

ПСИХОЛОГИЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ ИММИГРАЦИИ

Аркадий Плоткин

*“ Мне тяжела теперь и радость,
Не только грусть. Душа моя,
Уж никуда не годна я...
Под старость жизнь такая
гадость...”*
А.С.Пушкин. Евгений Онегин. 7-ая
глава
*“ И, может быть, на мой конец
печальной
Мелькнет любовь улыбкою
прощальной “*

А.С.Пушкин

Геронтологи считают, что человек старше 62-65 лет – это *пожилой* человек. Конечно, как и всякое научное определение, оно весьма относительно, ибо один человек может быть очень энергичным и в 70-80 лет, а другой – уже в 50-55 лет фактически является стариком.

1. Уровни изучения структуры человека

Данная статья посвящена важным проблемам состояния пожилого человека в условиях иммиграции. Структура человека определяется тремя факторами: биологическим, психологическим и социальным.

Биологическая (соматическая) сфера человека состоит из различных биологических систем: генетической, иммунной, нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и др.

Психологическая сфера человека определяется его эмоциональной сферой; интеллектуальной; волевой сферой (характером); ценностными ориентациями человека – духовными или материальными; привычками; доминантными состояниями и т.д. и зависит от ряда внешних и внутренних процессов.

Социальная сфера человека складывается из его экономических, политических, национальных, религиозных, этических, культурных и других представлений, ценностей и действий.

При системном подходе необходимо исследовать человека во всех сферах.

Некоторые специалисты считают, что биологические законы управляют обществом (биологизм). Однако, по мнению большинства специалистов, биологические законы подчинены психологическим, а на самом высоком уровне находятся социальные законы, управляющие человеческим обществом и каждым человеком в отдельности [3, 5, 6].

Данная статья охватывает в единстве две области: психологию личности и социальную психологию, точнее: психологию личности при критическом изменении социальной среды – в условиях иммиграции.

2. Проблемы культурного стресса для пожилого иммигранта

Пожилой человек очень раним. Для многих жизнь в иммиграции – это боль, утрата, печаль, разлука. Один из иммигрантов, с которым я беседовал, рассказал, что в первое время после приезда в США его отец не мог смотреть русские фильмы, плакал, находился в состоянии тоски и депрессии.

Медики отмечают, что в первые годы иммиграции люди, особенно пожилые, часто болеют. Большое воздействие на них оказывают психические травмы. Один из видов таких травм психологи называют «эмоциональными потерями». Такова ситуация, когда человек лишается объектов своей привязанности, того, к чему он привык на родине: друзей,

возможно, родных... В результате развивается депрессия, которая выражается в потере сна, аппетита, возникновении тревожного состояния. Появляются болезненные симптомы, повышается кровяное давление.

Американский психолог Деннис Кун исследовал симптомы стрессовых состояний в различных социальных группах США. Кун отмечает, что в нормальных условиях стресс необходим и полезен. Здоровый стресс (психологи называют его “eustress” – eu – греческая приставка: «хороший», «здоровый») стимулирует активность, мотивацию, в определенных условиях мобилизует «внутренние силы» (например, в спорте). В неблагоприятных условиях стресс приводит к психическому расстройству. В своем исследовании “Introduction to Psychology, 1998, («Введение в психологию») [6] Кун описывает эмоциональные, поведенческие и физические симптомы стресса:

- -эмоциональные симптомы: беспокойство (тревога), апатия, утомляемость, раздражительность;
- -поведенческие симптомы: человек избегает общения, не заботится о своем внешнем виде, настаивает на неоправданных суждениях;
- -физические симптомы: мнительность в связи с предполагаемыми заболеваниями и частые недомогания в связи с ослабленной сопротивляемостью; злоупотребление лекарствами; частые жалобы по различным поводам.

Многие симптомы сводятся к ностальгии. Кун определяет это словом “frustration”: несостоявшиеся ожидания, обманутые надежды, разочарования...

У пожилого человека психика хуже приспосабливается к новым условиям, т.к. к старости резко изменяется подвижность первичных процессов. Поэтому психологи рекомендуют пожилым людям очень осторожно менять свои привычки, привязанности, стереотипы поведения во избежание тяжелых осложнений.

Недопустимо длительно находиться в стрессовых обстоятельствах, т.к. при этом снижаются защитные механизмы и на биологическом, и на психологическом уровнях, возникают самые тяжелые био- и психические нарушения, в том числе неврозы, психозы, канцерогенные болезни, гипертония, инфаркты, инсульты, диабет.

Для любого человека эмиграция – очень тяжелое испытание, а для пожилого – десятикратно. Каждая неудача наносит пожилому человеку травму на всех уровнях: биологическом, психическом и социальном. Важно понять, что травма на любом из этих уровней приводит к травматичности на двух других уровнях. Например, любые соматические болезни человека (сосудистые, нервные, иммунные и другие) приводят к депрессии, неврозу и к социальным травмам, например, в связи с финансовыми потерями, нарушением связей в семье, религиозным столкновениям и пр.

Квалифицированный врач хорошо понимает, что причинами данной болезни пациента являются не только биологические предпосылки, но также психологические и социальные причины и их взаимосвязь.

Необходима специальная био- психосоциальная система адаптации людей, в том числе пожилых, в условиях иммиграции. Одним из элементов этой адаптации является сохранение, по мере возможности, привычного образа жизни, сохранение связи с русской культурой, русским языком, кино, телевидением, газетами, книгами.

После нескольких десятилетий активной деятельности пожилой человек-иммигрант имеет неограниченный резерв свободного времени и подчас не знает, что ему предпринять. Особенно остро он нуждается в общении «с себе подобными» людьми, испытывающими сходные чувства.

В работе “Psychology in the New Millennium”, 1999, («Психология в новом тысячелетии») [5] американский психолог Спенсер Ратус различает физические потребности, удовлетворение которых необходимо для обеспечения жизнедеятельности (кислород, оптимальная температура, пища и пр.) и психологические потребности (самоуважение, признание со стороны окружающих, удовлетворение достигнутым,

принадлежность к коллективу) и пр. Автор подчеркивает, что «удовлетворение психологических потребностей так же существенно для нормальной деятельности индивидуума, как кислород или пища... Удовлетворение этих потребностей придает человеку жизненную (физическую) силу». Если пожилой человек имеет серьезную эмоционально-интеллектуальную нагрузку, замедляется процесс отмирания клеток коры головного мозга.

Пожилым людям следует больше общаться, играть в различные игры, писать письма, звонить друзьям, ходить в гости, воспитывать внуков в традициях русской культуры на русском языке, т.е. жизненно необходимы положительные эмоции: удовольствие, радость, счастье... Таким образом, может быть предпринята попытка решить главную проблему пожилого человека – травматичность личности на всех уровнях: биологическом, психологическом и социальном.

Вот стихотворение неизвестного мне автора, живущего в Израиле:

Быть стариками – не пустая штука,
Не все умеют стариками быть.
Дожить до старости – еще не вся наука,
Куда трудней достоинство хранить.
Не опуститься, не поддаться хвори,
Болячками другим не докучать,
Уметь остановиться в разговоре,
Поменьше наставлять и поучать.
Не требовать излишнего вниманья,
Обид, претензий к близким не копить,
До старческого не дойти брюзжанья, –
Совсем не просто стариками быть.
И не давить своим авторитетом,
И опытом не слишком донимать.
У молодых свои авторитеты,
И это надо ясно понимать.

Пусть далеко не все тебе по нраву,
Но не пытайся это изменить
И ложному не поддавайся праву
Других уму и разуму учить.
Чтоб пеною не исходить при споре,
Не жаловаться и поменьше ныть,
Занудство пресекая априори, –
Совсем не просто стариками быть.
И ни к чему подсчитывать морщины,
Пытаясь как-то время обмануть.
У жизни есть на все свои причины,
И старость – это неизбежный путь.
А если одиночество случится,
Умей достойно это пережить.
Быть стариками трудно научиться,
Не все умеют стариками быть.

3. Наша иммиграция – наши проблемы

Итак, рассмотрим некоторые важные проблемы пожилого человека на психологическом и социальном уровнях.

Изучение американского английского языка. Решение этой проблемы зачастую связано с тяжелой психологической травмой для любого человека, а для пожилого – в особенности, тем более, что для освоения английского языка необходимо изучить и письменный язык, и устную речь. Если письменный английский язык успешно постигается с помощью словаря и учебника, то устная речь усваивается только в условиях длительного общения в англоязычной среде.

Многие иммигранты хотели бы влиться в жизнь страны. Не всегда это возможно для старшего поколения: в силу языкового барьера и иной ментальности мы часто оказываемся чужими. Стремитесь больше общаться с американцами.

В школах разведслужб различных стран существуют специальные методики, которые в короткий срок достигают результата. Эти методики опубликованы, и читатели могут с ними познакомиться.

Убедите детей сохранить язык вашим англоязычным внукам. Как бы ни сложилась их карьера, редкий в этой стране «иностранный язык» останется их культурным достоянием, откроет доступ к русской классической культуре. Если дедушка и бабушка отгорожены от своих внуков языковым барьером, это трагично.

Семья. Проблемы дефицита общения. Иммиграция во многом изменяет внутрисемейный уклад. «Там» мужчина был главой семьи, с ним считались. Он, как правило, обеспечивал семье материальное благополучие. В условиях иммиграции женщина более инициативна, лучше ориентируется, лучше приспосабливается, быстро овладевает языковым минимумом, в силу большей общительности находит новые знакомства и возможности. Во многих семьях в условиях иммиграции происходит как бы возврат от «патриархата» к «матриархату».

Наши дети и внуки очень заняты на работе, в школе, дома, с друзьями и т.д.

Зачастую им не до нас. Они и сами находятся в стрессовых условиях... Относительным решением этой проблемы для пожилого человека является включение в повседневную окружающую жизнь. Необходимо научиться быть полезными и востребованными нашими детьми и внуками и другими людьми.

Здесь дети почти никогда не живут с родителями, поступают в колледж далеко от родительского дома, после колледжа едут туда, где имеется работа. Русскоязычные иммигранты с озабоченностью и грустью осознают новую реальность: дочь – в Сиэттле, внук – в Израиле, внучка с семьей – в Балтиморе. Американцы воспринимают это как факт повседневной жизни. Связь между детьми и родителями здесь существенно ослаблена. Дети не досматривают родителей в старости, а отправляют их в “nursing home” и крайне редко навещают, считая это нормальным: они очень заняты.

Не исключено, что ваш внук представит вам симпатичную Барбару как girlfriend или внучка познакомит вас с Джеффри, своим boyfriend. Смешанные браки – это тоже факт повседневной американской жизни, даже для второго поколения иммигрантов. Единственно правильная родительская реакция – дружелюбное одобрение.

Это – Америка.

Отцы и дети. Западные психологи проблему поколений называют “generational gap” («разрыв поколений»). Понятие «проблема отцов и детей» появилось в русском обиходе, когда вышел в свет роман «самого западного русского писателя» И.С.Тургенева «Отцы и дети» в 1861 году.

В наше время, когда темп жизни убыстряется с каждым поколением, когда развивается широкая система коммуникаций (радио, телевидение, интернет), когда на протяжении одного поколения происходят качественные изменения уклада, нравов, представлений, – «проблема отцов и детей» является феноменом современного общества.

Хорошо это или плохо? На личном уровне это может быть *нетрагично, если сохраняются семейные привязанности, или трагично, если возникает семейный конфликт. На общественном уровне это – условие социального прогресса, поскольку каждое новое поколение привносит новые представления, идеи, ценности.*

Разрыв поколений выступает особенно остро, когда поколения разделяют *судьбоносные события.* Современные дети не могут понять революционного энтузиазма дедов. Послевоенное поколение не всегда терпеливо слушает рассказы отцов об их боевом прошлом.

Проблема отцов и детей для пожилых иммигрантов усугубляется тем, что менталитет тех и других весьма различен. Старшее поколение сформировалось в прежней стране, а младшее за годы пребывания в США приобрело другие взгляды, понятия, привычки. Первое поколение иммигрантов сохраняет свой язык и обычаи, зачастую не чувствуя себя комфортно. Второе поколение сохраняет родной язык и владеет языком новой страны. Они – «двухкультурные»: происходит смешение обычаев и ценностей двух культур. Третье поколение зачастую утрачивает язык и культуру родины отцов. Наши внуки становятся американцами.

Роли меняются. Не родители воспитывают своих детей, а дети – родителей. Дети – носители жизненного опыта, почерпнутого в Америке.

Забота «пожилых» – сохранить свое достоинство, усваивать, по возможности, новое, поднимать престиж детей в их собственных глазах в этой новой для них функции «учителей»

своих родителей. Чем больше полезного мы сможем перенять у наших американизированных детей, тем больше уважения мы у них заслужим.

Религия. Проблема религии в СССР была скрыта за внешним агностицизмом. В Соединенных Штатах религиозных людей уважают больше, чем неверующих.

Во многих семьях здесь дети, оставаясь светскими или становясь религиозными, идут в синагогу со своими американскими друзьями в Рош-Ашана, Пассовер, Иом Кипур, зажигают свечи в Ханукку. Идите в синагогу вместе с детьми и внуками.

В нашей среде есть семьи, которые приняли ортодоксальный иудаизм. Чаше дети или внуки – соблюдающие ортодоксальные евреи. Что делать в этих условиях «светским» родителям? В СССР ни мы, ни наши дети не имели возможности избрать себе тот образ жизни, который отличал бы нас от «массы». В Соединенных Штатах каждый живет своим укладом, своими традициями и ценностями.

Хорошо, если вы заведете в доме кошерную посуду, купите к приходу детей или внуков кошерные продукты, чтобы сесть за общий семейный стол. Это нетрудно – соблюдающие евреи в нашем кругу с готовностью вам помогут.

4. Современные психологи о Клубе Ученых

Американский ученый Деннис Кун в работе «Введение в психологию» [6] выделяет раздел «Люди в социальной среде», где выдвигает ряд положений, которые можно отнести к Клубу Ученых. «Группа, к которой вы принадлежите, – пишет Кун, – является вашей социальной средой. Некоторые группы – «организованные», другие – неформальные, «свободные»». (Наш Клуб – и то, и другое). Каждая группа имеет структуру, в которой член группы занимает особое положение, формальное или добровольное (в Клубе – и то, и другое). «Чтобы оставаться человеком, – считает автор, – надо быть членом группы» (“To be human is to belong to groups”).

И объясняет: «Группа дает нам возможность делать то, чего нельзя сделать в одиночку: удовлетворить потребность в общении, внимании, дружбе, дает «чувство принадлежности» (“feeling of belonging”). Группа обеспечивает «социальное сопоставление»: вы сравниваете свои собственные действия, чувства, мнения и способности с другими. Сопоставление может оказаться негативным (“downward comparison”): вы противопоставляете себя людям, которые уступают вам по ряду критериев; и позитивные (“upward comparison”): вы сравниваете себя с людьми, которых ставите выше по ряду критериев. И вывод: социальное сопоставление включает элементы самооценки, самозащиты и самопродвижения. Это как раз и мотивирует ваше участие в группе”.

Как сказал Сент-Экзюпери, «единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения».

В Соединенных Штатах имеются тысячи групп по интересам: любителей музыки, спортивные клубы, группы коллекционеров, группы «умелых рук» (резьба по дереву, вязание) и т.д. и т.п. Редкий американец не имеет хобби.

В контексте современной психологии Клуб Русскоязычных Ученых можно рассматривать как группу по интересам, объединяющую людей, которые, по словам американского психолога Спенсера Ратуса, «как корабли в ночи, сходятся вместе из темноты, общаются друг с другом недолго и потом снова уплывают каждый в тень своей личной жизни». Автор видит не только психологическое, но и оздоровительное воздействие такого общения. Клубом надо дорожить!

Пожилые люди, не считайте себя стариками.

Источники

1. Н.М.Амосов. Мысли о здоровье. М., 1990.
2. В.М.Фролькис. Геронтология. М., 1989.
3. Н.П. Петровский. Психология. М., 1991.

4. Б.М.Теплов. Психология. М., 1946.
5. Spencer A. Ratus. Psychology in New Millennium. Seventh Edition. Harcourt Brace College Publishers. 1999. 673 p.
6. Dennis Coon. Introduction to Psychology. Exploration and Application. Eight Edition. 1998. 733 p.
- 7.Е.М. Марх. Depression and Social Problems Solving. – Journal of Abnormal Psychology,
1992 #101, pp.78-86.