

Kornelia Zakrzewska

**TRUDNY POWRÓT DO DOMU – CO PRZEŻYWAJĄ OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE  
SZOKU POWROTNEGO? PRACA POGLĄDOWA/PRZEGLĄD BADAŃ  
HARD COMING BACK HOME – INDIVIDUALS EXPERIENCING RE-ENTRY  
SHOCK. A REVIEW PAPER**

Uniwersytet Jagielloński, Wydział Filozoficzny, Zakład Psychologii Religii

Kierownik Zakładu: Prof. dr hab. Halina Grzymała-Moszczyńska

*I just can't seem to get adjusted back here. I just can't seem to settle  
down to work. I don't know what it is, but once you've lived abroad  
I guess you can't really come back.*

Wypowiedź amerykańskiego studenta, tuż po powrocie do USA.

Cytat z: Gullahorn, J.T., Gullahorn J.E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis.

**Streszczenie**

Artykuł niniejszy jest przeglądem literatury na temat szoku powrotnego, który jest swoistym zespołem trudności adaptacyjnych po powrocie z zagranicy granicy. Osoby doświadczające szoku powrotnego mogą przeżywać stany depersonalizacji i derealizacji, rzeczywistość otaczająca wydaje się im jakby nierealna, mają trudności w wykonywaniu i podejmowaniu codziennych obowiązków. Nie bez trudności odbudowują relacje z bliskimi, nierzadko odczuwając z ich strony brak wsparcia w momencie przeżywania żalu po stracie. Swoista żaloba, wynikająca ze zmiany sytuacji życiowej, otoczenia fizycznego i społecznego, jest częstym elementem readaptacji. Pojawiające się pragnienie zapoznania otoczenia z ogromem wiedzy i doświadczeń zdobytych za granicą często napotyka na niedostateczne zainteresowanie bądź zrozumienie ze strony otoczenia. Konsekwencją tego jest izolacja i osamotnienie powracającego.

Nasilenie owych problemów jest wypadkową różnych czynników, tj. dystansu kulturowego, stopnia utożsamienia się z miejscem pobytu i czasu tam spędzonego oraz bogactwa dotychczasowych doświadczeń międzykulturowych, w tym wcześniejszych wyjazdów zagranicznych. Ważnym czynnikiem jest również wykształcony w dzieciństwie styl przywiązania oraz wiek, w którym readaptacja się odbywa. Istotnym dla omawianego procesu jest ponadto stopień integracji własnego „Ja”.

W pracowaniu szoku powrotnego kluczowe jest realistyczne nastawienie się (jeszcze przed wyjazdem), że powrót do domu może być równie silnym i stresującym przeżyciem jak wyjazd do obcego kraju. W procesie „dochodzenia do siebie” po powrocie, radzenia sobie z lękiem przed zmianą, pomocne jest stworzenie sobie elastycznego planu działania.

**Summary**

This article is a review of literature about re-entry shock, which is a complex of difficulties in readaptation, after coming from abroad. Those who go through re-entry shock, experience a state which might result in depersonalisation and derealisation, the environment around them seems unreal, they have difficulties with carrying out every day activities and commitments. Moreover, re-establishing relationships with relatives and friends seems to be problematic, because of the feeling of not being supported by them while experiencing the grief of loss. This specific mourning, resulting from the change of the situation and environment is the very common part of readaptation. The drive to share the knowledge and experience brought from abroad encounters lack of interest or understanding. Hence appear the feeling of isolation and loneliness of the homecomer.

Severity of those problems, connected with repatriation is a result of many factors e.g.: culture distance, level of identification with a place of stay, length of stay abroad and richness of cross-cultural experience, including former transitions. Very important factor is the style of attachment, which was developed in childhood and the age of a person while transition takes place. Very crucial is also the level of „self” integration.

The key role in the process of dealing with re-entry shock plays a realistic expectation that coming home might be as strong and stressful experience as going to a foreign country. Flexible planning of activities back home might be also very helpful in dealing with the anxiety accompanying transition-process.

Słowa kluczowe: kulturowy szok powrotny, dekompensacja, sposoby radzenia sobie

Keywords: re-entry shock, decompensation, coping

Świat współczesny wymaga od nas dużej mobilności. Uczestnictwo w programach wymian studenckich, emigracja zarobkowa, wyjazdy na zagraniczne kontrakty, ciągłe przemieszczanie się z kraju do kraju, stają się coraz bardziej oczywistymi elementami rzeczywistości, w której żyjemy. Stawia to przed nami wyzwanie konieczności ciągłego elastycznego dopasowywania się do zmieniających się warunków kulturowych, społecznych i zawodowych. O ile szokowi kulturowemu, związanemu z doświadczeniem kontaktu z odmiennością kulturową, poświęcono dużo miejsca w literaturze, o tyle o problematyce kulturowego szoku powrotnego pisze się relatywnie niewiele. Tymczasem powrót do życia „w domu”, może być równie trudny jak adaptowanie się w środowisku odmiennym kulturowo. Kwestia readaptacji kulturowej wydaje się być bardzo aktualną w kontekście szerokiego strumienia powracających „na ojczyzny łono” emigrantów. Do placówek terapeutycznych coraz częściej trafiają osoby nie radzące sobie z trudnościami adaptacyjnymi po powrocie z emigracji zarobkowej, wymian studenckich itp.

Większość badaczy sprowadza szok kulturowy i kulturowy szok powrotny do wspólnego mianownika – trudności poznawczo-emocjonalnych z asymilowaniem nieprzewidywalnych, nie mieszczących się w utrwalonych w schematach i skryptach, bodźców z otoczenia [1]. Fundamentem badań nad *reverse culture shock* bądź *re-entry shock* (w dalszej części artykułu będzie używana skrócona wersja przetłumaczonego terminu – szok powrotny), jak nazywane jest to zjawisko w literaturze przedmiotu, było opracowanie Alfreda Shuetza pt.: „Powracający do domu” (1945), dotyczące problemów z readaptacją amerykańskich weteranów wracających z interwencji zbrojnych do USA.<sup>1</sup>

Przez klinicystów-praktyków obydwie rodzaje szoku, z punktu widzenia objawowego można sprowadzić do zaburzeń adaptacyjnych (F 43 w klasyfikacji ICD-10), polegających na doświadczaniu: stanów napięcia, niepokoju, przygnębienia (distress) i rozstroju emocjonalnego (disturbance), które powstają w okresie adaptacji do znaczących zmian życiowych lub do stresującego wydarzenia życiowego i zazwyczaj utrudniają społeczne przystosowanie i efektywne działanie [2].

Terapeuta, w pracy z takimi osobami, może spotkać się z bardzo różnymi problemami. Pierwszym obszarem są trudności z poradzeniem sobie z „żalem i stratą”, które dotyczą osób zdrowych. Drugim obszarem są głębsze problemy osobowościowe, które przy tego typu stresogennych sytuacjach dają o sobie znać (w szczególności osobowość typu borderline), i

---

<sup>1</sup> W chwili pisania przez Schuetza jego artykułu pojęcie syndromu stresu pourazowego jeszcze nie istniało. Współczesny czytelnik, czytający „Powracającego do domu” może odnieść w związku z tym wrażenie, że został pominięty istotny wątek, który odgrywał istotną rolę w readaptacji opisywanej przez niego grupy. Artykuł Schuetza, który nie jest też usystematyzowanym opracowaniem dotyczącym szoku powrotnego, lecz raczej esejem, jest dla autorki tylko punktem wyjścia do rozważań na temat szoku powrotnego bez poruszania problematyki stresu pourazowego, z uwagi na odrębność i obszerność tego tematu.

które najczęściej wymagają wyjścia poza problematykę ściśle związaną z adaptacją. Trzecim obszarem, wymagającym przede wszystkim interwencji farmakologicznych są dekompensacje psychotyczne, które mogą, ale nie muszą, być zwiastunem chorób z kręgu rozdziału F20.

W niniejszym opracowaniu zostanie zaprezentowana złożona problematyka przyczyn i przebiegu szoku powrotnego, w oparciu o: badania własne autorki - wywiad ze studentem, który zdekompensował się psychotycznie po powrocie z jednego z krajów Bliskiego Wschodu, jak również literaturę przedmiotu dotyczącą trzech grup – tzw. ekspatów, czyli pracowników oddelegowanych przez firmę macierzystą do pracy w innym kraju, dzieci powracających z rodzicami do domu po wieloletnich pobytach za granicą oraz studentów powracających z zagranicznych wymian międzyuczelnianych. W końcowej części zostaną zaproponowane możliwe sposoby radzenia sobie i przygotowania się na szok powrotny. Praca będzie przeplatana fragmentami wywiadów zawartych w literaturze przedmiotu oraz wypowiedziami pacjenta, z którym autorka artykułu przeprowadziła wywiad w ramach badań własnych.

Szok powrotny, podobnie jak szok kulturowy jest doświadczany na wielu różnych płaszczyznach. Istotną różnicą między obydwoma rodzajami szoku, wprowadzoną już przez Schuetza [3], a uwypukloną również przez innych badaczy [4, 5, 7, 8, 9] jest fakt, że wyjeżdżając za granicę nastawiamy się na konfrontację z odmiennością i nieznanym, natomiast wracając do domu oczekujemy bezproblemowego wejścia w rzeczywistość znaną i oswojoną. Najszybciej odczuwalne, ale też najszybciej przemijające skutki szoku powrotnego mają charakter poznawczych trudności w przełączeniu się na funkcjonowanie w nowych warunkach. Często pojawiającym się w tych sytuacjach uczuciem jest dezorientacja i frustracja, wynikające z wybicia ze zautomatyzowanego sposobu załatwiania bądź wykonywania różnych czynności [7]. Im trudniejszy był proces przestawienia się w tych aspektach funkcjonowania na „system zagraniczny”, tym więcej uwagi i energii będzie trzeba poświęcić na ponowne przestawienie się na „system rodzimy”. Sprowadza się to głównie do kłopotów ze zwykłymi codziennymi sprawami tj.: robienie zakupów, prowadzenie samochodu itp. Silny szok powrotny, w szczególności po powrocie z długich pobytów w krajach bardzo egzotycznych, wiążący się z silnym przeciążeniem procesów poznawczych, nierzadko może przejawiać się w krótkotrwałych, trwających do kilku dni, stanach derealizacji i depersonalizacji. Rzeczy i miejsca dobrze znane wydają się kompletnie obce, czasami jakby nierealne, odczuwa się zmianę we własnym postrzeganiu i przeżywaniu sytuacji skądinąd dobrze znanych, bliscy wydają się być jakby za szklaną szybą – jakby jeszcze nie do końca było się „tu i teraz”, lecz wciąż „tam”. W skrajnych przypadkach, tak jak miało to miejsce w przypadku studenta, który wrócił z Bliskiego Wschodu, może prowadzić to do dekompensacji psychotycznej. *„Po powrocie, jak wsiadłem do samochodu, od razu pojawił się stres, jakieś takie niepoukładane myśli w sensie nawigacji po mieście. (...) Po pierwsze dlatego, że kultura jazdy jest tam zupełnie inna. Ja się bardzo łatwo aklimatyzuję do takich dziwnych warunków. Bardzo dziwna kultura jazdy tam jest. Jeżdżą bardzo szybko, bardzo niedbale, u nas jest jednak większy porządek w tym względzie. I było mi ciężko się odnaleźć za kółkiem w Warszawie. Po prostu jakoś tak nie mogłem tego ogarnąć, jak trafić gdzieś. I ja po prostu się gubiłem, skręcałem nie tam gdzie trzeba, niepotrzebnie, myślałem, że mnie policja zaraz będzie goniła. (...) A oprócz tego to się zaczęło przeradzać w prześladowcze jakieś urojenia. (...) Wydawało mi się, że jestem ścigany, że jestem poszukiwany, że tajna misja jakaś, jakieś totalne głupoty. (...) Oczywiście no teraz to postrzegam jako totalne głupoty, bo przepraszam, no kim ja jestem, nikim przecież, zwykłym człowiekiem, więc gdzie jakieś tajne misje, gdzie jakieś prześladowania”* [6].

Problemy po powrocie pojawiają się również w sferze interpersonalnej. Powracający do domu przyjeżdża z konkretną wizją, najczęściej „zakonserwowanego” w jego pamięci domu.

Wydaje się mu, że nic się nie zmieniło, „(...) zakłada iż powróci do rzeczywistości, na temat której zawsze miał i – jak uważa – wciąż ma dokładną wiedzę przyjmowaną jako oczywistość” [2]. Tymczasem pod jego nieobecność najczęściej zmieniło się bardzo wiele. Przyjeżdża z konkretnymi planami dotyczącymi tego, co dalej zrobi w swoim życiu zawodowym, rodzinnym i w kontaktach towarzyskich. Ale plany okazują się trudniejsze w realizacji niż przypuszczał, ponieważ rzeczywistość zawodowa, sytuacja w rodzinie i relacje z przyjaciółmi są inne niż sobie wyobrażał. *“Wydaje mi się, że z perspektywy zawodowej, wróciłem, mając nadzieję, że będę zadowolony z sytuacji. Ale okazało się, że nie. Nie sądziłem, że wrócę i będę chciał rzucić pracę.”* [8] Szykujący się do powrotu jakby nie zdaje sobie sprawy, czy raczej niedoszacowuje faktu, iż podczas gdy on był poza domem, życie w nim toczyło się dalej, miały miejsce różne wydarzenia, w których on nie partycypował i nie zostawiły one w nim (nawet jeżeli słyszał o nich z telefonicznych bądź mailowych relacji bliskich) wyrazistego emocjonalnego śladu. *„Ponowne uporządkowywanie relacji z innymi nie było łatwe. Grupy społeczne, które funkcjonowały wcześniej – zmieniły się albo przestały istnieć. Niektórzy nasi przyjaciele się zmienili, sytuacje się zmieniły, więc nie jest tak samo”* [8].

Życie w obcym kraju poszerza świadomość tego, jak inne mogą być style życia. Czasami powracającego do domu irytacją napawa fakt, że „tutaj” wszystko jest gorzej zorganizowane, ludzie zachowują się nieuprzejmie, nie tak jak „tam”. Nieodłącznym uczuciem towarzyszącym powrotowi jest złość - złość na otaczającą rzeczywistość, że jest szara, smutna że tam było piękniej i w ogóle lepiej. Nierzadko doświadcza pokusy by coś z tych obcych elementów włączyć w rzeczywistość rodzimą i implementować np. w polskiej kulturze gdzie raczej dominuje słowiańska spontaniczność i chaotyczność w działaniu, standardy niemieckiego porządku i struktury. Jak pisze Alfred Schuetz: *„Do pewnego stopnia każdy powracający do domu spróbował owego magicznego, słodkiego bądź też gorzkiego, owocu obcości. Nawet pośród wszechogarniającej tęsknoty za domem pozostaje pragnienie, by do starych wzorców przeszczepić jakieś nowe cele, dopiero co odkryte sposoby ich realizacji czy też umiejętności i doświadczenia nabyte za granicą”* [2]. Czasami przejawia się to w imperatywie pogłębiania świadomości społecznej na temat kraju i ludzi tam żyjących, których mentalność się dobrze poznało (bądź ma się takie wrażenie). Nierzadko towarzyszy temu poczucie, że informacje na ten temat, będące w powszechnym obiegu, są błędne. Budzi to protest, bunt i chęć „otwarcia ludziom oczu” na „prawdę” o czymś, co zna się przecież z autopsji. *„To było tak, że po zamachach na WTC ludzie zaczęli dziwnie postrzegać Arabów, wszystkich Arabów, nagle na raz wszystkich. (...) I miałem przecież takie wspomnienie, że to byli normalni ludzie. A tu nagle takie stereotypy. No więc zainteresowałem się tym portalem, i...zaczęłam tam po prostu pisać artykuły i...się udzielać trochę, współpracować z nimi, przychodzić na spotkania, i jakoś to wyszło i potem już chciałem zdawać na Arabistykę. (...) Pamiętam, że zrobiłem też referat na historii o dokonaniach arabskiej nauki (...). No więc nie spotkało się to z aplauzem”* [6].

Dodatkowo powracający do domu zostaje skonfrontowany z trudnością w przekazaniu własnych doświadczeń innym. Osoby, które powracają z pobytów zagranicznych, które odcisnęły na nich swoiste piętno silnych doświadczeń kontaktu z odmiennością, mają duże trudności z przekazaniem treści tych doświadczeń bliskim. Osamotnienie, bezsilność i poczucie izolacji, wynikające z poczucia niemożności zwerbalizowania ogromu doznań związanych z zagranicznym pobytem, bądź też świadomość, że słuchacze nie są w stanie do końca zrozumieć (bądź nie chcą) i wczuć się w opowieść narratora, jest nierzadko trudnym elementem readaptacji. *„To jest to, że miałem problemy w kontaktach z rówieśnikami po tym powrocie stamtąd od razu, że chciałem się podzielić tymi wspomnieniami a nie mogłem, bo co chwila było żebym przestał, albo nie opowiadał bzdur (...). Po prostu nie interesowało ich to. A jak ich to interesowało, to patrzyli na mnie jak na jakiegoś ufoludka, co mnie też krepowało.*

*Więc mówić, nie mówić – sam nie wiedziałem. (...) zostawałem z tymi wspomnieniami sam* [6].

Jednym z ważniejszych kwestii związanych z powrotem, w szczególności z pierwszorazowych, długich pobytów, podczas których nawiązało się głębokie więzi, przywiązało się do miejsca, stylu życia, klimatu i obyczajów, jest problem żalu po stracie. Nawet gdy obiecuje się sobie przyjazd za jakiś czas, pozostanie w kontakcie e-mailowym z nowymi (czy już raczej „starymi”) przyjaciółmi, snuje się plany powrotu na kolejny kontrakt/stypendium, pojawia się myśl, że do tej rzeczywistości, w tej postaci, którą się zapamiętało, już nigdy się nie wróci. Może pojawić się wówczas uzasadniony smutek i żal po stracie. Ta swoista żałoba powinna zostać przepracowana po powrocie do domu. Utrudnieniem w tym procesie może być jednak niezrozumienie ze strony domowników. *„Nie, dla wielu z nich, jak wtedy kiedy myślisz o żałobie . . . oni myślą o utracie osoby...Nie sądzę, że mają pojęcie jak zmiana sytuacji może powodować poczucie żalu po stracie”* [9] Wszak powrót, z perspektywy osób z utęsknieniem wyczekujących przybycia „Odyseusza”, powinien być źródłem radości a nie smutku. Przy braku wsparcia i zrozumienia ze strony bliskich, istnieje ryzyko nieprzepracowania trudnych emocji oraz pojawienia się tendencji do ich tłumienia bądź wypierania. *„Zebrało mi się na płacz (płacze) przez doświadczenie nagłego poczucia straty, ale przez to, że byliśmy w samochodzie i reszta rodziny po prostu kontynuowała normalną rozmowę, przełknęłam to jakby, i nie dałam po sobie poznać jak się czuję”* [9].

Rodzina i bliscy mają pewien obraz życia osoby powracającej, zbudowanego ze strzępów jego opowieści, własnych wyobrażeń oraz artykułów z gazet, nierzadko idealizujących i spłycających tylko do pozytywów tego typu doświadczenia. Niezwykle trudno jest im wejść, często mimo ich szczerych chęci, w świat wspomnień i przeżyć, pełen znaczących dla narratora osób i wydarzeń, natomiast zupełnie abstrakcyjnych i w gruncie rzeczy nic nieznaczących dla słuchaczy. Schuetz opisuje to następująco: *„Owa rozbieżność pomiędzy wyjątkowością i kluczowym znaczeniem, jakie nieobecna jednostka przypisuje swym doświadczeniom, oraz ich pseudotypizacjami dokonywanymi przez pozostających w domu, przypisujących im pseudo-istotność, stanowi jedną z głównych przeszkód na drodze wzajemnego odbudowania rozerwanej relacji „my”.”*[2] Przedrostek: „pseudo-” użyty w powyższym cytacie jest odzwierciedleniem niemożności poznawczego ogarnięcia treści przekazywanych przez powracającego domownikom (stąd pseudotypizacja) oraz emocjonalnego zakotwiczenia tych treści, czyli mówiąc kolokwialnie, wczucia się w sytuację (stąd pseudoistotność).

Członkowie rodziny często nie zdają sobie sprawy ze zmiany jaka zaszła w ich „Odyseuszu”. A zmiany, w sferze wartości, w światopoglądzie, w postrzeganiu siebie samego i innych oraz swoich relacji z innymi, po np. kilkumiesięcznym pobycie na zagranicznej uczelni, w ramach wymiany studenckiej, są nieuchronne. Zdarzają się zmiany istotnie zagrażające relacji - osłabienie więzi, wygaśnięcie uczucia, które prowadzą do zburzenia lub gruntownego przebudowania wielu elementów w związku.

W świetle badań nad dziećmi przeprowadzającymi się z kraju do kraju wraz z rodzicami, istnieje cały szereg czynników wpływających na nasilenie szoku kulturowego[5]. Duży dystans kulturowy<sup>2</sup> między krajem pobytu a krajem pochodzenia wzmaga nasilenie trudności. W myśl tej zasady, łatwiej przystosować się do życia po powrocie np. z Niemiec do Polski niż z Chin do Polski, ponieważ różnice kulturowe są w drugim przypadku

<sup>2</sup> Termin ten używany jest do określenia różnic między kulturami na określonych wymiarach kulturowych. Przykładem wymiaru, który jest najbardziej eksplorowanym przez psychologów międzykulturowych jest indywidualizm-kolektywizm, wymiar określający normę kulturową dotyczącą relacji jednostki z grupami, do których przynależy.

zdecydowanie większe. Problematyczny jest również stopień zakotwiczenia w kraju poprzedniego pobytu, ponieważ im wyższy stopień utożsamienia się z nim, tym trudniej przerwać, bądź poluzować więzi, znajomości i przyjaźnie tam zawarte. Gullahorn i Gullahorn [4] dowodzą, że nawiązanie więzi za granicą zależy głównie od odczuwanego podobieństwa między sobą a „Innymi”. Im bardziej osoby z obcej kultury, wydają się nam, na jakiejś istotnej dla naszej tożsamości płaszczyźnie, podobni, tym silniejsze tworzy się przywiązanie [4]. Obiektywny dystans kulturowy nie odgrywa wówczas najistotniejszej roli. Na przykład osoby przypisujące dużą wartość relacjom interpersonalnym mogą dużo lepiej zaadaptować się w kulturze chińskiej niż niemieckiej, mimo iż obiektywnie rzecz biorąc różnice kulturowe są znacznie większe w przypadku chińsko-polskim niż niemiecko-polskim.

Kluczową i oczywistą zmienną wydaje się czas spędzony w danym miejscu, wraz z upływem którego, coraz trudniej myśleć o powrocie. Im więcej dotychczasowych doświadczeń międzykulturowych, w tym pobytów zagranicznych, tym mniejszy szok przeżywany po powrocie do kraju. Jak dowodzi Huff, w przypadku dzieci<sup>3</sup> przeprowadzających się z rodzicami, ich dotychczasowa mobilność życiowa pozytywnie wpływa na proces readaptacji w kraju pochodzenia, innymi słowy, im więcej przeprowadzek mają na swoim koncie, tym łatwiej im odnaleźć się „w domu” po powrocie. Istnieje jednak granica, powyżej której przeprowadzki przestają być przystosowawcze. Więcej niż sześć zmian miejsca zamieszkania, w okresie adolescencji, implikuje pojawienie się problemu powierzchownej, czy wręcz fałszywej adaptacji, wynikająca z wykształcenia swoistych mechanizmów obronnych – „nie przywiązania się” do kolejnych miejsc pobytu [7].

Nieprzepracowany szok powrotny, przeżywany na dodatek wielokrotnie, może przyczynić się do powstania zaburzeń w relacjach międzyludzkich. Ciągła konieczność uczenia się nowych reguł zachowania i przestawiania się na coraz to bardziej odmienne kody kulturowe<sup>4</sup>, wprowadza chaos w strukturach funkcjonowania w świecie społecznym. Powrót do kraju ojczystego w przypadku takich osób nie jest powrotem do domu, w którym wchodzi się w znane kanony zachowania, lecz kolejnym dużym wyzwaniem adaptacyjnym. Tym razem pojawiająca się presja (w końcu jest się teraz niby u siebie) jest duża, natomiast wydolność akulturacyjna bardzo nadwerężona. Konsekwencją tego jest najczęściej kompletne zagubienie w sferze relacji międzyludzkich polegające na trudnościach w określeniu co jest normą w zachowaniu a co nie. Wspomniany pacjent psychotyczny opisuje to w następujący sposób: *„Jest mi ciężko ocenić, na jakim etapie jakaś relacja jest. Przez to, że jestem taki otwarty. Nie wiem. U ludzi to jest, następuje warstwowo, po kolei, ale u mnie jakoś tak szybciej. (...) Dokładnie coś takiego, że na przykład zaprzyjaźniam się z kimś, ale nie wiem jak ta osoba mnie traktuje. Czy to już jest kolega czy tylko kumpel. Jest mi bardzo trudno powiedzieć na jakiej stopie się znajduję.”* [6].

Zdaniem niektórych badaczy, najbardziej krytyczny wiek, jeżeli chodzi o negatywne aspekty mobilności, to mniej więcej 15 lat, przy czym okres słabszej adaptacji dotyczy całego okresu dorastania. Młodsze dzieci adaptują się łatwiej, natomiast nastolatki najtrudniej znoszą proces readaptacji ze względu na kluczowe znaczenie uczestnictwa w grupach rówieśniczych, które rozpadają się wskutek wyjazdu. Istotne znaczenie ma tutaj również brak wykształconego, stabilnego „Ja”, które zaczyna się tworzyć właśnie w tym okresie, a poprzez niemożność nawiązania trwałych więzi, brakuje podwalin pod tworzenie się spójnej tożsamości. Z tego względu dorośli, dysponujący bardziej skonsolidowanym obrazem siebie niż nastolatki, readaptują się relatywnie szybciej i bardziej efektywnie [7].

<sup>3</sup> Widełki wiekowe, które przyjmuje badaczka są bardzo szerokie. W momencie wyjazdu większość badanych miała mniej niż 5 lat (58%), spory odsetek stanowiły dzieci w wieku 6-10lat (25%); natomiast w momencie powrotu zdecydowana większość miała 16-19 lat (75%).

<sup>4</sup> Kod kulturowy jest tutaj rozumiany jako sposób zachowywania się i myślenia mniej lub bardziej typowy dla danej zbiorowości.

Wreszcie im mniejsza spójność rodziny, a styl przywiązania do rodziców jest ambiwalentny bądź unikowy i mniejsze wsparcie udzielane sobie wzajemnie przez jej członków, tym bardziej skomplikowany będzie proces odnajdywania się „w domu”. Okazuje się, że nie jest tutaj istotne rzeczywiste wsparcie ze strony rodziny, lecz poczucie, że na to wsparcie zawsze można liczyć. Niestabilny styl przywiązania, któremu towarzyszy poczucie, że w sytuacji problemowej można polegać tylko na sobie, bądź wręcz przeciwnie, poczucie zbytnej zależności od innych nie sprzyjają adaptacji [7].

Co pomaga w płynnym zaadaptowaniu się powrocie? W ostatniej części artykułu autorka spróbuje przedstawić sposoby efektywnego przygotowania się do powrotu.

Niektórzy sposobią się do powrotu jak do kolejnej zagranicznej podróży. *“Sądzę, że powrót do domu trzeba traktować jak wyjazd zagraniczny. Po 23-letnim pobycie poza domem i przeprowadzaniu się tak często jak ja to robiłem, postrzegam mój powrót do Kanady nie inaczej jak każdy inny wyjazd zagraniczny.”* [8].

Pomocne wydaje się również spisywanie swoich spostrzeżeń w formie dziennika, lub pamiętnika. Pomaga to w uzyskaniu większego wglądu w swoją sytuację, dokonaną zmianę w obrębie własnej tożsamości. Umożliwia to nadanie pewnej struktury przeżyciom i emocjom, które po powrocie dadzą o sobie znać i bez wcześniejszego uporządkowania mogą mocno zachwiać równowagę emocjonalną.

Niewątpliwym czynnikiem sprzyjającym adaptacji jest możliwość płynnego przejścia w sferze zawodowej, perspektywa podjęcia pracy niemal od razu po powrocie, daje świadomość celu, pozwala utrzymać motywację do powrotu na optymalnym poziomie. Ważne jest jednak zdawanie sobie sprawy, że relokacja może zatrzymać rozwój zawodowy na jakiś czas.

Jeszcze przed przybyciem warto odświeżyć kontakty z przyjaciółmi i znajomymi, przygotować również ich na spotkanie „po latach” czy „po długich miesiącach”, zasygnalizować, że ich wsparcie będzie potrzebne. Warto sporządzić elastyczny plan spraw do załatwienia miejsc i osób do odwiedzenia po powrocie.

Przede wszystkim jednak ważne są: cierpliwość i elastyczność w adaptowaniu się do życia w starej-nowej przestrzeni życiowej. Readaptacja jest procesem, który wymaga czasu – miesięcy a, w skrajnych przypadkach, nawet lat.

Tolerancyjna i wspierająca postawa bliskich ma tutaj również kluczowe znaczenie. Zaakceptowanie zmian, które zaszły w powracającym, sygnalizowanie zainteresowania jego przeżyciami i cierpliwe znoszenie fazy idealizowania życia za granicą, objawiającego się rozpoczynaniem zdań „Bo w Chinach to...”, czy „Bo w Stanach to...” niewątpliwie pomaga „Odyseuszowi” w ostatecznym powrocie do domu.

## Piśmiennictwo

1. Adler NJ. Re-entry: Managing cross-cultural transitions. *Group & Organisational Studies*. 1981; 6 [w:] Gaw Kevin F. *Reverse Culture Shock in Students Returning from Overseas*; publikacja pokonferencyjna; referat wygłoszony na: Annual Meeting of the American Psychological Association, New York; 1995.
2. ICD-10 Klasyfikacja zaburzeń psychicznych u osób dorosłych Światowej Organizacji Zdrowia, online: <http://apps.who.int/classifications/apps/icd/icd10online/>
3. Schuetz A. Powracający do domu [w:] *O wielości światów – szkice z socjologii fenomenologicznej*. Kraków: Nomos; 2008. s. 203-212. (Oryginalny artykuł ukazał się w: *Am. J. Sociol.* 50 (1945): 369–376).
4. Gullahorn JT, Gullahorn JE. An extension of the U-curve hypothesis. *J. Social Issues*. 1963; 19(3): 33-47.
5. Storti C. *The art of coming home*. Yarmouth: Intercultural Press; 2001. s 5.
6. Fragment wywiadu przeprowadzonego w ramach badań własnych autorki.
7. Huff JL. Parental Attachment, reverse culture shock, perceived social support, and college adjustment of missionary children. *J. Psychol. Theology*. 2001; 29, 3: 246-264.
8. MacDonald S. *Life after working internationally*. National Consultation on Career Development and Workforce Learning - Working Papers; 2002
9. Selby S, Moulding N, Clark S. i wsp. Back Home: A qualitative study exploring re-entering cross-cultural missionary aid workers' loss and grief. *Omega – Int. J. Management Sc.* 2009; 59, 1: 19-38.