

Animedia

В. КВИТКО

УРОКИ ВЖИВАНИЯ

ОЧЕРКИ ПСИХОЛОГИИ ИММИГРАЦИИ

Прага
Animedia Company
2020

УДК 159.9
ББК 316.444
К32

Квитко, В.

К32 Уроки вживания. Очерки психологии иммиграции / Квитко, Владимир — Прага : Animedia Company, 2020. — 262 с.

ISBN 978-80-7499-388-6

Книга представляет собой сборник объединенных одной темой очерков, отражающих различные стороны процесса иммиграции в Израиле с точки зрения практикующего психолога. Материал основан на опыте психологического консультирования иммигрантов и возвратившихся граждан Израиля, а также на самонаблюдении автора, являющегося иммигрантом с почти тридцатилетним стажем. Книга может быть интересна как самим эмигрантам или иммигрантам, так и тем, кто их обслуживает, помогая им в адаптации в новом для них мире. Она также может быть полезна и тем, кто занимается проблемами иммиграции и иммигрантов применительно к другим странам.

BIC JFFN
BISAC SOC007000

ISBN 978-80-7499-388-6

© Владимир Квитко, 2020
© Animedia Company, 2020

*Моим внукам,
родившимся в Израиле*

КАК В КИНО

В кинематографической традиции последнего времени обычным является то, что, предвзяв выход кинофильма на экраны кинотеатров, выпускается *трейлер*. Собственно говоря, это короткометражная лента, которая показывает некоторые самые «острые моменты», призванные вызвать интерес к самому фильму. Видя в подобном продукте некоторый смысл и следуя этой традиции в другом жанре, предвзяв собственно *Очерки*, предлагаю то, что может напоминать *трейлер*. Разумеется, как и в любом подобном продукте, из содержания предлагаемых *Очерков* берутся наиболее характерные слова или фразы, соответствующие теме конкретного *Очерка*. Можно отнести к моему *трейлеру* и как к *меню*, в котором обозначены «блюда» / темы, предлагаемые в очерках об иммиграции. Далее отмечаются основные моменты каждого из *Очерков*.

ИТАК,

Очерк 1

ЧТО ГОНИТ ЛЮДЕЙ ПО МИРУ?

Миграционные процессы стали мировой проблемой. Огромные массы людей перемещаются из страны в страну. Что же побуждает евреев возвратиться

на *историческую Родину*? Вот некоторые версии, которые имеют отношение к моему личному и профессиональному опыту:

- Эвакуация из районов военных действий.
- Объединение семей.
- Ухудшение экономической ситуации.
- Антисемитские инциденты.
- «Спасение» детей от армейского призыва.
- Эмиграция по медицинским показаниям.
- Стремление евреев на свою историческую Родину.
- Решение матримониальных проблем.
- Стремление к получению образования.
- Семейные обстоятельства.
- Потеря привычной социальной среды.
- Стремление вырваться из неприемлемой ситуации.
- Профессиональные мотивы.

Очерк 2

ИЗ ЭМИГРАНТОВ В ИММИГРАНТЫ

Эмиграция и иммиграция. В чем различие? Немного об истории миграции евреев и репатриации в *Израиль*. Вхождение иммигранта в новую социально-культурную среду. Что общего у этого процесса с игрой в мяч и прохождением судов через шлюзы?

Очерк 3

РАССТАВАНИЕ С ПРОШЛЫМ

О «сжигании мостов и кораблей». «Выученная беспомощность» и ее преодоление. Ностальгия — как с ней быть иммигранту? Ностальгия и закон *пребантности*. Планетарная система взаимоотношений и ее деформация в ходе вживания в страну. Куда уходит прошлое?

Очерк 4

МЫ И ОНИ

«Старожилы» и «новички». «Кама зман ата баА-рец?» Как стать «своими»? Прямая и непрямая абсорбция. Кросс-культурные отличия и интеграция культур. Теория и практика «плавильного котла».

Очерк 5

СПАСИБО ВСЕМ

Кого благодарить иммигрантам за свое счастливое бытие? О том, как не быть «белой вороной». «Хуца» и «дугри» как черты поведения израильтянина. Политкорректность и «положительная дискриминация». «Спасибо тебе, мама, что родила меня в Израиле!»

Очерк 6

ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ

Как выжить? Каким советам следовать? Выработанные методом проб и ошибок некоторые правила адаптации иммигрантов:

- Относиться к жизни в иммиграции как к другой Судьбе.
- Принимать информацию и советы только от специалистов.
- Подвергать все сомнению и проверке.
- Не делать из языка культа.
- Не пытаться «быть большим роялистом, чем король».
- Рассчитывать на себя.
- Ни дня без достижений.
- Не быть и не чувствовать себя жертвой.
- Не стать заложником поспешных оценок.

Очерк 7

МОДУС СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Адаптация как результат не тождественна Счастью, но без нее маловероятно Счастье. «Дорога из желтого кирпича» может привести к Счастью. Личностные установки, ориентированные на формирование адаптивного модуса жизни:

Отношение к себе:

- «Я способен преодолеть...»
- «Мое Я не должно вредить другим...»
- «Я открыт для ВСЕГО...»
- «Причины моих несчастий во мне...»

Отношения с другими:

- Принцип партнерства.
- Положительная установка на других.
- Не оценивать других.
- Скорее принять, чем понять...
- Не решать «чужие проблемы».
- Уметь эффективно общаться.
- Искать общее с другими.

Рецепт счастья:

- Превращать «минусы» в «плюсы».
- Расширять репертуар поведения.
- Верить, что всегда есть выбор или выход.
- Помехи — стимул моего развития.
- Думать «в настоящем времени».
- За все надо платить...
- Всегда есть «счастливый случай».

Очерк 8

НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ

Кем быть? — Выбор профессионального пути в новой жизни. Кто помогает иммигрантам планировать карьеру? Профессиональное ориентирование и консультирование иммигрантов. «Вечные профессии». Психологическое тестирование. Поиск подходящих вариантов карьеры сводится к выявлению нескольких моментов:

- Предрасположенность к определенным профессиям.
- Способности.
- Ресурсы.
- Востребованность профессии.

Очерк 9

ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТОСТИ

Профессиональная готовность к работе на новом рынке труда. Адаптация профессий к условиям Израиля или смена профессий? «Скорость» трудоустройства по специальности. Группы риска среди трудоспособных иммигрантов:

- Лица с высшим гуманитарным образованием.
- Главы неполных семей.
- Иммигранты в возрасте 50+.
- «Застрявшие».

Очерк 10

ОТЦЫ И ДЕТИ В ИММИГРАЦИИ

Отцы и Дети в иммиграции. В начале иммиграции родители тоже дети. «Учат ли яйца курицу?» Кто быстрее вживается в израильское общество? Меж-