

2012. november 6. - **A külföldi munkára vállalkozó fiataloknak sok egyéb mellett fokozott lelki megterhelésre is fel kell készülniük, amely az új környezetben, új élethelyzetben érheti őket** - hívja fel a figyelmet a Semmelweis Egyetem Klinikai

Pszichológiai Tanszékének vezetője. A sikeres helytálláshoz a nyelvtudáson kívül mindenk előtt olyan magas fokú szociális intelligenciára van szükség, amelynek hiányosságai az érzelmileg jól beágyazott itthoni környezetben gyakran fel sem tűnnek, ám egy idegen világban a beilleszkedésnél zökkenőket okozhat - állítja Perczel Forintos Dóra klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, egyetemi docens.

Amint az MTI-Pressnek kifejtette, a szociális intelligencia a különböző élethelyzetek elfogadásának, az emberekkel való bánásmódnak, mások megnyilvánulásai megértésének a képességét jelenti, ami többnyire egy magunkkal otthonról hozott finom, érzékeny, belső adó-vevőt feltételez.

- E képességnek külföldön azért kiemelt a jelentősége, mert a kulturális különbségek miatt új környezetünkben könnyen adódhatnak az elfogadottságunkat megnehezítő, lépten nyomon adódó félreértések - magyarázza a tanszékvezető. - Például ilyen helyzetet teremthet a skandináv országokban vagy az Egyesült Államokban munkát vállaló fiatal férfiaknál, hogy az ottani nők rájuk villantott, az itthon megszokottnál szívélyesebb mosolyát kódolt "keringőre felhívásnak" veszik. Holott valószínűleg csupán egy általános udvariassági megnyilvánulásról van szó. A visszautasítás aztán persze még fájóbb lehet idegen környezetben, ahol a személyes kapcsolat hálóját rendszerint ugyancsak hézagos, és elkelne minden kis megerősítés.

Kiszolgáltatott érzelmi helyzet

A szakpszichológus szavai szerint mélyebb érzelmi kapcsolat kialakítására külföldi partnerrel egyébként is eleve kisebb az esély a mindennapokban az emberek között láthatatlanul zajló szociálpszichológiai csereelmélet alapján. Egy-egy, akár munkatársi, baráti kapcsolat építésében, ápolásában ugyanis a szimpátia, az önzetlenség pozitív töltetében megbújva is ott a mérlegelés, hogy az érzelmi befektetést mennyire viszonyozza a másik. Márpedig egy idegen világba csöppent valakinek az esetek többségében kiszolgáltatott a helyzete, érzelmileg legtöbbször a "benszülöttekre" van utalva.

- A személyes kapcsolatoknak, bárhol is legyünk, eleve meghatározó a jelentőségük az általános jó közérzet, a személyiség harmóniájának megőrzésében - húzza alá a docens. - Könnyebb azoknak a külföldön munkát találó fiataloknak, akik saját szakmájukban - mondjuk orvosként - helyezkednek el, mert egyenrangú kollégák között, a már megszerzett tudás, rutin biztonságában kisebb erőfeszítéssel hidalhatják át a körülmények változásának kihívásait. Nehezebb viszont azoknak, akik ahhoz, hogy megvessék a lábukat, netán képzettségük alatti munkát elvállalva kényszerből vagy kalandvágyból vágtak neki a világnak. Aki például jogászvégzettsége ellenére mint éttermi mosogató, pizzafutár vagy ápolónő keresi meg a kenyerét, nem ritkán szembesülni kénytelen azzal, hogy ez a munka nem elégíti ki, szellemileg elszigetelődik, könnyen elárvultnak érezheti magát. Önértékelési kétségei támadnak, megingott önbizalma megerősítésre szorul, ám - rossz esetben - nincs ehhez elfogadható "védnök". Úrrá lehet rajta a szorongás, befelé fordul, így még nehezebb szót értenie a kollégáival,

próbálkozásai sutára sikerednek, ami által visszahúzódik, szép lassan kiközösítettnek érezheti magát. Szerencsére az internet jóvoltából ennek az életérzésnek a kínjai, lelki megpróbáltatásai az otthoniakkal a napi kapcsolat tartás révén csökkenthetők.

- Mindezeknek a természetes nehézségeknek a megelőzésére az új környezetben ajánlatos mielőbb csatlakozni valamilyen közösséghez, amely többé kevésbé képes helyettesíteni az otthoni érzelmi hálót - fűzi hozzá Perczel Forintos Dóra. - E tekintetben annak előnyös a helyzete, aki ügyes valamilyen sportban, mert az összehozza az embereket. A pályán tényleg megszűnnek a társadalmi különbségek, és a csapattársak között kialakuló sajátos kapocs aztán a pályán kívül is jól kamatoztatható. Mások táncklubokban vagy akár karitatív szervezetekben, egyházi közösségekben integrálódhatnak, ami hozzájárulhat a könnyebb beilleszkedéshez, mélyebb kapcsolatok kialakításához.

Két szék között a pad alá

A docens úgy ítéli meg, hogy a külföldön vállalt munka egyfajta kivándorlás. Egyszersmind utal azokra a felmérésekre, amelyek szerint a külföldre szakadt emberek között magasabb a pszichés betegségekben szenvedők aránya, és rövidebb az életük azokénál, akik saját hazájukban élnek. Ami rövid távon gazdagító tapasztalat lehet, az hosszú távon a gyökerektől elszakítottságot jelenti, és nagyon változó, ki hogyan tud megküzdeni ezzel.

- A jövevény számára újdonságot jelentő szabályrendszerben tömérdek apró megaláztatás érheti az embert a helyi ismeretek hézagaiban, akár egy metrójegy vásárlása közben - jegyzi meg a szakpszichológus. - A tapasztalat szerint könnyebben elviselik a távollét megpróbáltatásait azok, akik eleve bizonyos belátható időre, mondjuk hat hónapra vállalnak munkát, vagy egy meghatározott céllal, például a lakásvásárláshoz szükséges pénz összegyűjtésére vágnak neki az útnak. Fennáll ugyanis a veszélye, hogy túlpörögve, látástól vakulásig dolgozva, önmagát kizsigerelve tartósan távol a családtól az ember a két szék között a pad alatt találja magát. Az otthoni kapcsolatok már nem igazán élnek, a kintiek pedig még nem alakultak ki. Ezt az átmeneti, akár 2-3 évig is elhúzódó időszakot gyakori, kisebb-nagyobb krízisek terhelhetik, amelyeken azonban külön odafigyeléssel a legtöbb egészséges lelkületű ember képes felülkerekedni.