

## Jiří Diamant: Psychické následky emigrace

Před více než půl stoletím jsem v Praze uvítal významného amerického psychologa profesora Saula Rosenzweiga, který se mně po vyslechnutí mých válečných zážitků zeptal, zda po prožití tolika traumat mohou ještě vést normální život. Vzpomněl jsem si na tento výrok po letech poté co jsem v roce 1968 emigroval do Holandska. Emigrace znamená radikální zásah do života jedince, náhlé přerušení sociálních vztahů, pracovní kariéry a změnu životního prostředí. V tomto smyslu lze emigraci považovat za významnou životní událost (life event), jež mnohdy zanechává trvalé psychické následky. Ty mohou být podmíněny věkem, vzděláním, zvláštními rysy osobnosti, motivací vedoucí k trvalému opuštění vlasti, jakož i současnou politickou situací.

Pokud mnozí z nás opustili vlast v roce 1948 činili tak většinou ze strachu před nastolením komunistického režimu, který znali jen z knih a časopisů, emigranty z roku 1968 přiměla k útěku především dvacetiletá zkušenost s komunistickým režimem a obsazení domova sovětskými vojsky a jejich spojenci. Lze předpokládat, že tyto rozdílné pohnutky měly u emigrantů za následek rozdílné změny osobnosti a chování, jež se projeví v rychlosti a intenzitě přizpůsobování na nové životní prostředí.

Emigrace klade zvýšené nároky na přizpůsobivost, přináší dlouhodobý stress, který může narušit procesy, které utvářejí podstatné znaky osobnosti a jejich projevů. To lze pozorovat především na schopnosti zachovat vlastní identitu v mezích daných novou životní situací a dále na tvořivosti pracovní a životní a v neposlední řadě na pracovní výkonnosti, její kvalitě i kvantitě.

„Identitou rozumím zachování kontinuity vlivu dřívějšího životního prostředí, které jedinci umožňuje vytvořit harmonickou syntézu mezi minulostí, současností a budoucností, mezi vrozenými sklony a výchovou, jakož i mezi utvářením osobnosti v podmínkách života v původní a nové vlasti.“ (Diamant, 2003) Jde tedy o to, jak pocítíme svůj vztah k národu, ze kterého jsme vzešli a k národu, s nímž jsme spojili svůj další život. Zůstali jsme Čechy, stali jsme se Holanďany. Evropany či světoobčany? Známe své kořeny a uchováваме si je, anebo jsme vykořenění? Přiznáváme se ke své minulosti, anebo ji zapíráme, abychom se nelišili od ostatních? Nalézt odpověď na tyto otázky není snadné a mnozí ji ani nehledají.

Emigrace může způsobit dočasné nebo trvalé změny v citovém životě jedince a skupin. V důsledku interakcí s novým prostředím může vzniknout deprese, stesk po starém domovu (Heimwee), trvalá nespokojenost, frustrace, pocit vykořenění, sociální izolace, kulturní deprivace. Emigrace může u některých osob navodit post-traumatický stressový syndrom, snižující kvalitu života, narušující procesy adaptace a integrace, jež může někdy vést k sebezníčení.

Tímto výčtem potenciálních negativních následků emigrace nechci vyvolat dojem, že emigranti jsou jedinci nenormální trpící neřešitelnými psychickými obtížemi. Chci spíše zdůraznit, že emigrace je mimořádný zásah do životního běhu emigranta, který se dlouhou dobu musí vyrovnávat s jejími důsledky. Zkušenosti mnohých ukazují, že to může trvat několik generací než se dostaví stabilní stav adaptace a integrace v novém prostředí.

Je však třeba přiznat, že emigranti se v lecčems liší od osob, které nikdy neopustily svou rodnou hroudu. Mívají širší rozhled o různých zemích, větší zkušenosti s dlouhodobým životem v jiné zemi, mohou srovnávat a hodnotit rozdíly. Pokud jde o emigranty, kteří

opustili vlast v době diktatur, je nutno zdůraznit, že hlavním ziskem tohoto kroku byla svoboda pohybu, volby a projevu. Život v demokratickém státě byl nejsilnějším faktorem, který ovlivnil rozhodnutí emigrovat. Možnost volby zaměstnání, místa a způsobu bydlení, podnikání, možnost cestování a svobodného projevu vlastního názoru bez nebezpečí persekuce, to vše byly výhody, jež jsme získali a na které jsme si po počátečních potížích pozvolna zvykli jako na samozřejmost. Naše děti a vnuci si už jiný způsob života nedovedou představit a stěží chápou obsah našich vzpomínek na dobu strávenou za totalitního režimu omezujícího základní lidská práva.

Negativní vliv emigrace se projevoval především v procesu osvojování nové řeči, kultury a zvyklostí národa, s nímž jsme spojili svůj další život. Ukázalo se, že stupeň zvládnutí jazyka a jeho jemností, bohatost ústního i písemného vyjadřování, a správná výslovnost bez cizího přízvuku jsou jedním z mála objektivních kritérií stupně adaptace emigranta na nové prostředí. Je to dlouhodobý proces vyžadující značné úsilí a silnou motivaci. Domorodci často posuzují stupeň adaptace přistěhovalce podle toho jak rychle a jak dobře zvládne jejich řeč. Domluvit se je základní podmínkou vytvoření sítě sociálních vztahů nutných v zaměstnání a v soukromém životě. Meze adaptace jsou dány nejen motivací a schopnostmi jedince, nýbrž i působením nového prostředí, které může stanovit neviditelné hranice v pracovní kariéře, anebo v oblasti materiální.

Další fází přizpůsobování emigranta v novém prostředí je proces integrace, projevující se v osvojování kultury a tradic země, seznámení se s její historií a s informacemi o jejích zeměpisných zvláštностech. Integrace vyžaduje hlubší citovou vazbu a identifikaci se zemí a s národem, se kterým jsme spojili svůj život. Je to složitější dlouhodobý proces související se změnami identity a mentality emigranta, které vznikají v průběhu let učení, sociálními kontakty a identifikací s novým prostředím. Tento obtížný proces probíhá odlišně u první generace emigrantů, která strávila značnou část života ve staré vlasti, a u jejich dětí, které odešly v prvních letech života a žily převážně v nové vlasti. V průběhu integračního procesu se vyhraňuje identita emigranta, mění se vztahy k minulosti a k budoucnosti, životní styl a vytváří se nová síť meziosobních vztahů. Tento proces je velmi citlivý na vlivy minulosti, současného prostředí a na vytváření postojů k budoucnosti. Mohou vzniknout konflikty intrapsychické a relační, zejména v rodině mezi partnery nebo generacemi, jež mohou vést k poruchám citovým a k narušení pracovní výkonnosti, jakož i ke snížení kvality života.

Důležitými faktory snižujícími pravděpodobnost vzniku adaptačních a integračních poruch, jsou harmonický život rodinný, uspokojení v práci, vytvoření harmonické sítě sociálních vztahů, jakož i synthesy tradic, kultur a zvyklostí původní a nové vlasti. Tento rok uplynulo čtyřicet, případně šedesát let od odchodu z vlasti příslušníků emigračních vln z roku 1948 a 1968, což může být podnětem k zamyšlení nad pozitivním přínosem změny prostředí, anebo nad jeho negativními následky. Můj příspěvek by k tomuto životnímu hodnocení mohl přispět. V této souvislosti lze také uvést původní motivy, jež nás přiměly k emigraci, do vztahu s dosaženými cíli, tj. s uskutečněním našich tehdejších plánů, představ a očekávání. Výsledek této rozvahy by mohl přispět nejen k důkladnějším poznání faktorů, jež ovlivnily průběh našeho života, nýbrž by mohl ovlivnit i život našich potomků, příslušníků druhé a třetí generace, zejména jejich postoj k naší historii, původní a současné identitě. Dlouhodobé působení negativních vlivů nového prostředí, anebo neschopnosti docílit včas uspokojivou úroveň přizpůsobení či integrace, mohou navodit dočasné nebo trvalé psychické poruchy a trvale snížit kvalitu života.

Měl jsem možnost řadu let poskytovat psychotherapeutickou pomoc emigrantům, kteří měli potíže s přechodem z rodné země do nové vlasti, stesk po domově, deprese, případně sebevražedné úmysly. Zjistil jsem, že diskriminace, sociální izolace, potíže s osvojením nového jazyka, neschopnost vytvořit uspokojivou síť sociálních vztahů a nespokojenost v práci byly nejčastější problémy, s nimiž se na mne obraceli. Byl jsem svědkem několika případů sebevražd neúspěšných emigrantů. Moje osobní i klinické zkušenosti mne přivedly k závěru, že emigrace starší generace může být úspěšná pouze při zachování vlastní identity a uspokojivé synthesy životních zkušeností ve staré vlasti se životem v nové vlasti.

Svůj příspěvek chci ukončit krátkou úvahou. Za uplynulých čtyřicet nebo šedesát let, co jsme v emigraci, nastaly ve staré vlasti a také v nové vlasti velké změny. Komunistická diktatura v České republice oficiálně skončila v listopadu 1989, její následky však dosud přetrvávají. Česká republika nastoupila na cestu budování moderní demokracie v rámci Evropské Unie, což je proces dlouhodobý a obtížný. Mnohé změny neprobíhají dle našich představ, ideálů či očekávání. Návaznost na idealizovanou Masarykovskou první republiku mnohdy chybí, vznikla nová politická situace, kterou jsme mohli jen stěží předvídat. Postoj domova k emigrantům se jen pomalu mění od počátečního odmítání k realistickému hodnocení a ochotě ke spolupráci. Máme pocit uspokojení z toho, že můžeme bez nesnáží svou starou vlast navštěvovat a sledovat proces jejího přerodu.

Domnívám se, že zůstaneme emigranty do té doby než se v České republice uskuteční to, co nás před lety z ní vyhnalo, vytvoření skutečné demokracie bez hrozby nadměrného vlivu zastánců totalitních systémů, a pokud nás se týče, úplná rehabilitace morální a ekonomická. Teprve potom se budeme moci nazývat krajany žijícími z vlastního rozhodnutí v jiných zemích Evropy nebo v jiných světadílech. Emigrace v současném světě dosud neskončila, její rozsah se zvětšil, rozmanitost motivů se však zmenšila. Ekonomické motivy převládly jako následek zvýšené mobility osob a ekonomické globalizace. Hlubší smysl naší emigrace se vlivem společenských, politických, technických a ekonomických procesů změnil. Současná situace nás nutí k zamyšlení nad tím jaký smysl měla a dosud má naše emigrace, co jsme získali a co ztratili, jak ovlivnila kvalitu našeho života a náš vztah k zemi, ve které jsme se narodili a prožili část života. Je nutné si také připomenout co jsme v emigraci pro starou vlast udělali, co pro ni děláme v současné době a co míníme dělat v budoucnosti, abychom zůstali věrni svým ideálům a identitě, kterou máme.