůstat ve Španělsku, zvolit střídavý pobyt nebo se trvale vrátit zpět do CZ. Paní L. ve finále vyhodnotila jako pro ni nejzdravější řešení návrat do CZ.

Jsme psychologičky, vystudovaly jsme psychologii na Karlově univerzitě a každá z nás se specializuje na jinou oblast psychologie. Nabízíme širokou paletu témat, na kterých s námi lze pracovat. Tam, kam nedohlédne jedna, má přehled druhá z nás. Naši klienti vnímají toto propojení specializací jako velkou přednost našeho on-line psychologického poradenství, které provádíme formou individuálních i skupinových konzultací.

Jste-li Čech, Češka v zahraničí a hledáte-li bezpečný prostor, kde byste získali spojení, kteří pochopí vaši situaci a zmírní pocity osamění, přijďte do skupiny Češi v zahraničí: sám sebou i v cizině. Těší se na vás Michala a Mila.

Literatura

- Bruning, N. S., Sonpar, K., & Wang, X. (2012). Host-country national networks and expatriate effectiveness: A mixed methods study. *Journal of International Business Studies*, 43(4), 444-450. <https://doi.org/10.1057/jibs.2012.5>
- Cangia, F. (2017). (Im)Mobility and the emotional lives of expat spouses. *Emotion, Space and Society*, 25, 22-28. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2017.10.001>
- Carraher, S. M., Sullivan, S. E., & Crocitto, M. M. (2008). Mentoring across global boundaries: An empirical examination of home- and host-country mentors on expatriate career outcomes. *Journal of International Business Studies*, 39(8), 1310-1326. <https://doi.org/10.1057/palgrave.jibs.8400407>

- Firth, B. M., Chen, G., Kirkman, B. L., & Kim, K. (2014). Newcomers abroad: Expatriate adaptation during early phases of international assignments. *Academy of Management Journal*, 57(1), 280-300. <https://doi.org/10.5465/amj.2011.0574>
- Gupta, R., Banerjee, P., & Gaur, J. (2012). Exploring the role of the spouse in expatriate failure: a grounded theory-based investigation of expatriate' spouse adjustment issues from India. *The International Journal of Human Resource Management*, 23(17), 3559-3577. <https://doi.org/10.1080/09585192.2011.645052>
- Kraimer, M. L., Wayne, S. J., & Jaworski, R. A. A. (2001). Sources of support and expatriate performance: The mediating role of expatriate adjustment. *Personnel Psychology*, 54(1), 71-99. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2001.tb00086.x>
- Pantelidou, S., Craig, T. (2006). Culture shock and social support. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 777-781. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0096-5>
- Presbitero, A. (2016). Culture shock and reverse culture shock: The moderating role of cultural intelligence in international students' adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 53, 28-38. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.05.004>
- Stahl, G. K., & Caligiuri, P. (2005). The effectiveness of expatriate coping strategies: The moderating role of cultural distance, position level, and time on the international assignment. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 603-615. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.4.603>

O autorkách

PhDr. Michala Škrábová, Ph.D. – interkulturní psycholog

Vždy jsem se cítila dobře v kontaktu s cizinci. Během svého magisterského studia psychologie na Univerzitě Karlově jsem byla studijně na semestr v německém Regensburgu a v australském Melbourne. V rámci doktorátu jsem pobývala několik měsíců v Hirošimě, můj Ph.D. výzkum srovnával českou a japonskou mentalitu. Prošla jsem si několikrát adaptačním procesem v nové zemi a pokaždé si tvořila novou mezikulturní identitu.

Na UK jsem vyučovala více než 10 let Interkulturní psychologii pro Erasmus studenty psychologie a na Metropolitní univerzitě Praha 6 let Interkulturní komunikaci v byznysu. Hostovala jsem jako Erasmus učitel psychologie na italských univerzitách, převážně v Pise a v Bologni. Žiji s francouzsko-polským přítelem a dvěma malými dcerami ve francouzských Alpách.

Svým klientům, expatům z mnoha zemí, jsem pomohla překonat psychické potíže a připravila je na různé situace v mezinárodním prostředí. Přes 8 let se věnuji interkulturním a adaptačním tréninkům. Ráda pomáhám s osobním rozvojem a výzvami spojenými s cizí kulturou.

Konzultuji česky, anglicky a francouzsky. Domluví se, ale nekonzultuji, italsky, německy a japonsky.

Kontakt: michala@onlinepsycholog.eu

Mgr. Ing. Mila Della Briotta – psycholožka, psychoterapeutka a koučka

Přes polovinu života bydlím a pracuji v zahraničí, z toho dvě desetiletí ve Švýcarsku. První mezikulturní zkušenosti jsem získala bezprostředně po revoluci v německé stavební firmě v oddělení HR. V průběhu dalších let strávených v mezinárodním obchodě i v soukromém podnikání jsem zažila tlak konkurenčního prostředí a vliv stresu na své zdraví.

Zájem o prevenci vyhoření mě motivoval ke studiu klinické psychologie a k výcviku v koučování. Nyní se v Curychu vzdělávám v psychoterapii zaměřené na tělo. Praxi jsem absolvovala na psychosomatické klinice i v ambulantní psychiatrii. Propojení zkušeností ze zdravotnictví a z ostatních sektorů mi dodnes usnadňuje porozumění příčinám a následkům nejrůznějších psychických potíží.

Ráda se vzdělávám, cestuji, baví mě řešit problémy, chodit za kulturou i relaxovat. O svoje české kořeny pečuji pravidelně a s láskou. Český humor je pro mě dodnes nepostradatelným zdrojem pozitivních emocí i na jihu Švýcarska, kde s rodinou bydlím.

Ke svým klientům, kolegům, přátelům i rodině chovám hluboký respekt a vážím si jejich přítomnosti. Své klienty motivuji, aby objevili, obstarali a udrželi si vše, co potřebují ke spokojenému životu v zahraničí. Pracovní techniky volím a kombinuji tak, aby se dokázali napojit na vlastní zdroje energie a uměli řešit vzniklé situace v adaptačním procesu.

Konzultuji v jazycích, ve kterých žiji: v češtině, němčině a italštině. Domluvím se, ale nekonzultuji, v angličtině a ruštině.

Kontakt: mila@onlinepsycholog.eu

Škrábová, M., Della Briotta, M. (2021). Bezpečné místo on-line pro Čechy v zahraničí: Buďte sami sebou i v cizině. *E-psychologie*, 15(3), 27-31. <https://doi.org/10.29364/epsy.412>