

ПСИХОАНАЛИЗ И КУЛЬТУРА

Адаптация иностранца в новой культуре через формирование нового культурного и языкового конверта

Д. Д. Вранеш, О. В. Чекунова

Вранеш Драгана Драголюбовна – executive- и командный коуч, консультант по организационному развитию, психоаналитический и ТФП-терапевт, клинический психолог, член Международного общества психоаналитического исследования организаций (ISPSO), сертифицированный бизнес-коуч (АПКБК)¹, член Российского общества терапии, фокусированной на переносе (РОТФП), кандидат в сертифицированные члены международного сообщества ТФП.

Чекунова Ольга Валентиновна – психоаналитический психотерапевт, клинический психолог, кандидат Парижского психоаналитического общества (SPP), кандидат Международной психоаналитической ассоциации (IPA), старший преподаватель и старший супервизор магистерских программ НИУ ВШЭ «Психоанализ и бизнес-консультирование» и «Психоанализ и психоаналитическая психотерапия».

Данная статья исследует феномен миграции и адаптации иностранца в новой культуре с психоаналитической точки зрения как необходимость проделать работу горя по потере прежней идентичности и создать новую психическую кожу через формирование нового культурного и языкового конверта. Миграция рассматривается как психическая травма потери дома, культурных ценностей и языка как средства коммуникации. Работа горя по потерянной родине – многолетний и энергозатратный процесс. Те, у кого не получается закончить процесс горевания и осмыслить свое отношение к новой среде и старой идентичности, застревают на полпути проживания горя, часто возвращаясь к различным стадиям и оставаясь в постоянной вялотекущей депрессии и изоляции от общества страны иммиграции. У них не получается осмыслить свою потерю и принять хорошие части новой идентичности в силу личных характеристик и предыдущих нарциссических

¹ Сертифицированный бизнес-коуч (АПКБК)

травм. Данная статья опирается на психоаналитическую теорию и на эмпирические данные, полученные в результате исследования, согласно которым выявлено, что характер отношений с первичными объектами влияет на процесс формирования новой идентичности, длительность и успешность или провал работы горя, что в свою очередь влияет на качество адаптации в новой среде.

Ключевые слова: миграция, адаптация иностранца, иммиграция, эмиграция, психическая травма, потеря идентичности, культурный конверт, языковой конверт, психическая кожа, потеря дома, культурная идентичность.

Миграционные процессы существовали на протяжении всей истории человечества, и адаптация к новой среде проживания всегда представляла большую проблему для мигрантов и их семей. В последние несколько десятков лет наблюдается взрывной рост миграции, который актуализировал психологические проблемы мигрантов и подтолкнул многих как отечественных, так и зарубежных психоаналитиков к исследованию данной темы.

В данной статье исследуется специфика работы горя, через которую на протяжении многих лет проходят мигранты, и выявляются основные факторы, влияющие на их адаптацию. Также акцентируется внимание на факторах, которые могут помочь легче адаптироваться в новой среде проживания.

Миграция как психическая травма

Многие современные психоаналитики, такие как В. Волкан, (2014), Гринберг (*Grinberg L., Grinberg R., 1989*), Хаузел (*Hauzel, 1990*), Коган (*Kogan, 2010*), Пападопулос (*Papadopoulos, 2002*), и другие, описывают миграцию в другую страну как психическую травму, которая наступает вследствие потери дома, культурных ценностей и языка как средства коммуникации. Так, Ж. Лапланш и Ж.-Б. Понталис писали: «Психическая травма представляет событие в жизни субъекта, которое вызывает особенно сильные переживания и делает субъекта неспособным к адекватной реакции; потрясения и те устойчивые патогенные изменения в психической организации, которые порождает это событие» (Лапланш, Понталис, 2016).

Переезд у иностранца представляет собой травму, потому что на каждом шагу он начинает сталкиваться с трудностями адаптации, которые порождают чувства страха и сильного продолжительного напряжения.

Знакомство с новыми нормами, правилами и требованиями, отличающимися от тех, к которым он привык, вкупе с проблемой незнания местного языка как основного средства коммуникации увеличивают стресс, и так постоянно присутствующий. В связи с этим у эмигранта очень быстро начинают возникать чувства тревоги и гнева из-за перенасыщенности внешними раздражителями, с которыми он не может справиться.

В первое время иностранец занят своим устройством в обществе. Ему нужно снять жилье, найти работу, разобраться с документами и прочими бытовыми мелочами.

Если у него есть семья, то ситуация многократно усложняется. Детей надо определить в школу и помочь им справиться с напряжением и тревогами вследствие переезда. Родителю нужно поддержать и защитить детей, что не всегда получается, так как сам родитель часто испытывает ощущение беспомощности.

Параллельно с этим приехавший из другой страны человек сталкивается с огромным потоком информации, который ему становится все сложнее и сложнее переработать. Внешние факторы, которые он не учитывал и не прогнозировал, начинают перегружать его психическую систему и способствуют появлению длительного стресса, который никак не заканчивается. Как результат включаются защитные механизмы, и иммигранту становится сложно воспринимать новую информацию, он старается изолироваться в том, что ему уже давно известно. Чаще всего это работа, учеба, семья и закрытые группы своих соотечественников, которые дают иммигранту ощущение уверенности в своих силах и хоть какой-то стабильности.

Где бы иммигрант ни находился и что бы он ни делал, он все делает неправильно, отлично от всех остальных. Правила пользования общественным транспортом, местные правила поведения в общественных местах, правила обращения к разного рода государственным ведомствам – всему надо учиться заново. Иммигрант в новом обществе чувствует себя чужим и непринятым, отвергнутым из-за неспособности установить контакт с окружением. Очень быстро он начинает ощущать, что нет ни одной привычной сферы жизни, где бы он чувствовал себя уверенно. Его захватывают чувства беспомощности, малоценности и растерянности.

Миграция в другую страну – неоднородное событие. В процессе миграции многие факторы переплетены.

В процессе адаптации иностранца к новой культурной среде можно выделить четыре травмирующих фактора:

1. Сепарация, потеря и дезорганизация;
2. Регресс и инфантилизация;
3. Угроза потери идентичности;
4. Чувство вины перед оставшимися на родине родственниками и друзьями.

Для индивида миграция представляет собой серьезную психическую дестабилизацию и дезорганизацию, так как потеря дома объединяет большую группу факторов, влияющих на нашу идентичность. Дом здесь имеет более широкое значение и представляет собой совокупность близких родственников и друзей, обычаев, неписаных правил повседневной жизни, отношений между людьми, законов, истории, системы ценностей, культуры, языка и т. д.

Так как родина и дом ассоциируются с матерью и материнскими функциями, потеря родины идентифицируется с потерей ребенком матери. В результате иммиграции, так же как и при потере матери, у человека

появляются чувства беспомощности и покинутости. Так, Пападопулос отмечал: «Всегда, когда происходит потеря дома, все организующие и контейнирующие функции перестают проявлять свои защитные свойства и появляется риск дезинтеграции на всех трех уровнях: на уровне индивида, на уровне семьи и брака и на социально-экономическом и политическом уровне».

В силу того что миграция близко связана с сепарацией, индивиды, у которых сепарация с первичным объектом не произошла или произошла с осложнениями, могут испытать не только чувство потери, но и опустошение как результат раннего травматического опыта. Особо тяжело процесс адаптации переносят индивиды с нарциссической травмой, полученной в раннем детстве, так как новая травма адаптации актуализирует старую.

В процессе первичной адаптации к внешнему миру ребенок не в состоянии самостоятельно интегрировать свои чувства. Он нуждается в психической помощи взрослого окружения, которое разделит с ним этот опыт. Если Я было дезинвестировано, то у него нет модели поведения, которую бы он мог интегрировать и повторять во взрослой жизни. При миграции и потере родины у индивида происходит актуализация предыдущих травм, что может повлечь за собой связанные с этим осложнения в процессе горевания.

Травма, полученная в результате миграции, может привести к регресу и психическим изменениям. Это особенно заметно у индивидов, у которых наблюдается пограничный уровень организации личности. Потеря «Другого», обеспечивающего психологически-социальную идентичность, провоцирует нарциссическую дерегуляцию, которая может иметь серьезные последствия для индивида.

Поэтому своя культура, родина, дом являются защитными факторами против таких регрессивных процессов, защищающими от архаических модальностей психического функционирования.

Язык также играет важную роль в процессе адаптации и является основополагающим фактором, влияющим на регресс иностранца, который не может вести полноценную коммуникацию в новой социальной среде. Ему приходится пользоваться языком жестов и знаков, и, когда это повторяется много раз, он начинает регрессировать до уровня маленького ребенка, который не может высказать свои основные потребности, что порождает чувство полного бессилия и отчаяния.

Иностранцам кажется, что им приходится заново учиться говорить, учиться социально приемлемым правилам поведения в новом обществе так же, как в младенчестве, что усугубляет их регресс.

Дети в эмиграции часто быстрее осваивают новый язык и правила поведения в новом обществе, чем их родители. В таких ситуациях родители вынуждены обращаться к детям за помощью в переводе при общении с официальными или неофициальными лицами. Вследствие этого они осознают, что находятся в психологической зависимости от своих детей в вопросе общения с местными. Происходит «перевертыш» в отношениях между детьми и родителями, где дети становятся взрослыми, а взрослые – детьми, что дополнительно влияет на регресс и инфантилизацию

иммигранта. В то же время у детей появляется чувство незащищенности, что может влиять на их самооценку.

Некоторые авторы, такие как Леон и Ребека Гринберг, считают, что миграция для индивида может представлять катастрофические изменения (*Grinberg L., Grinberg R., 1989*).

Акхтар убежден, что миграция представляет собой комплексный психосоциальный процесс, со значимым и продолжительным влиянием на идентичность индивида (*Akhtar, 1999*). Брундл и Коган пишут, что у многих иммигрантов горевание является отсроченным в течение первого года, пока они заняты активностями, связанными с внешней интеграцией в общество другой страны, такими как поиск жилья, работы и другие повседневные заботы (*Kogan, Brundl, 2005*).

Некоторые иммигранты застревают в патологической депрессии, будучи не в состоянии осознать свою потерю и двинуться дальше от стадии депрессии и потерянности к стадии интеграции и новой ориентации в обществе.

Мигранты часто испытывают чувство вины по отношению к родственникам, друзьям, предкам. Оно влияет на их рациональное поведение по отношению к тем, кто остался на родине. Они часто совершают нерациональные покупки, отправляют деньги родственникам и друзьям – таким образом они пытаются искупить свою вину за то, что «бросили» их, за то, что живут лучше или что у них есть больше возможностей для обеспечения себя и своей семьи, чем у их друзей и родственников. Они стараются почаще приезжать на родину в отпуск и часто долго копят средства на эти поездки.

Одновременно такое поведение может поддерживаться окружением, оставшимся на родине, и декларироваться не только как правильное, но и как обязательное, как долг перед родиной и семьей. Если такое не происходит, появляется зависть и ненависть у оставшихся на родине. Это происходит потому, что оставшиеся друзья и родственники могут чувствовать себя брошенными и забытыми, думать, что там, куда уехал их близкий, лучше или что он больше не нуждается в этих отношениях.

Психическая кожа и психический конверт

Французский психоаналитик Дидье Хаузел вводит термин психического конверта, объясняя этим контейнирующую функцию группы, семьи и культуры (*Hauzel, 1996*). В его понимании концепции контейнера психическая кожа (Анзье, 2011) и психический конверт в сути своей являются разными аспектами одного и того же явления.

С рождения у ребенка формируется привязанность к значимым фигурам, и по мере взросления этот психический конверт увеличивается и растет в объеме. Появляются другие конверты: семейный, культурный, языковой. Подобно кокону он имеет защитную функцию от внешних раздражителей. Согласно концепции Анзье, психическая оболочка имеет два слоя – внутренний и внешний, которые отличаются между собой по своей структуре и функциям (Анзье, 2011). Внешний слой более твердый,

повернут к внешнему миру и является защитой от раздражителей, в то время как внутренний слой более гибкий, чувствительный и имеет функцию получения сигналов, знаков и записывания следов. Описывая этот феномен, Анзье указывал: «Это одновременно пленка и интерфейс: пленка хрупкая, двусторонняя, одна сторона которой обращена к внешнему миру, другая – к внутреннему, то есть интерфейс, разделяющий два этих мира и ставящих их в отношения».

Концепт психической кожи, или, как ее еще назвал Анзье, Я-кожи, является разработкой метафоры оболочки, которую изначально представил Фрейд для описания психического аппарата. Топографическую структуру Я Фрейд развивал в нескольких своих работах. Первое описание, которое было дано в 1896 году, Фрейд назвал «психическим аппаратом» (Фрейд, 2017). В нем Фрейд говорит про «контактные барьеры». Эти «контактные барьеры» представляют зачатки концепции Я-кожи, которую дальше развивал Анзье.

Создание психического конверта происходит постепенно, в течение всей жизни, но самая активная часть процесса приходится на период психосексуального формирования личности. Ранние отношения с матерью и людьми, которые ухаживали за ребенком, дают ему первичное чувство привязанности, а следом, во взрослом возрасте, и чувство безопасности. Чувство первичной привязанности к материнской фигуре, которое формируется у ребенка, впоследствии, когда он становится взрослым, дает ему веру и надежду, что у него все будет хорошо, а все перемены временные и являются неотъемлемой частью жизни. Наш первый жизненный опыт, надежность и поддержка, которые мы получали в детстве, влияют на нашу способность расставаться и переносить любые изменения и сложности в жизни.

Сначала формируется семейный конверт, где ребенок узнает первые правила и устанавливает первые отношения с членами семьи. По мере взросления формируется новый слой психической кожи – в результате отношений с обществом и принятия культурных ценностей, правил и обычаев жизни появляется культурный конверт. С самого начала жизни у ребенка начинает формироваться языковой конверт.

На протяжении долгой истории существования человека как вида принадлежность к группе имела важнейшую роль для его выживания. Это всегда означало более безопасную среду и возможность защититься от внешних хищников. В этом смысле чувство принадлежности и привязанности к группе являются самыми важными характеристиками психического конверта индивида.

Мигранты часто страдают от выраженного конфликта принадлежности. В новой стране они долго находятся в статусе иммигранта. Они чувствуют себя другими, не принятыми обществом новой страны, что порождает чувства отверженности и неполноценности. Одновременно, как результат отдаления от родины, у них появляется чувство вины или обесценивания своей родины из-за частичной потери своей личной и культурной идентичности.

Таким образом, со временем некоторые мигранты начинают чувствовать, что не принадлежат полностью ни к одной из этнических групп. Они не до конца принимают культурные ценности новой страны и не чувствуют общность с ее гражданами. Они будто попадают в вакуум или расщелину между двумя тектоническими плитами, не принадлежат ни к одной из культур. Временами они чувствуют себя в полном одиночестве.

В случае положительного прохождения периода адаптации иммигрант может начать чувствовать свою принадлежность к обеим культурам и ощущать себя принятым обоими обществами, понимая и принимая свои отличия и сходства с ними.

При прохождении периода адаптации у индивида формируется новая психическая кожа. Наподобие змеи, которая сбрасывает свою физическую кожу, индивид сбрасывает старую психическую кожу, которая ему больше не нужна в той мере, в которой была необходима в старой среде.

Тем не менее очень часто происходит своего рода смесь старого и нового, когда он приобретает новую кожу, но одновременно сохраняет некоторые индивидуально детерминированные элементы старой.

Чтобы появилась новая психическая кожа как психический конверт, во время адаптации у индивида происходят одновременно два процесса: работа горя по утерянной родине и процесс становления нового психического конверта через формирование нового языкового и культурного конверта. Эти два процесса взаимозависимы.

Языковой конверт и культурный конверт

Одновременно с процессом работы горя у индивида начинает формироваться новый культурный и языковой конверт как новая психическая кожа, которая ему необходима для выживания и приспособления в новых реалиях.

Насколько язык важен для коммуникации и выражения мыслей, можно понять, обратив внимание на то, как формируется этот языковой конверт у младенца. В своей концепции «Я-кожа как психический контейнер» Анзье обращает внимание на значимость сонорной или аудитивно-фонетической оболочки в формировании самости, наравне с тактильными и визуальными ощущениями (Анзье, 2011). Винникотт (*Winnicott, 1971*) говорит, что лицо матери и реакция окружения ребенка играют роль первого зеркала, формирующего его самость на основе того, что было отображено. В отличие от Винникотта, Анзье считает, что сонорное зеркало на самом деле существовало еще до приобретения способности различать реакции матери и символизировать знаки, полученные извне.

Он приводит выводы физического анализа акустических параметров звуков, издаваемых новорожденным, который провел Вульф (*Wolff, 1969*). Исследователь выделил четыре различных крика, представляющих собой чистые физические рефлексy.

В периоде с третьей недели у ребенка появляется «ложный крик бедствия, для того чтобы привлечь внимание» (*Wolff, 1969*), который сильно отличается от остальных четырех видов крика. Он издает первую

сонорную интенциональную передачу – первый звук, представляющий собой коммуникацию. Материнский голос ребенок начинает отличать от остальных в пять недель, еще до того, как он начинает отличать ее лицо от других (Анзье, 2011).

Анзье показывает, насколько привычные звуки изнутри и извне важны для индивида с самого раннего периода его развития и еще до формирования самости. Он утверждает, что сонорное пространство, которое состоит из «купели» звуков внешнего пространства и внутренних звуков тела, представляет первое психическое пространство для ребенка.

Демонстрация того, что звуки, голос, язык и его интонация глубоко связаны с первым жизненным опытом ребенка через формирование сонорной оболочки с одновременным формированием обонятельной и вкусовой оболочки в виде запахов и вкусов, играет решительную роль в формировании идентичности индивида с его языковым и культурным конвертом. В этом смысле инвестирование в новый языковой и культурный конверт происходит не только с изучением нового языка, культуры, обычаев, системы ценностей в обществе, но и с адаптацией к новой пище и новым звукам.

Имея в виду вышесказанное, можно предположить, что иностранцу кажется невыносимо сложным принять новый язык и культуру, одновременно отказавшись от своего языкового и культурного конверта, так как они существовали у него с первых моментов жизни.

Исследования Каффи и Моффит, которые приводятся Анзье (Цит. по: Анзье, 2011), подтвердили, что фонетическая перцепция десятидневных младенцев намного превосходит их способность к воспроизведению звуков. Кроме того, исследование Баттерфелда показало, что некоторые младенцы проявляли симпатию к классической или популярной музыке или к напеваемой мелодии через более активное сосание соска в часы кормления, сопровождаемого музыкой, по сравнению с обычным кормлением (Цит. по: Анзье, 2011). Анзье резюмирует: «Эти работы подтверждают теорию Боулби, согласно которой первичное влечение привязанности функционирует одновременно с оральным сексуальным влечением и независимо от него. Но они вносят важную поправку: ментальные способности проявляются сначала на акустическом материале».

Тогда можно с уверенностью сказать, что первые зародыши языкового и культурного конверта у младенца формируются в самом раннем возрасте и представляют элемент первичного влечения привязанности.

Абаси и Конси (Цит. по: *Kogan*, 2010) утверждают, что потеря среды, где индивид слышит в основном свой родной язык, представляет огромную потерю для него. Изучение нового языка, столкновение с новой культурой и одновременная невозможность пользоваться своими культурным и языковым конвертами, приобретенными с самого рождения, представляют психическую сверхнагрузку для мигрантов.

Они изначально ощущают панику и агрессию по отношению к новому языку и стараются отложить изучение нового языка на как можно более поздний срок. Они становятся перегруженными количеством необходимых изменений, что оборачивается сильным стрессом. Вследствие этого

появляются нервное напряжение, снижение концентрации, внимания и способности к запоминанию изучаемого ими языка.

В итоге иностранцы часто пользуются примитивным языком, формируя образ неграмотного человека, вызывающего пренебрежение местного населения, что порождает чувство собственной неполноценности.

Иногда иностранцы, которые стараются принять новую культуру и выучить язык, могут чувствовать себя неловко и испытывать стыд за свою этническую группу. У них могут появиться сложности при поиске жилья из-за стигматизации со стороны коренного населения, потому что их этническую группу могут ассоциировать с нечистоплотностью, недисциплинированностью, низкой моралью и т. д.

Они могут стыдиться разговаривать на родном языке в общественных местах и чувствовать себя разобщенными с детьми в том случае, когда их дети отказываются изучать родной язык или разговаривать на нем.

Непонимание и неприятие новой культуры с ее языком и культурными ценностями приводят к еще большему одиночеству и отчуждению. В ситуациях, когда индивид старается изолироваться, держаться за старую систему ценностей, отказывается меняться, он как будто застывает в прошлом. Он уже не живет в новой реальности, находясь в своей, внутренней, которая не дает ему возможности погоревать и отпустить старое, чтобы обрести новое.

Работа горя

Переезжая в другую страну, иммигрант проходит через процесс работы горя по потере родины, даже если адаптация протекает без осложнений. Работа горя в период адаптации к новой культуре для большинства иностранцев занимает долгий период времени, а у тех, у кого происходит осложненное горе, она может длиться всю жизнь.

Работа горя представляет собой внутриспсихический процесс дезинвестирования в утраченные отношения, в ходе которого субъекту удается постепенно отстраниться от объекта и отпустить его. Происходит своеобразная переработка отношений со своей родной культурой и языком, которым надо найти место в новой реальности, где они со временем становятся воспоминаниями и личными культурными кодами.

Наше горевание определено историей наших прошлых утрат и индивидуальными особенностями взаимоотношений. Одна и та же потеря у разных людей может переживаться по-разному, даже если она имела схожее значение для них обоих.

Глубина и длительность переживания горя зависит как от индивидуальных особенностей, так и от степени готовности к грядущей потере. Если иммигрант продолжительное время готовился к переезду, изучал язык и культуру, обсуждал возможные сложности с другими иммигрантами и у него есть круг знакомств в новой среде, он уже несколько готов к грядущим изменениям. У него есть возможность мысленно и в фантазиях подготовиться к этому. И соответственно, для тех, кто не готовится заранее и не понимает глубоко, куда он переезжает, это может стать сильным

стрессом. В таких обстоятельствах человек может впасть в ступор из-за большого количества неожиданных изменений, произошедших одновременно.

В процессе адаптации иностранцев происходит дезинвестирование в родину через потерю близких отношений с людьми, которые там остались, потерю привычных запахов, вкусов, языка, культурных ценностей и т. д.

Человеку нужно понять личный смысл и значение переезда, найти место в своем прошлом и настоящем для всего того, от чего он отделяется и с чем прощается, а также для того, с чем он не готов проститься. Происходят переоценка и переосмысление утрачиваемого и приобретаемого с целью дать всему, от чего отказывается иммигрант, место в новой системе координат и место в прошлом.

Рассмотрим работу горя по потере родины с точки зрения психоаналитического подхода, описанного Фрейдом в работе под названием «Печаль и меланхолия» (Фрейд, 1998), чтобы понять экономическую составляющую работы горя в период адаптации иммигранта в новой среде, а также наиболее популярную психологическую модель Э. Кюблер-Росс о стадиях работы горя.

В ходе работы над концепцией нарциссизма Фрейд сталкивается со случаем Шребера и начинает исследовать меланхолию как состояние осложненного горя, исходя из экономического подхода.

Общая картина горевания такая же, как при печали, но все признаки горя выражены намного сильнее. Индивид поглощен своим горем настолько, что ему сложно функционировать в реальности. Человек знает, кого он потерял, но не может осознать, что это значит для него. У него заметно выражены заторможенность, психическое отсутствие, нереалистичные фантазии самообвинения и бред ожидания наказания. Появляется гипермания как защита от чувства горя. Периоды гипермании сменяются периодами глубокой депрессии.

В меланхолии происходит выбор объекта по нарциссическому, а не по либидинальному типу, из-за чего происходит нарциссическое отождествление с объектом. В этом смысле происходят нарциссическая идентификация с потерянным объектом и, соответственно, утрата субъекта: «Тень объекта упала на Я». Субъект это ощущает как потерю себя. Это полное обеднение Я характерно для меланхолии, пишет Фрейд: «При печали обеднел и опустел мир, при меланхолии – само Я» (Фрейд, 1998).

С самого рождения младенец должен приспосабливаться и справляться с потерями. Если они происходят в надежном окружении, у ребенка формируется положительная психологическая модель горевания, которая будет его сопровождать в течение всей жизни.

Меланхолия – сложный, энергозатратный процесс, где происходит потеря интереса к внешнему миру. Заторможенность и безразличие объясняются работой горя, которое поглощает Я. Этим обусловлены потребность в самоизоляции у некоторых мигрантов и незаинтересованность в происходящем в новой среде обитания.

В печали по утерянному объекту, когда у субъекта есть положительный опыт проработки горя, субъект осознает свою потерю и может самостоятельно с ней справиться без потери инвестиций в других сферах жизни. В ходе работы горя субъект должен отпустить объект и полностью отнять либидо, направленное к этому объекту. Фрейд объясняет, что «теми же признаками отличается и печаль, за исключением только одного признака: при ней нет нарушения самочувствия».

По окончании работы горя Я становится свободным и снова может инвестировать либидо в другой объект.

В психологической теории существуют разные модели, описывающие стадии работы горя. Самой популярной среди них являются стадии работы горя по Э. Кюблер-Росс (Кюблер-Росс, 2001). Согласно ей, основными являются: 1) шок или отрицание, 2) гнев, 3) сделка или переговоры, 4) депрессия и 5) принятие. В течение горевания различные стадии могут чередоваться и переживаться по несколько раз с разной интенсивностью. Они также могут иметь размытые границы, что осложняет их определение.

Каждая последующая волна воспоминаний и тяжелых моментов горевания проходит менее интенсивно и короче по времени. Хотя сведение к пяти стадиям сильно упрощает весь спектр эмоций, которые испытывает человек во время печали, оно помогает людям понять, что любая потеря временна. Это дает надежду на то, что интенсивность горя пройдет и человек справится с изменениями в сложных жизненных ситуациях. Надежда – это важная нить, соединяющая все стадии.

При любой потере активируются примитивные страхи беспомощности и одиночества. В первый момент после утраты у индивида появляется паника как первая реакция на потерю. Ее корни находятся в первом жизненном опыте, который младенец испытывает при разлуке с матерью. Паника является реакцией на беспомощность и явную опасность, которую младенец не может пережить без материнской заботы (физически) и любви (психически).

Сначала человек не хочет поверить в то, что произошла утрата. Он отрицает происходящее, у него поднимается сопротивление по отношению к новой реальности. Человек пользуется разными возможностями для объяснения происходящего вплоть до отхода от реальности, чтобы защититься от слишком болезненных эмоций. В нормальных условиях печали реальность все-таки берет верх, и он понимает, что утрата произошла.

Тем не менее психический двойник будет существовать у индивида еще долго, так как процесс работы горя проходит медленно, маленькими, сменяющимися друг друга шагами.

Основной причиной такой длительной проработки потери является большая затрата эмоций и энергии, поскольку человек тратит очень много сил и времени, чтобы понять личное значение потерянного и его место в прошлом.

Большинство людей, переехав в другую страну, считают, что переезд временный. Изначально у них появляются эйфория и синдром туриста, они везде видят только положительные моменты переезда, смотрят на

мир сквозь «розовые очки» и идеализируют текущую ситуацию и перспективы их адаптации. Если переезд был к лучшему, то они долго стараются закрывать глаза на проблемы, возникающие в процессе адаптации, полагая, что они временные и случайные.

В таких условиях иммигранты отрицают возможность того, что им придется надолго, а может быть, и навсегда остаться в этой стране, заводить семью и растить детей в новой культуре. Они обманывают себя в том, что культура и язык новой страны им нужны только в минимальном объеме и что необходимости меняться нет. Поэтому иммигранты стараются чаще навещать свою страну, следить за ее политической и культурной жизнью, смотреть ее телевизионные каналы и общаться только со своими соотечественниками.

В процессе адаптации мигранта к новой культуре стадия отрицания может длиться годами. Она одновременно чередуется с периодами агрессии и обесценивания по отношению к новой культуре и культурным ценностям нового места жительства, иммигранты часто стараются изолироваться от культуры новой среды.

В этот период у мигранта появляется комплекс иностранца, и на каждом шагу он сталкивается с тем, что вокруг него все новое. Часто он ощущает свою непринадлежность к этому обществу. Со временем, через несколько лет и по мере непринятия новой культуры, это чувство непринадлежности может начать распространяться и на непринадлежность к своей родной культуре и ее ценностям, что приводит к полному опустошению и чувству глубокого внутреннего одиночества.

Понимая, что утрата случилась, человек не может сразу ее принять, так как невозможно сразу отнять либидо от объекта, даже в случаях наличия ему замены.

Поднимается тревога, которая чередуются с агрессией и обесцениванием. Человек прибегает к любой возможности обмануть себя и обвинить другого, чтобы не принимать горькую правду, что ответственность за переезд и необходимые всеобъемлющие изменения лежит только на нем.

Агрессия по отношению к утраченному объекту поднимается из-за чувства бессилия, ощущаемого индивидом. Он склонен проецировать свои плохие части вовне, на другого, обвинять потерянный объект в произошедшем: все плохое – там, а у него – все хорошее. Идеализация потерянного объекта чередуется с его обесцениванием – сначала сильным, а потом, со временем, в случае положительного прохождения работы горя по потерянному объекту, – все менее выраженным, более близким к реальному месту утерянного объекта в прошлом индивида.

Чувство непринятия и комплекс иностранца в силу незнания местного языка и невозможности общения порождают агрессию к новому обществу. Проблемы иммигранта растут как снежный ком. Прожив какое-то время в другой стране, человек начинает злиться и сравнивать новую культуру и ее систему ценностей со своей родной, одновременно идеализируя последнюю.

Причины переезда в другую страну начинают казаться не такими важными, а проблемы, вызванные необходимостью принятия новой культуры,

расстраивают иностранца, из-за чего он злится на общество, в котором находится и которое его не принимает полностью. Как результат необходимости прохождения больших и сложных изменений в идентичности индивида у него в некоторых случаях может происходить обесценивание родной культуры и общества, чтобы облегчить себе работу горя при потере одной идентичности и принятии другой. В таком случае все характеристики новой страны идеализируются и обращается внимание только на положительные моменты, а отрицательные отвергаются или игнорируются.

У многих иностранцев, уехавших в более благополучные страны, часто встречается чувство вины перед своей нацией, как будто они совершили измену по отношению к своим предкам и будущим поколениям. Это может выражаться в переносе чувства вины на свой народ и общество из-за которого ему пришлось уехать в поисках лучшей жизни, и связанном с этой виной гнев по отношению к разным моментам в своей родной стране.

После того как человек принимает тот факт, что утрата объекта произошла, у него появляется желание двигаться дальше – он перестает остро переживать по поводу своего горя. Хотя эмоциональное присутствие потерянного объекта все еще ощущается, постоянная трата психической энергии заставляет индивида подчиниться необходимости пересмотра своего отношения к потерянному объекту. Человек снова рассматривает утерянные отношения, воспроизводит их в памяти, в снах или фантазиях.

Положительные воспоминания пробуждают чувства счастья, в то время как отрицательные заставляют снова и снова проигрывать картину горя, испытывать ощущения печали или разочарования.

Основной целью такого пересмотра является потребность в конечном итоге взглянуть на прошлое и принять его таким, какое оно есть. Чем более близкими были отношения и чем дольше длилось общее прошлое, тем более амбивалентными могут быть чувства, с которыми нужно справиться и которые следует переработать, чтобы печаль отступила и работа горя могла завершиться.

Тем не менее некоторые индивиды застревают в депрессии на очень долгое время, иногда навсегда. Это проявляется в виде меланхолии, усугубляющейся с каждым новым опытом потери, из-за чего человек не может добиться разрешения своего горя. Он как будто постоянно ходит по кругу. У него не получается найти выход из ситуации и посмотреть на нее с другой стороны, пережить ее по-другому и принять утрату.

Стадия депрессии у мигрантов протекает с ощущением ностальгии как устойчивого чувства потери и разлуки со своими близкими, окружением, обычаями и образом жизни. Учитывая, что иностранец всегда с трудом и в течение долгого периода времени адаптируется в новой среде, где он долго чувствует себя непринятым в обществе, можно предположить, что его субъективное ощущение статуса в новой стране всегда будет ниже, чем на родине.

Также отмечается особое отношение мигрантов к их статусу в новом обществе. Тех, у кого не произошло принятие потери родины, больше

беспокоит то, каким мог бы быть их статус на родине и как он отличается от имеющегося в данный момент, чем реальный, объективный статус в новом обществе. Они часто сравнивают себя с друзьями и родственниками, которые остались, и им кажется, что на родине их статус был бы выше. Или же, если в прошлом он и был выше, мигранты фантазируют о том, что теперь он мог бы быть еще значительно выше. Это субъективное чувство статуса иностранца в эмиграции может являться только частью работы горя, где происходит переоценка прошлых отношений с родиной, а может быть и состоянием вялотекущей депрессии, в котором он проживает свой опыт адаптации в течение многих лет.

С появлением новых видов транспорта, средств связи и интернета мигранты имеют больше возможностей контактировать и поддерживать общение с теми, кто остался на родине. Хотя это и уменьшает чувство ностальгии и грусти по потерянной среде, это не позволяет индивиду отпустить полностью свою утрату, принять новую реальность, адаптироваться и стать полностью частью нового общества.

Принятие приходит постепенно, изначально сменяясь с периодами депрессии, погружением в чувство тоски и грусти по утерянному объекту. Отгоревав по какому-то воспоминанию, мы его отпускаем и помещаем в свой исторический и эмоциональный контекст.

По мнению Вамика Волкана, который и сам являлся эмигрантом, мы идентифицируем себя с самыми важными для нас чертами психического двойника того, о чем или о ком горюем, и инкорпорируем их, делая это частью своей идентичности: «Тем самым мы сможем с чем-то расстаться и одновременно остаться с ним, обогатившись нашим опытом утраты».

В случае горевания по родине есть очень много бессознательных моментов, по поводу которых мигранту приходится горевать. Поэтому даже много лет спустя после адаптации в новой среде эмигрант может вдруг ощутить, как всплыли старые чувства, которые кажутся давно понятными, но которые все еще его цепляют. Тогда приходится снова искать связи и значения в своем прошлом и горевать по своей утерянной идентификации, только на этот раз более осознанно и с меньшей интенсивностью.

Эмпирическое исследование на основе интервью с семьей иностранцами из нескольких стран в возрасте от 40 до 55 лет, проживающими в разных странах и имеющими различный жизненный опыт, подтвердило, что новая идентичность, которая формируется в процессе адаптации как новая психическая кожа, становится смесью интроецированных частей старой, родной и новоприобретенной кожи. Все опрошенные мигранты проходили через процесс работы горя по утерянной родине в течение долгого периода времени, а способность к адаптации в новой среде напрямую зависела от их способности горевать.

Индивидуальные характеристики личности до периода миграции, реакция и значимость людей, оставшихся на родине, и реакция общества, в которое иностранец переезжает, играют важную роль в потенциальном развитии травматического опыта у иностранца.

Надо обратить внимание на то, что в процессе адаптации участвует много факторов, которые между собой взаимосвязаны. Предыдущий

травмирующий опыт может негативно повлиять и усложнить процесс работы горя, необходимый для адаптации в новой среде. Такие психологические состояния, как тревога и психологическая боль вследствие травмирующего опыта, приводят к сохранению отрицательного опыта адаптации.

Особо тяжело она проходит у людей, которые были сильно травмированы до переезда. Они могут регрессировать до более низкого пограничного или даже психотического уровня, что делает процесс сепарации с родиной еще более сложным и препятствует прохождению необходимого целительного процесса работы горя.

И хотя процесс адаптации является для индивида многолетней сложной психологической работой принятия нового и одновременного горевания по потере прежнего, он не всегда представляет серьезную психическую травму со значимыми последствиями. Это будет зависеть от личных характеристик и уровня психического функционирования, с одной стороны, и поддержки близких, общества и среды страны переезда – с другой.

В случае положительного прохождения периода адаптации иммигрант может начать чувствовать свою принадлежность к обоим культурам и ощущать себя принятым обоими обществами, понимая и принимая свои различия и сходства с каждым из них.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анзье Д. Я-кожа. Ижевск: Ergo, 2011.
2. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты. Когито-Центр, 2014.
3. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. Киев: София, 2001.
4. Лапланиш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. Спб., М.: Центр гуманитарных инициатив, 2016. С. 591.
5. Фрейд З. Заметки о чудо-блокноте. Ижевск: Ergo, 2017.
6. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа: сборник. СПб.: Алетейя, 1998.
7. Akhtar S. (1999) Immigration and identity: Turmoil, treatment and transformation. Northvale, NJ, London: Aronson.
8. Grinberg L., Grinberg R. (1989) Psychoanalytic perspectives of migration and exile. English translation by Festinger. N. New Haven, CT: Yale UP.
9. Hauzel D. (1990) The concept of psychic envelope. In: D. Anzieu (Ed.). *Psychic envelopes*. London: Karnac.
10. Hauzel D. (1996) The family envelope and what happens when it is torn. *International Journal of Psychoanalysis*.
11. Kogan I., Brundl P. (2005) Childhood beyond trauma and alienation. Frankfurt: Brandes & Apsel.
12. Kogan I. (2010) Migration and Identity: Different perspectives. *International Journal of Psychoanalysis*.
13. Papadopoulos R. K. (2002) Therapeutical care for Refugees: No place like home. Karnac Books.
14. Winnicott D. (1971) Mirror role of mother and family in child development. In *Playing and reality*. London: Tavistock.

15. *Wolff P.* (1969) The natural history of crying and other vocalizations in early infancy. In B. Foss (Ed.). *Determinants of infant behavior*. London, England: Mathuen.

Adaptation of immigrants in a new culture through the creation of a new cultural and linguistic envelope

D. D. Vranjes, O. V. Chekunkova

Vranješ Dragana D., executive and team coach, organisational consultant, psychoanalytical and TFP-therapist, GRC consultant. Clinical psychology (Pirogov RNRMU). APCBC certified business coach and Board member, ISPSO member, ISPSO AM PDW Chair and member of Selection Committee, member of ECPP and ISTFP, candidate to certified members of ISTFP. Chekunkova Olga V., psychoanalytical psychotherapist, clinical psychologist, candidate of the Paris Psychoanalytical Society (SPP), candidate of the International Psychoanalytical Association (IPA), senior lecturer and senior supervisor of the Master's programs of the National Research University Higher School of Economics "Psychoanalysis and Business Counselling" and "Psychoanalysis and Psychoanalytical Psychotherapy".

This article explores the phenomenon of migration and adaptation in a new culture from a psychoanalytic perspective as a grieving process and the loss of a native cultural identity, as well as the creation of a new psychic skin through a formation of a new cultural and linguistic envelope. Migration is seen as a mental trauma due to the loss of home, cultural values and language as a means for communication. This article can be used in psychoanalytic practice when working with patients experiencing difficulty adapting to a new environment. The empirical data obtained as a result of this study revealed that the nature of the relationship with one's primary objects has a major effect on the process of forming a new identity, the duration and success/failure of a grief process and subsequent adaptation to a new culture.

Keywords: migration, immigration, relocation, adaptation of foreigners, mental trauma, loss of identity, regression, cultural envelope, language envelope, psychic skin, new identity, grieving process.