

## A 10 fő tényező, ami meghatározza a külföldre költözés hosszú távú sikeres kimenetelét



### 1. Annak a mértéke, hogy az egyén milyen módon képes a veszteségeit feldolgozni és elfogadni:

Egy kiköltözés számos veszteséggel is jár, bár nyilvánvalóan szinte csak a vár nyereségekre fordítjuk a figyelmet, így különösen elevenünkbe vághat, hogy miért vagyok szomorú, miért gondolok vissza az otthoni dolgokkal egyfajta nosztalgiával, és hogy hogyan válhat az otthoni lakópark elhanyagolt, gondozatlan látképe egy boldogságot és örömet hozó kedves képpé. Mik is ezek a veszteségek? Egy egész írást szentelek ennek a kérdésnek a kibontására, mert ezeknek a



veszteségeknek a tudatosítása és elgyászolása, vagy ezeknek önmagunkban egy másik helyre való átrendezése az egyik sarokponti kérdése az új élőhelyünkön való megérkezésnek és bekötődésnek.

Röviden talán annyi, hogy az otthon hagyott szerepeink, barátaink, megszokott és szeretett dolgaink, környezetünk, az ismerős és múltunk szerves részét adó hazai élményeink, de akár a megszokott tájak képe, illatok és ízek, mind-mind veszteséggé válnak.

### 2. Vajon a migráció ideiglenes vagy véglegesre tervezett

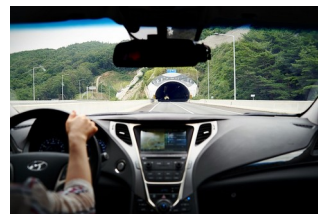
Ez talán egyértelmű: ha tudom, hogy ez a távol levés 1, 2, vagy 5 évig tart, akkor ahhoz tudok belül viszonyulni. Viszont itt is lesznek veszteségek, még ha pár éves is a távollét: személyiségünkön lenyomatot hagy a migráció, így ha visszatérünk, mi magunk sem vagyunk ugyanazok, és ebből az új énből sokszor már sose látjuk és érezzük ugyanúgy magunkat, ami teljesen normális: mégis sokan titkolják, szégyenlik, szenvednek tőle.

### 3. Vajon a migráció milyen mértékben volt saját szabad döntés

Most egyáltalán nem arra gondolok, hogy háborús helyzet miatt kell eljönni és nincs más választás (bár napjaink aktuálpolitikájában ez a tényező nagyon is erősen hat sok emberre), hanem inkább arra, hogy az egyén maga akarta ezt, mert vágyott rá, kíváncsi volt, stb. vagy a párja/szülője külföldre megy saját indíttatásból, és az egyén csak a szeretett másik miatt megy ki külföldre. Ez utóbbiról írok majd bővebben hamarosan a Tipikus párkapcsolati nehézségek címmel.

### 4. Annak kérdése, hogy mennyire van lehetősége az egyénnek hazalátogatnia a származási országába

Akiknek megvan a lehetősége, mert viszonylag közelebbi országba mentek (3-4 órás autókázás még megoldható és vállalható), és anyagilag is belefér ennek valamennyire gyakoribb vállalása, ahol van hova és kihez menni, ezek mind megtartó erővel bírnak. Minél több van ezen tényezőkből, annál jobb.



### 5. Vajon az egyén a kiköltözéskor milyen idős/melyik életszakaszban van

Ez a kérdés összekapcsolható a hamarosan elkészülő Identitás jelentősége a külföldre költözésben c. írással. Az ember első 25 évében a lelki és pszichoszociális fejlődés 8 szakaszából 6-on már túl is van. ([https://hu.wikipedia.org/wiki/Eriksoni\\_pszichoszoci%C3%A1lis\\_fejl%C5%91d%C3%A9selm%C3%A9let#6.\\_Intimit%C3%A1s\\_vs.\\_izol%C3%A1ci%C3%B3](https://hu.wikipedia.org/wiki/Eriksoni_pszichoszoci%C3%A1lis_fejl%C5%91d%C3%A9selm%C3%A9let#6._Intimit%C3%A1s_vs._izol%C3%A1ci%C3%B3))

Ezekben a fejlődési szakaszokban az egyén optimális esetben sok dolgot már megtapasztalt, ami éretté teszi őt a 25 éves kor utáni életeseményekre, fejlődési feladatokra. A kiköltözés tehát ezen a logikai íven haladva 25 éves kor utántól kb 50/60 éves korig a legoptimálisabb. 50-60 éves kortól az

egyén egyre rigidebbé, merevebbé válhat, és így a külföldre költözés túlzottan alkalmazkodóképességet követelő helyzeteiben túl megterhelő, túl sok stresszel és bizonytalansággal járó lehet az idősödő ember számára.

**6. Annak kérdése, hogy az egyén mi okból hagyta el az országát**Ha valaki azért megy valaki külföldre, mert kíváncsi, oda vágyik, ki akarja próbálni magát, meg akarja valósítani magát, akkor ez az önmegvalósítás és önkiteljesítés útján haladó tett. Ha inkább olyan kényszerítő tényezők miatt megy valaki, mert a saját környezetében nem talál munkát, nem tudja eltartani magát vagy családját, akkor ebben már van egyfajta kényszerítő helyzet. Minél jobban önmagáért, saját indíttatásból megy valaki, és ezáltal minél nyitottabban érkezik valaki, annál jobban fogja érezni magát és még élvezni is fogja a beilleszkedéssel járó kihívásokat, meglepetéseket.

**7. Annak mértéke, hogy a kiköltözést megelőzően az egyén milyen mértékben tanulta meg a szeparáció elviselését**A szeparáció elviselése az egyik olyan nagyon fontos pszichológiai készség, ami szükséges a beilleszkedéshez. Szeparációról akkor beszélünk, amikor az egyén eltávolodik valami vagy valaki olyantól, akinek a közelsége biztonságot ad. Szinte kihallható már a megfogalmazásból, hogy ez a készség egészen kicsi korban indul: amikor a kisgyermek már képes elviselni a szülő (és főleg az anya) eltűnését hosszabb-rövidebb ideig. Ez a készség a kötődésünk



jellegzetességeit hordozza magában: ha a kötődésünk biztonságos alapokon nyugszik, azaz főként olyan élményeink voltak, hogy anyu ha el is megy, mindig visszatért hozzánk, akkor felnőttként is mindig jobban viseljük majd az új és ismeretlen kihívásokkal járó helyzeteket. Nem véletlenül írtam valakit vagy valamit: anyukánk távollétével járó kellemetlen érzéseink kordában tartásában sokszor egy-egy kedves tárgy (plüssállat, takaró, párna, stb.) segí, és nem csak

kicsiként. Ki ne ismerne olyan embert, aki felnőttként is valamilyen kedves tárgyat hordoz magával állandóan? Ezek az ún. átmeneti tárgyak, amik esetében már nem a szeretett személy, hanem ennek az öt szimbolizáló tárgynak az elérhetősége ad biztonságot. Bizonyos napjainkban is zajló kutatások (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216302333>) arra utalnak, hogy a XXI. század embere számára a telefonja is ilyen átmeneti kötődési tárggyá válhat, ami nélkül elveszettnek, kiszolgáltatottnak, sebezhetőnek érzi magát az egyén, és alapvető biztonságérzetét veszti. A kérdéses szeparáció elviselésének képessége pedig tehát arról szól, hogy mennyiben képes az egyén függetlenül (személyektől és tárgyaktól), szabadon létezni és élni, a kérdés mélyére hatolva pedig azt, hogy mennyire képes önmagát, mint aktív, dolgok megoldására önállóan képes embert érzékelni. Minél jobban képes erre, annál jobban tudja megélni a külföldi léttel járó élethelyzeteket.

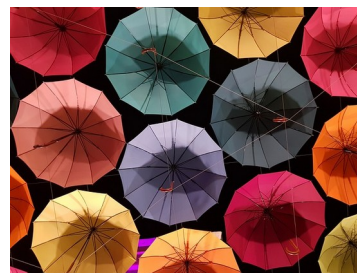
**8. Annak kérdése, hogy a befogadó-/célországnak milyen a befogadásra irányuló kultúrája**

Talán ez a pont sem kíván sok magyarázatot. Vannak országok, ahol a külföldieket szeretettel és nyitottan fogadják, és többségében nem is igazán számít, hogy valaki külföldi-e vagy sem, csak az, hogy jó ember-e vagy sem. De előzetes megítélés semmiképp nincs. Más országokban pedig a külföldi már eleve egyfajta eltúlzott szélsőséges negatív vagy pozitív hangsúlyt kap (persze attól függően, hogy melyik országból jön az illető), és betolakodóként, idegenként, veszélyforrásként tekintenek rá, vagy éppen félistenként, aki egészen biztosan okos, sikeres, megbízható, stb. Talán az egyik ok, ami miatt nagyon jó, ha egy magyar fiatal külföldre megy egy ideig, vagy járja a világot, amennyire csak megteheti, az éppen az, hogy megtapasztalja ebben a kérdésben, hogy hogy is van ez más országokban, és milyen ez a valóságban. Talán ennek a megtapasztalása nagyot tud alakítani rajtunk, mint fiatal emberen, és rájöhetünk, hogy lehet, hogy ami megszokott otthon, attól eltérő

attitűd is lehet jó, vagy jobb: sokat lehet másoktól tanulni, ha nyitottak vagyunk az általunk megszokottól eltérőre, vagy annak ellenkezőjére, amit a hazai médiában ömlesztve zúdítanak ránk.

### **9. A származási és a célország kultúrájának különbsége**

Két szomszédos ország kultúrája is eltérő, és a hasonló kultúrájú népekhez sem könnyű beilleszkedni. Ám ha alapvető értékeiben is irányultásaiban vannak hasonlóságok, akkor azért lehet valahova tagozódni. A problémát és nagyon nehézségeket az jelenti, ha valaki egy nagyon eltérő kultúrájú helyre költözik. Minél különbözőbb a célország kultúrája, annál nehezebb a beilleszkedés és letelepedés, hiszen annál nagyobb elfogadásra és toleranciára van szükség – kölcsönösen.



### **10. Annak a mértéke, hogy vajon a befogadó helyen mennyire tudja az egyén a származási országában megszerzett/elért szerepeit-hivatását folytatni**

A fejlődés során elért eredmények fontosak: mindaz a küzdelem és erőfeszítés, amit valaminek a megszerzéséért teszünk saját eredmény, és ebből önmagunkra vonatkozó következtetést vonunk le, az én-meghatározás szerves részét fogja képezni. Amit fontosnak és értékesnek érzünk, abból egy magunkra vonatkozó állítást készítünk: én orvos vagyok, én tanár vagyok. Nem csak hivatásunk lehet ilyen, hanem közösségekben, családban betöltött szerepeink is: pl. én apám fia vagyok, akire mindig számíthat; én a társaság lelke vagyok.

A külföldre költözés során ezek közül sok csorbulhat: a kelet-európai diploma sokszor nem cseng olyan jól, így ha választhatnak, hogy kit vegyenek fel, akkor ez a befogadó helyen sokszor nem ugyanolyan értékű. Vagy pl. ha nem beszélem a nyelvet kiválóan, akkor nemcsak a társaság lelke nem én leszek, de annak is örülhetek, ha egy közösség befogad, illetve az utolsó példa kapcsán pedig innen messziről már nem tudok mindig apám rendelkezésére állni.

Mindig vannak kivételek, plusz néhány szakmában (pl. orvos, mérnök, ápoló) a hazai diplomákat, végzettségeket elismerik, de sajnos általános szabályként az mondható el, hogy az otthon megszerzett végzettség nem lesz egyenértékű a befogadó ország végzettségeivel, ha nem beszéljük a nyelvet, akkor még frusztrálóbb, megalázóbb helyzetekbe kerülhetünk. Ámde ha kitartó vagy és eltökélt, akkor a legtöbb külföldi (Nyugat-Európa, USA, Ausztrália, Anglia, stb.) országban egy idő után felismerik ezt és nem kell susmusolni, ismerőst keresni, leköteleződni valaki felé egy szívesség miatt, hanem boldogulsz: magadnak köszönhetően, a saját eszedre, talpraesettségedre, szorgalmadra innentől jogosan lehetsz büszke.

Vágyi Petra – klinikai szakpszichológus

[www.psychhealth.de](http://www.psychhealth.de)

[petra.vagyi@gmail.com](mailto:petra.vagyi@gmail.com)