



INSTYTUT SPRAW PUBLICZNYCH  
THE INSTITUTE OF PUBLIC AFFAIRS

Agnieszka Olszewska  
Agnieszka Zawadzka

# Przespaceruj się w moich butach

O SPOTKANIACH MIĘDZYKULTUROWYCH

Agnieszka Olszewska  
Agnieszka Zawadzka

Przespaceruj się  
w moich  
butach

O SPOTKANIACH MIĘDZYKULTUROWYCH

# Spis treści

3 Od autorek

---

## CZĘŚĆ I

- 6 Kim jest imigrant?
  - 6 Wyzwania związane z imigracją i psychologiczne aspekty funkcjonowania w nowej kulturze
  - 12 Sposoby przystosowania do nowej kultury
  - 15 Rozwiązywanie konfliktów w kontekście różnic międzykulturowych
  - 18 Zespół stresu pourazowego (PTSD)
- 

## CZĘŚĆ II

- 20 Czym różnią się kultury – cechy charakterystyczne
- 

## CZĘŚĆ III

- 26 Charakterystyka wybranych grup imigrantów w Polsce
  - 41 Inna perspektywa
- 

- 42 Bibliografia
- 43 Notki o autorach

# Od autorek

Publikacja ta powstała na podstawie doświadczeń zebranych podczas warsztatów psychoedukacyjnych dla imigrantów organizowanych przez Instytut Spraw Publicznych, w ramach projektu „Psychoedukacja drogą do integracji”, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu na rzecz Integracji Obywateli Państw Trzecich (osób pochodzących spoza Unii Europejskiej) oraz budżetu państwa. Warsztaty integracyjne dla imigrantów były realizowane od stycznia do grudnia 2009 roku. W tym okresie miałyśmy przyjemność pracować z wieloma osobami reprezentującymi różne kultury: Afganistanu, Armenii, Białorusi, Chin, Gruzji, Iraku, Kazachstanu, Nepalu, Nigerii, Rosji, Ukrainy, Uzbekistanu, Wietnamu. Praca przy realizacji warsztatów była dla nas cennym doświadczeniem, zarówno zawodowym jak i osobistym. Spotkanie z osobami reprezentującymi różne światopoglądy, wartości czy normy zachowań, uświadomiło nam jak wzbogacająca i ważna jest różnorodność.

W Polsce z roku na rok rośnie liczba imigrantów i coraz więcej osób z różnych grup zawodowych spotyka się z cudzoziemcami. Mamy nadzieję, że publikacja ta pomoże poznać bliżej i zrozumieć przedstawicieli innych kultur.

Wśród informacji i doświadczeń, którymi dzielili się z nami uczestnicy warsztatów zaobserwowaliśmy wiele mechanizmów związanych z adaptacją do nowej kultury. Zależało nam, aby publikacja przedstawiała rzetelnie wiedzę z zakresu psychologii międzykulturowej opisującej te mechanizmy, w przyjaznej do czytania formie. Dlatego do opowiedzenia o własnych doświadczeniach zaprosiliśmy Marię, a ona kilku swoich przyjaciół. **Przedstawione w tekście postacie nie są realne, natomiast prawdziwe są historie przez nie opowiedziane.** Celowo nie przypisałyśmy Marii narodowości, ponieważ procesy, które opisuje są udziałem imigrantów bez względu na kulturę kraju, z którego pochodzą. Inne osoby występujące w tekście mają za zadanie przybliżyć kraj swojego pochodzenia. Przynajmniej przez naszych bohaterów historii nie zostały zaczerpnięte z wypowiedzi jednej osoby, ale są kompilacją głosów, refleksji, obserwacji i historii wielu przedstawicieli danego kraju, tak by stworzyć jak najbogatszy obraz danej kultury. Wybór opisywanych grup wynikał z oszacowania ich liczebności w Polsce, między innymi na podstawie oficjalnych statystyk osób rejestrowanych przez Urząd ds. Cudzoziemców. Wybrałyśmy najliczniej reprezentowane grupy, ponieważ z nimi najczęściej będą się spotykać urzędnicy administracji państwowej, pracownicy opieki społecznej, pracownicy organizacji pozarządowych, lekarze, nauczyciele i inne osoby mające kontakt z imigrantami na swojej drodze zawodowej.

Poradnik składa się z trzech części. **Część pierwsza** dotyczy sytuacji imigranta w obszarze psychologicznym, społecznym oraz zdrowia fizycznego. **Część druga** jest krótkim opisem różnic kulturowych przedstawionych na konkretnych przykładach. **Część trzecia** stanowi opis reprezentowanych przez imigrantów w Polsce kultur. W tej części zwracamy uwagę na konkretne zwyczaje, wartości czy zachowania, które są różne od polskich. Celem tej części jest także pokazanie obrazu Polski oczami imigranta. Wymiana kulturowa często zaczyna się od kuchni, dlatego nasi bohaterowie podają przepisy na ulubione potrawy z ich krajów.

Pragniemy serdecznie podziękować wszystkim osobom, które przyczyniły się do realizacji projektu, zwłaszcza Justynie Frelak, Annie Korolec, Mirosławowi Bienieckiemu oraz tłumaczom i osobom, które umożliwiły nam kontakt ze środowiskami imigranckimi.

Szczególnie dziękujemy uczestnikom naszych warsztatów za otwartość i dzielenie się swoimi, czasem niełatwymi, doświadczeniami. Mamy nadzieję, że publikacja przyczyni się do budowania otwartości, współpracy i zrozumienia w relacjach między Polakami a osobami pochodzącymi z innych kultur.

Uczestnicy warsztatów często podkreślali, jak ważna jest dla nich rodzina i płynące od niej wsparcie. Dla nas również realizacja projektu nie byłaby możliwa bez pomocy i zrozumienia naszych mężów i dzieci: Michała, Bianki i Aniki Zawadzkich oraz Roberta, Zuzanny i Tymona Bączyków. **Dedykujemy Wam nasze doświadczenia i dziękujemy!**

# CZĘŚĆ 1



---

**Dzień dobry, mam na imię Maria**, jestem imigrantką mieszkającą w Polsce. Imigrant to osoba, która przyjechała z innego kraju, aby się w nim osiedlić na stałe lub na jakiś czas. Ja jeszcze nie wiem, jak długo tu zostanę. W Polsce spodziewałam się lepszego życia...

# Kim jest imigrant?

Dzień dobry, mam na imię Maria, jestem imigrantką mieszkającą w Polsce. Imigrant to osoba, która przyjechała z innego kraju, aby się w nim osiedlić na stałe lub na jakiś czas. Ja jeszcze nie wiem, jak długo tu zostanę. W Polsce spodziewałam się lepszego życia. Jednocześnie bardzo tęsknię za domem i nie wiem, czy dam radę znaleźć tu swoje miejsce.

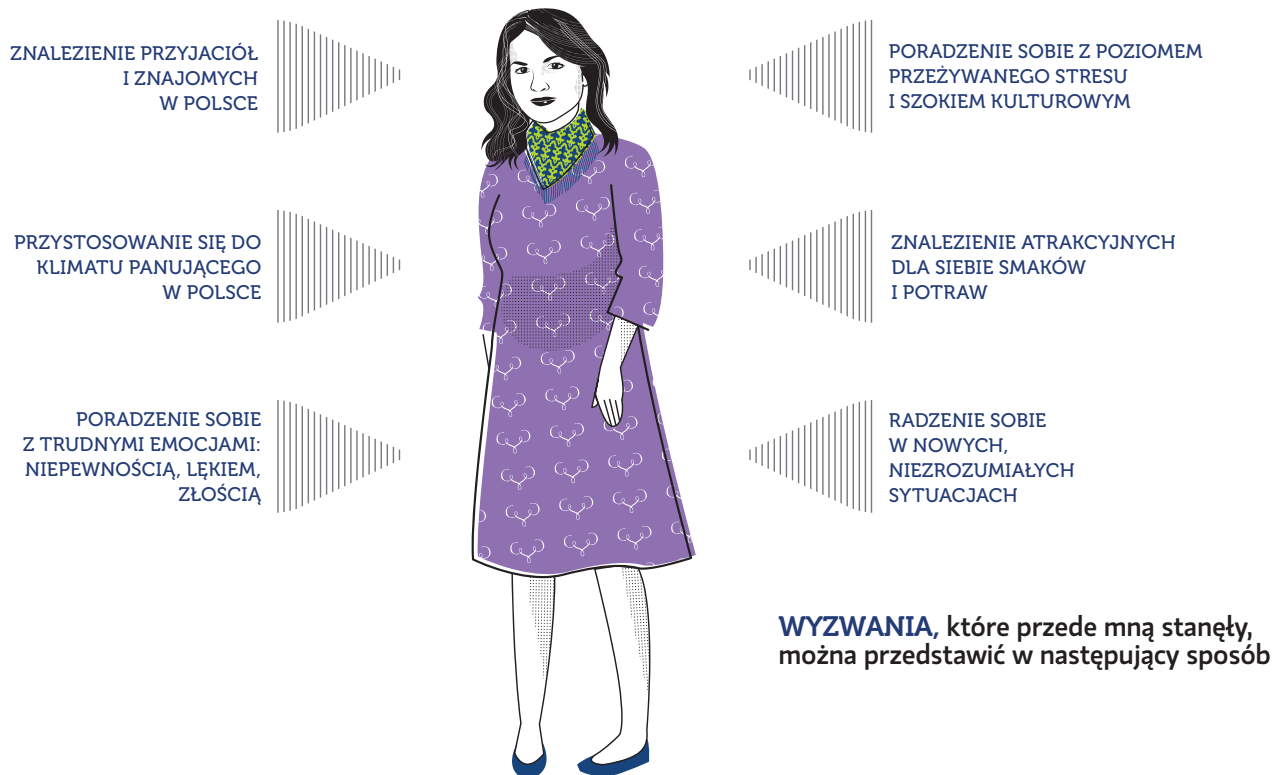
Zależy mi, żeby podzielić się swoimi doświadczeniami, obserwacjami i wiedzą dotyczącą życia na obczyźnie. Mam nadzieję, że zawartość tej publikacji ułatwi zrozumienie nas imigrantów i będzie pomocne dla tych wszystkich osób, które spotykają nas na swojej drodze zawodowej. Mając okazję do licznych spotkań z innymi cudzoziemcami, zaprosiłam ich do uzupełnienia mojej historii.

.....  
Bez względu na motywację, która skłania ludzi do opuszczenia kraju rodzinnego, **wszyscy imigranci przeżywają różnego rodzaju trudności i problemy** związane ze zmianą środowiska kulturowego, a od tego, w jakim zakresie uporają się z tymi problemami, zależy ich funkcjonowanie i stopień adaptacji w nowym otoczeniu.  
.....

## Wyzwania związane z imigracją i psychologiczne aspekty funkcjonowania w nowej kulturze

Przyjeżdżając do Polski stanęłam przed różnymi wyzwaniami:

**1. Zmieniło się moje otoczenie fizyczne:** klimat, flora bakteryjna, smaki i zapachy, jedzenie, natężenie światła, rytm dnia. Teraz często się przeziębiam, na początku odczuwałam też dolegliwości żołądkowe. Nie spodziewałam się, że w Polsce jest tak zimno. Oczywiście, czytałam o tym, jaki tu jest klimat, ale nie wyobrażałam sobie, że ta różnica będzie tak przykro przeze mnie odczuwana. Tęsknię za znajomymi smakami i jedzeniem gotowanym przez moją mamę, brakuje mi znanych przypraw. Do polskiego jedzenia dopiero się przyzwyczajam, jest zupełnie inne niż w moim kraju. Często nie mam apetytu.



**2. Zmieniło się moje otoczenie społeczne:** rodzina, przyjaciele, znajomi – ludzie, na których wsparciu polegałam, zostali w moim kraju. Dookoła pojawili się ludzie mówiący innym językiem, inaczej myślący, wyznający inne wartości. W moim środowisku cieszyłam się szacunkiem i dobrą opinią. Tutaj nikt mnie nie zna i nie rozumie, bywa, że jestem oceniana po wyglądzie. Wiele sytuacji jest dla mnie niezrozumiałych, nie orientuję się dobrze w prawach obywatelskich, nie wiem, jaka jest droga załatwiania codziennych kwestii, jak funkcjonują urzędy. O to wszystko muszę pytać innych ludzi. Czasem moje pytania budzą zdziwienie lub wesołość. A czasem dopiero po fakcie okazuje się, że zachowałam się niewłaściwie. Jestem wtedy zakłopotana i bardzo się wstydzę.

**3. Zmieniła się moja sytuacja psychologiczna:** Często czuję się bardzo samotna i brakuje mi wsparcia najbliższych. Osoby takie jak ja – będące w nowym kraju – są narażone na choroby psychosomatyczne, w tym depresję, mogą cierpieć na różnego rodzaju lęki, mieć wyobrażenia pesymistycznych scenariuszy na przyszłość. Imigranci tęsknią za osobami bliskimi, a jednocześnie mają bardzo ograniczone możliwości zawierania przyjaźni z Polakami. Przyczyną takiego stanu rzeczy bywa słaba znajomość języka polskiego,



nieznajomość formuł kulturowych przy zawieraniu przyjaźni, niechęć środowiska do imigrantów, czasem nielegalny pobyt i konieczność ukrywania się przed władzami.

Zdarza się, że stres związany z tymi wszystkimi zmianami jest tak duży, iż mam poczucie, że sobie nie radzę. Czasem reaguję niespodziewanie dla siebie. Imigranci często przez to przechodzą. Zdarza się, że mechanizmy radzenia sobie ze stresem, które sprawdzały się do tej pory, w nowym środowisku przestają być skuteczne. Przeżywamy nieprzyjemne emocje i stany, między innymi: niepewność, bezsilność, niepokój, zagubienie, depresję, złość, nienawiść. Ten stan permanentnego stresu, związanego ze zmianą środowiska kulturowego, określa się jako **szok/stres kulturowy**. W przeciwieństwie do krótkotrwałej, nagłej reakcji szokowej spowodowanej innymi czynnikami, szok kulturowy ma tendencję do kumulowania się i trwania w czasie. Jestem przekonana, że stres, który przeżywam, wpływa na moje ciało. Objawia się dolegliwościami zdrowotnymi, takimi jak bóle brzucha, głowy, podatność na infekcje.

Wyzwania, które stanęły przede mną po przyjeździe do Polski, można opisać jako pewien proces przeżywany etapowo.

Aby zobrazować lepiej poszczególne etapy, wprowadziłam osobistą perspektywę przeżyć dwóch imigrantek: mojej przyjaciółki An-mei z Chin, w postaci kartek z jej pamiętnika, oraz Larisy z Czeczenii, której wypowiedź cytuję.

## etap 1 ► **Początek pobytu w nowym kraju**

- Idealizowanie nowej kultury.
- Ciekawość, chęć poznawania, zauroczenie nową kulturą.
- Różnice kulturowe odbierane są pozytywnie i interpretowane przez pryzmat własnej kultury.
- Obcokrajowiec jeszcze nie przewiduje potencjalnych trudności i nie dostrzega głębszych różnic kulturowych.
- Etap ten przypomina sytuację turysty w egzotycznym kraju.

Mam na imię An-mei. Jestem w Polsce drugi tydzień. Przyjechałam na studia w ramach wymiany studentów. Jestem bardzo podekscytowana. Wszystko tu wygląda inaczej niż w Chinach. Polki chodzą z gołymi nogami i w krótkich spódniczkach i nie marzną. Wszystkie są takie szczupłe! Wyglądają super, ale co one robią, że mogą chodzić po ulicy tak ubrane, kiedy tu jest tak zimno? Polacy chyba nic nie jedzą w ciągu dnia. Tak ułożyli nam plan zajęć na studiach, że mamy tylko krótkie przerwy między przedmiotami. Cały dzień chodziłam głodna i myślałam o jedzeniu, a moi polscy koledzy wyglądali na zajętych wyłącznie tym, co dzieje się na zajęciach. Nikt w tym kraju nie mówi po angielsku i nigdzie nie ma napisów w tym języku. Jak mogą



sobie tu poradzić obcokrajowcy??? Domy i ulice wyglądają przedziwnie. Jest też mało ludzi na ulicy i podoba mi się, że Polacy nigdzie się nie spieszą. Samochody puszczają pieszych na ulicy – chyba dlatego, że jest ich tak mało.

Etap ten nie jest przeżywany przez osoby, które znalazły się na emigracji z konieczności: uciekły przed wojną, prześladowaniami, zostały nielegalnie przerzucone przez granicę, a swój pobyt w nowym kraju traktują jako smutną konieczność. Często również wybór kraju uchodźstwa jest dość przypadkowy (bo blisko, bo takie były możliwości itp.). Takie osoby spędzają często swoje pierwsze chwile w Polsce w ośrodkach dla uchodźców, aresztach deportacyjnych bądź ukrywają się u znajomych, a dominującym uczuciem, które przeżywają jest lęk, rozpacz, niezadowolenie.

Było strasznie, wszędzie wystrzały. Na naszych oczach zginęli sąsiedzi. Dzieci nigdy nie poszły do szkoły. U sąsiadki wzięli męża, który nigdy nie wrócił. Nie wiadomo, co się z nim stało. Nikt nie widział ciała, ale wiadomo, co Rosjanie robią z naszymi. Mieliśmy dość, chcieliśmy normalnie żyć, żeby dzieci się uczyły, żeby nie budziły się z płaczem w nocy. Tu jest spokój. Tylko co to za przyszłość w obcym kraju, daleko od swoich? Najgorsze, że cała rodzina tam została; bracia i siostry męża i moje siostry. Nie wiem, jak długo tu będziemy. Wrócimy jak tylko sytuacja się zmieni.



## etap 2 ► Próba uczestniczenia w kulturze przyjmującej

- Imigrant ma pierwsze kontakty z Polakami. Różnice, które dostrzega są coraz głębsze, coraz bardziej niezrozumiałe, irytujące, a zachowania innych trudne do przewidzenia.
- Przeżywa wiele sytuacji, których nie rozumie, a także niepowodzenia (choćby w znalezieniu pracy, mieszkania, w kontaktach z urzędami).
- Nie potrafi przewidzieć oczekiwań otoczenia w stosunku do siebie i jednocześnie wytworzyć własnych, opartych na zrozumiałych sygnałach kulturowych.
- Doświadcza poczucia winy (nie radzę sobie, nie spełniam oczekiwań rodziny) oraz obniżonego poczucia wartości i wiary we własne możliwości.
- Osoba na tym etapie ogranicza kontakty z otoczeniem zarówno z własnej, jak i przyjmującej kultury, co z kolei utrudnia możliwość dalszego doświadczania i uczenia się nowych wzorców kulturowych.
- Imigrant utracił własny krąg wsparcia, a jeszcze nie potrafi stworzyć nowego.
- Przeżywa szczególnie silnie osamotnienie, bezradność, apatię, izolację.
- Na tym etapie może ujawnić się depresja oraz głębsze zaburzenia wynikające z dezintegracji osobowości.



Jestem już pół roku w Polsce. Bardzo tęsknię za moim domem i rodzicami. Jest strasznie zimno, dzisiaj było -7 stopni. Na myśl, że muszę wyjść z domu chce mi się płakać. Wczoraj chcieliśmy pojechać z Jin-shan na shopping. Wsiadliśmy chyba w zły autobus i pojechaliśmy w nieznaną część Warszawy. Nie wiedzieliśmy, jak trafić z powrotem. Jin-shan przestraszyła się, że się zgubiliśmy. Zatrzymaliśmy taksówkę i podałyśmy nazwę ulicy, gdzie mieszkamy. Zapłaciłyśmy 60 zł za kurs. To bardzo dużo pieniędzy. Wydaje mi się, że taksówkarz nas oszukał, ale nie umiałam z nim dyskutować, bo nie mówił po angielsku. Chciałabym już wrócić do domu, do Pekinu. Nie nadaję się na takie wyjazdy i okazałam się niezaradną osobą. Wczoraj cały wieczór przepłakałam i nie mogłam się uczyć do egzaminu. Jeśli nie zdam, rozczaruję rodziców, a oni przecież tak dużo dla mnie zrobili. Jestem niewdzięczną córką i zachowałam się egoistycznie przyjeżdżając do Polski i narażając rodziców na koszty.

### etap 3 ► **Przejawia się:**

- Zmianą kierunku przeżywanej wcześniej złości i frustracji. Na poprzednim etapie imigrant obwinał siebie, teraz zaczyna obwiniać otoczenie.
- Towarzyszą temu przeżywane emocje złości, wrogości, frustracji, podejrzliwości.
- W zachowaniu pojawia się agresja, jednostronne i negatywne opinie – odrzucanie nowej kultury, zachowania konfrontacyjne.
- Na tym etapie osoby potrafią wyrazić niezadowolenie z nowej kultury, nazywać swój stan.
- Osoba idealizuje przeszłość i swoją kulturę, która jest dobra i jednocześnie w kontraście do niej widzi teraźniejszość i obecną kulturę, która jest zła.
- Budzi to niechęć otoczenia i utrudnia budowanie pozytywnych relacji.

Jestem zła i nie lubię tego kraju. Polacy są nietolerancyjni i niezyczliwi dla ludzi z innych krajów. Mam dosyć gapienia się na mnie. Dzisiaj musiałam iść do urzędu w sprawie przedłużenia pobytu. Urzędniczka była niemiła i nic mi nie chciała wyjaśnić. Myślę, że oni specjalnie tak postępują, żeby utrudnić cudzoziemcom pobyt tutaj i ich zniechęcać. Nie wiedziałam, jak wypełnić formularz. Na samą myśl, że będę musiała znowu tam iść, cierpnie mi skóra. Tęsknię za Chinami. U nas wszędzie są napisy po angielsku, obcokrajowiec nie ma trudności, nie to, co tutaj.



### etap 4 ► **Kompetencja kulturowa**

- Pozwala bardziej realistycznie oceniać nową kulturę, dostrzegać zarówno jej pozytyw, jak i negatyw.
- Nowa kultura stopniowo zaczyna być postrzegana jako mniej wroga.



### Adaptacja do nowej kultury na przykładzie An-mei

- Imigrant nawiązuje nowe kontakty i nabywa repertuar nowych kulturowo zachowań, adekwatnych do sytuacji.
- Obcokrajowiec doświadcza więcej sytuacji zrozumiałych i nabywa poczucia pewności siebie w tych sytuacjach.
- Osoby na tym etapie zaczynają postrzegać siebie jako kompetentne, mogące poradzić sobie z większością sytuacji, które napotykają.
- Zmniejsza się poziom przeżywanego wcześniej napięcia, a rośnie satysfakcja z kontaktów z innymi osobami.

Jestem tu już drugi rok. Studia są coraz bardziej ciekawe. Zdałam wszystkie egzaminy i nareszcie jest ciepło! Wczoraj byliśmy z Jin-shan, Magdą, Kamilem i Moniką na fajnym koncercie. Świetnie się bawiliśmy. Dyskutowaliśmy o tym, jak żyje się Polsce, a jak w Chinach i tańczyliśmy do rana. Chciałabym, żeby moi przyjaciele poznali Chiny. Niedługo przyjedzie w odwiedziny do Polski moja mama. Nie mogę się już doczekać jej przybycia – jest tyle ciekawych miejsc, które chciałabym jej pokazać. Na razie dzięki pomocy Kamila uczymy się z Jin-shan języka polskiego. W tym kraju nie da się funkcjonować znając tylko angielski. Chciałabym móc swobodnie rozmawiać z Polakami, ale ich język jest straszliwie trudny. Może uda mi się znaleźć staż w jakiejś zagranicznej korporacji w Warszawie, chciałabym zdobyć w Polsce doświadczenie zawodowe.



AN-MEI

## etap 5 ► Dwukulturowość

Finałem powyższych zmagania z rzeczywistością w nowej kulturze jest wytworzenie osobowości dwu- lub wielokulturowej, w której:

- Osoba swobodnie czerpie z doświadczeń i systemu wartości jednej bądź drugiej kultury, w zależności od decyzji, jaką podejmie.
- Na tym etapie następuje uwewnętrznienie norm i wartości kultury przyjmującej.
- Imigrant czuje się „u siebie”, przestaje porównywać Polskę z krajem pochodzenia.
- Jest w stanie zaakceptować inność kulturową bez wartościowania jej jako gorszej lub lepszej od kultury pochodzenia.

.....  
An-mei przeszła przez wszystkie etapy adaptacji psychospołecznej do nowej kultury. Jednak proces ten u każdej osoby może przebiegać trochę inaczej i **nie zawsze kończy się dwukulturowością**. Jego przebieg zależy w dużej mierze od postaw, z jakimi spotyka się obcokrajowiec na swojej drodze do adaptacji.  
.....

## Sposoby przystosowania się do nowej kultury

Przyjrzyjmy się teraz możliwym sposobom adaptacji. Po przyjeździe do Polski, kluczowym pytaniem, przed którym stają imigranci, jest: jak funkcjonować w nowej kulturze z jej wartościami? Polska jest tak różna od kraju, z którego przyjechałam... Zadaję sobie pytanie, co zrobić z normami, wartościami i innymi elementami kultury polskiej, z którymi się stykam, a które są dla mnie zupełnie nowe? Ważna jest również dla mnie postawa Polaków i Polski jako państwa, ponieważ to od niej zależy, czy będę mogła poznać i zrozumieć polską kulturę, na ile będę miała z nią kontakt i jaka będzie jakość tej więzi.

.....  
**Sposób funkcjonowania imigrantów w danym państwie zależy od obydwu stron**; od postawy samego imigranta, postawy państwa przyjmującego i jego przedstawicieli na różnych szczeblach oraz od systemu integracji, jaki to państwo stwarza.  
.....

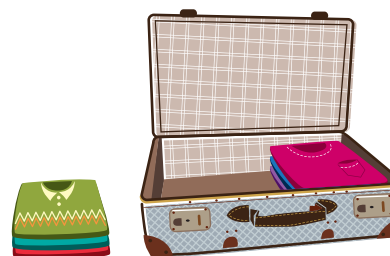
- Polega na czerpaniu z wartości obydwu kultur.
- Człowiek podejmuje decyzję, z którego repertuaru kulturowego czerpać w danej sytuacji i według którego wzoru kulturowego ją rozwiązywać.
- Osoba czuje się związana z obydwoi kulturami.
- Imigrant zachowuje swoje korzenie i jednocześnie buduje tożsamość na bazie nowej kultury.
- Zna obydwa języki, utrzymuje kontakty z rodziną i ma przyjaciół w obydwi krajach, zna tradycje obydwu krajów, wychowuje dzieci dwukulturowo.
- Jest to najlepsza strategia z punktu widzenia dobrego funkcjonowania w społeczeństwie i dobrostanu jednostki.

## integracja

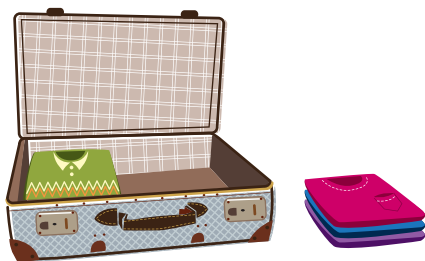


- Polega na przyjmowaniu norm i wartości nowego kraju i na odcinaniu się od norm i wartości kraju pochodzenia
- Występuje często w zetknięciu z niechęcią do przybyszów w kraju przyjmującym. Jest motywowana chęcią osiągnięcia takiego statusu społecznego, jaki mają rdzenni mieszkańcy kraju.
- Obcokrajowiec jak najmocniej dopasowuje się do otoczenia, na przykład przybiera polskie imię, dba o edukację dzieci tylko w zakresie języka i wyznania kraju przyjmującego, nie utrzymuje kontaktów z krajem pochodzenia.
- Asymilacja prowadzi do utraty korzeni i problemów tożsamościowych, ponieważ „JA” to także moja historia, historia mojej rodziny, kraju pochodzenia. Odcięcie korzeni prowadzi do utraty poczucia stabilności.
- Utrudnia adaptację w nowym środowisku.

## asymilacja

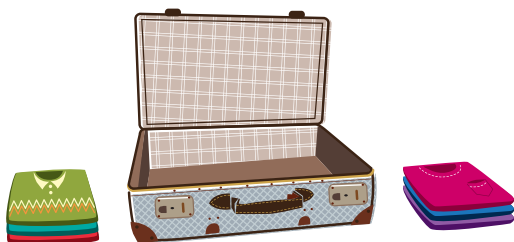


## separacja



- Polega na kultywowaniu swoich rodzimych wartości i oddzieleniu się od kultury kraju goszczącego.
- Dominuje potrzeba zachowania tradycyjnych wartości kultury własnej i dotychczasowego stylu życia.
- Separacja pojawia się również z powodu niechęci do przybyszów i postrzegania ich kultury jako mało wartościowej.
- Wiąże się z postrzeganiem kultury kraju przyjmującego jako mniej wartościowej.
- Osoby nie znają języka, mają ograniczony kontakt z mieszkańcami kraju goszczącego.
- Ogranicza możliwość poznania kultury kraju przyjmującego, co sprzyja powstawaniu stereotypów i uprzedzeń oraz dyskryminacji.

## dekulturacja (marginalizacja)



- Spowodowana jest utratą kontaktu z kulturą rodzimą i nie nawiązaniem nowych kontaktów w kraju przyjmującym.
- Osoba nie kultywuje tradycji, norm, wartości kraju pochodzenia, a zarazem nie nabyła repertuaru kulturowego kraju przyjmującego.
- Prowadzi do zaburzeń lub utraty tożsamości, poczucia wyobcowania, poczucia, że „nie mam swojego miejsca na ziemi”.
- Sprzyja zachowaniom kryminogennym i zaburzeniom psychicznym.

Adaptacja do życia w nowym kraju może przybrać różne style. Każdy z tych stylów niesie zarówno korzyści i trudności tak dla imigrantów, jak i społeczeństwa kraju, w którym zamieszkują. Za najbardziej optymalny styl uważa się integrację. Jest ona możliwa tylko w warunkach współpracy obydwu stron – spotkania dwóch kultur. Żeby ta współpraca była możliwa, warto, aby jedna i druga strona była otwarta na różnorodność.

Jakie Twoim zdaniem trudności i zalety niesie ze sobą społeczeństwo różnorodne kulturowo? Jeśli masz ochotę, zrób bilans na swój użytek.

TRUDNOŚCI	ZALETY
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

- Czy trudno było wypełnić którąś z kolumn?
- Co daje świadomość zarówno pozytywnych, jak i negatywnych aspektów różnorodności?

## Rozwiązywanie konfliktów w kontekście różnic międzykulturowych

Obserwując siebie i innych imigrantów w Polsce zwróciłam uwagę, że teraz częściej niż kiedyś zdarzają mi się sytuacje konfliktowe.

Zastanawiam się, dlaczego tak jest? Przecież nie zmieniłam się aż tak bardzo od przyjazdu do Polski... A jednak pomimo to, częściej znajduję się w trudnych sytuacjach.

Pamiętam historię, która przydarzyła mi się na samym początku pobytu w Polsce. Szukałam mieszkania do wynajęcia. Razem z pracownikiem biura nieruchomości obejrzałam mieszkanie, które mi odpowiadało. Cena podana w ogłoszeniu również była do zaakceptowania. Agentka umówiła mnie na spotkanie z właścicielem, w celu odebrania kluczy i podpisania umowy najmu. W trakcie spotkania właściciel zaczął wycofywać się z oferty, twierdząc, że znalazł inną chętną osobę. Nie mogłam zrozumieć o co chodzi, dopytywałam, zaczęłam się denerwować. Nie rozumiałam, dlaczego właściciel podniósł cenę. On wyjaśniał mi, że podniósł ją, ponieważ zawsze trzeba jeszcze doliczyć opłaty za media. Czułam, jak z bezsilności i złości czerwienieję



na twarzy. Rozstaliśmy się w niemiłej atmosferze. Po spotkaniu agentka poinformowała mnie, że właściciel wycofał się z transakcji, bo słyszał wiele złych historii o cudzoziemcach. Było mi bardzo przykro, poczułam się urażona. Pomyślałam, że to niesprawiedliwe, że traktuje mnie jak kogoś nieuczciwego, chociaż mnie nie zna. Przecież jestem porządną osobą. Postanowiłam znaleźć odpowiedź na pytanie: w jaki sposób ja „dokładam się” do konfliktu?

## Zastanawiając się nad tym, dostrzegłam dwa obszary, które mogły być źródłem tej sytuacji:

- ▶▶▶ **Pierwszy obszar** to stereotypy i wynikające z nich uprzedzenia dotyczące grupy („słyszał wiele złego o cudzoziemcach”). Dużo osób traktuje imigrantów nie jak konkretną jednostkę, tylko jak element jednorodnej masy. I robią założenia, zwykle negatywne, dotyczące tego, jaka ta osoba jest, jak się zachowa, czego mogą się spodziewać. Osoba, która podchodzi do rozmowy negatywnie nastawiona, wyzwala u rozmówcy sprzeciw. Wchodzimy w **konflikt relacji** (właściciel mieszkania, który zorientował się, że wynajmującą jest imigrantka, zrezygnował z transakcji).

.....  
Wniosek, jaki wyciągnęłam z tej lekcji, brzmi: **obie strony mogą próbować wpłynąć na zmianę sytuacji**. Ja postanowiłam nie podtrzymywać stereotypu poprzez ekspresję swojej złości oraz brać na piśmie referencje od Polaków, z którymi pracuję czy mieszkam, żeby móc udokumentować fakt, że jestem osobą wiarygodną.  
.....

- ▶▶▶ **Drugi obszar** to niezrozumienie, wynikające z trudności językowych, nieprecyzyjnych informacji, złej interpretacji słów lub ich nieprawidłowej wymowy. Do nieporozumień może dojść również na poziomie formy komunikatu, która może urazić jedną ze stron. W opisaney sytuacji nieporozumienie dotyczyło wysokości ceny wynajmu, czyli był to **konflikt informacji lub danych**.

W takim przypadku powinnam wcześniej upewnić się, czy dobrze zrozumiałam i zinterpretowałam otrzymaną informację oraz sprawdzić, czy rozmówca dobrze rozumiał mnie. Zastanawiając się dalej nad konfliktami, zrozumiałam także, że najtrudniejszą sytuacją dla nas, imigrantów jest konflikt wartości. Jego cechą jest to, że może mieć burzliwy przebieg, nacechowany silnymi emocjami z tendencją do eskalacji. Konflikt wartości wynika z różnicy na poziomie obyczajów, norm kulturowych czy religijnych. Często nowa kultura budzi opór, ponieważ jest sprzeczna z naszym porządkiem świata.

**Przykład konfliktu wartości** Ostatnio słyszałam dyskusję między moimi znajomymi Polakami i Ukraińcami na temat II wojny światowej i walk na Kresach Wschodnich. Jedni uważali pewne wydarzenia z tamtego okresu za zbrodnie, drudzy za bohaterstwo i obronę swojego kraju. Obydwie strony powoływały się na opowieści rodzinne, lekcje historii i никак nie mogły dojść do porozumienia.

Rozwiązanie konfliktu wartości jest trudne. Przekonywanie stron do swoich racji może wywoływać opór i zniechęcać do przyjmowania imigrantów. Wszak w tej sytuacji bronimy często naszej tożsamości! Zrozumiałam, jak ważna jest tu również tolerancja, zrozumienie i zaakceptowanie różnic, jakie istnieją pomiędzy stronami. Nie musimy przekonywać ani zostać przekonani, możemy powiedzieć, że w tej kwestii się różnimy. W tej sytuacji cenna jest również umiejętność odwołania się do wyższych, wspólnych wartości.

▶▶▶ **Innym czynnikiem**, który sprawia, że konflikty się pojawiają jest moja **kondycja psychiczna**. Emigracja jest dla mnie stresująca i wiąże się z trudnymi emocjami: smutkiem, lękiem, osamotnieniem. To wszystko sprawia, że czasem nawet na drobne trudności czy nieporozumienia reaguję gniewem czy zniecierpliwieniem.

Kultury różnią się między sobą sposobami rozwiązywania konfliktów i reagowania na sytuacje konfliktowe. Różnice przejawiają się między innymi w sposobach wyrażania niezadowolenia, w nastawieniu na współpracę lub dominację, w gotowości do nazywania problemu wprost.

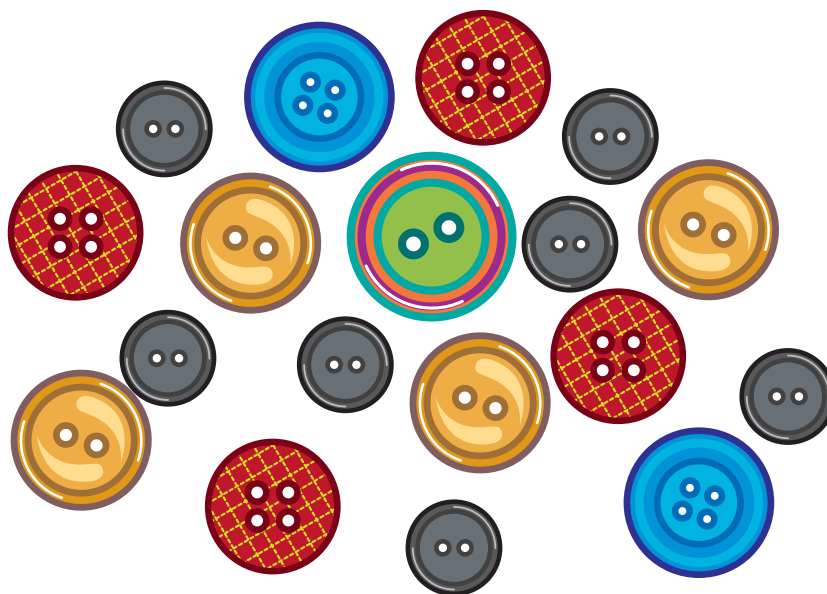
.....  
Czerpiąc ze swojego doświadczenia jako imigrantki dostrzegłam, jak ważne jest, by osoby z Polski, z którymi się stykam, rozumiały moją perspektywę. Aby potrafiły uwzględnić specyfikę mojej sytuacji i zrozumiały wynikające z niej reakcje. **Świadomość dotycząca konfliktów pozwala je zidentyfikować**, ujawnić i dzięki temu rozwiązać. To z pewnością pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu dobrych relacji.  
.....

# Zespół stresu pourazowego (PTSD)

Szczególnie dramatyczne są dla mnie spotkania z uchodźcami. Jest to grupa imigrantów, którzy opuścili swój dom i kraj z powodu wojny lub prześladowania. W Polsce najczęściej spotykam uchodźców z Czeczenii. Mają oni za sobą zwykle traumatyczne wydarzenia związane z wojną, często byli świadkami śmierci, zdarza się, że nawet bliskich osób lub sami doświadczyli krzywdy, utraty domu. Przez długi czas żyli w sytuacji zagrożenia życia i bezradności. Przeżycie takiego urazu psychicznego objawia się niejednokrotnie uporczywymi wspomnieniami tego wydarzenia, nawracającymi koszmarami nocnymi, kłopotami z zasypianiem i snem, uczuciem silnego cierpienia. Częstym sposobem radzenia sobie z lękiem jest unikanie myśli, czynności i sytuacji przypominających uraz, aż do całkowitego wyparcia tego wspomnienia (amnezji). Na zewnątrz można obserwować u takiej osoby brak zainteresowania codziennymi sprawami, ograniczenie przeżywania emocji, poczucie braku perspektyw na przyszłość, wyobcowanie, drażliwość, zaburzenia w koncentracji. W takich przypadkach bardzo wskazana jest specjalistyczna pomoc psychoterapeutyczna. Innym zjawiskiem związanym z zespołem stresu pourazowego jest tak zwany wtórny zespół pourazowy.

.....  
**Zdarza się, że samo wysłuchanie traumatycznej historii może spowodować uraz, który da objawy zespołu stresu pourazowego. Dlatego ważne jest profesjonalne przygotowanie do pracy z uchodźcami i dbanie o siebie samego w kontakcie z nimi, na przykład poprzez podjęcie własnej terapii, jeśli zaobserwuje się u siebie objawy przeżycia traumy.**  
.....

# CZĘŚĆ 2



---

**Kultury różnią się od siebie, jednakże czasem trudno te różnice nazwać i określić.** Dlatego zostały one opisane przez badaczy na kontinuum nasilenia pewnych cech. Znajomość tych wymiarów pomogła mi zrozumieć charakterystyczne różnice między krajami...

# Czym różnią się kultury – cechy charakterystyczne

**Kultury różnią się od siebie, jednakże czasem trudno te różnice nazwać i określić.** Dlatego zostały one opisane przez badaczy na kontinuum nasilenia pewnych cech. Znajomość tych wymiarów pomogła mi zrozumieć charakterystyczne różnice między krajami i tym samym ułatwiła poruszanie się w świecie różnorodności i spotkań z imigrantami z różnych obszarów kulturowych. Teraz lepiej radzę sobie również w kontaktach z Polakami i zanim przypiszę zachowaniu jakiejś osoby indywidualne intencje, najpierw zastanawiam się, czy trudność nie jest po prostu wynikiem różnych wartości, które nam wpojono, a które są nieodłącznymi elementami naszych kultur. Przypominam sobie wiele trudności, na które napotykałam wchodząc w relacje z innymi. Teraz rozumiem, że część z nich wynikała z różnic kulturowych.

## Podęście do czasu i punktualności

Na jednym końcu kontinuum znajdują się kraje, w których planowanie zadań, trzymanie się ustalonych godzin i dokładność w określaniu czasu jest bardzo ważna, na drugim końcu znajdują się kultury, gdzie ważniejszy jest ogólny plan i świadomość celu, do którego się zmierza. Nie jest istotne natomiast, by droga do celu była ściśle zaplanowana, a czas trwania przewidywany. W życiu codziennym ta różnica najwyraźniej przejawia się w podęści do punktualności.

**Przykład** Mój znajomy Nepalczyk dziwi się, że zanim wybierze się w odwiedziny z żoną do teściów Polaków, trzeba do nich zadzwonić i się umówić. „W moim kraju – mówi – po prostu odwiedzam rodziców, kiedy poczuje, że mam ochotę z nimi spędzić czas”. Jeszcze większe jego zdziwienie budzi to, że teściowie chcą wiedzieć, o której godzinie przyjdzie.



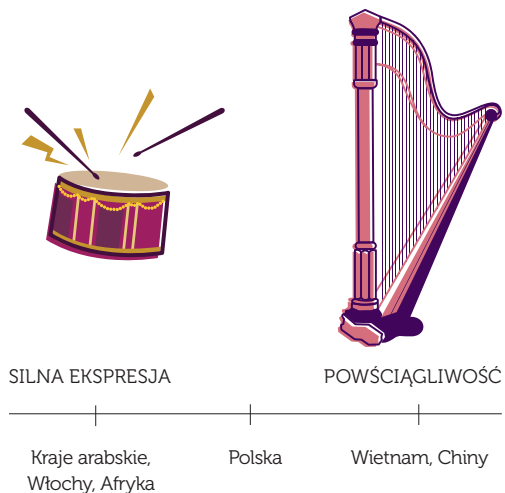
DOKŁADNY  
PLAN DZIAŁANIA



OGÓLNY  
PLAN DZIAŁANIA



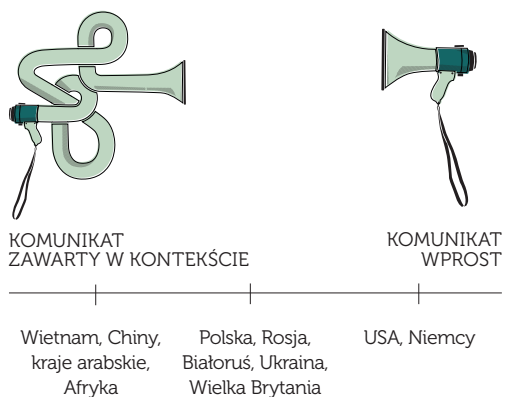
## Okazywanie emocji i dystans fizyczny



Ludzie z rozmaitych kultur różnią się ekspresją emocji – różniemy się poziomem ujawniania naszych uczuć. Różnica ta dotyczy zwłaszcza okazywania złości i smutku, ale nie tylko. Na jednym krańcu kontinuum będą znajdowały się kraje, w których ludzie żywo gestykują, głośno mówią, śmieją się, ale także krzyczą, kiedy są zirytowani. Zazwyczaj w tych kulturach utrzymuje się też mniejszy dystans fizyczny z rozmówcą. Ważny jest kontakt fizyczny: poklepanie po plecach, dotykane rąk, stanie bliżej siebie (dotyczy to osób tej samej płci). Na drugim końcu kontinuum będą te kultury, w których nie należy ujawniać przeżywanych emocji. Większy jest też dystans fizyczny między rozmówcami. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji publicznych.

**Przykład** Obserwując spotkania grupy przyjaciół z Iraku zauważyłam, że głośno się śmieją, często poklepują, stoją blisko siebie, a nawet przytulają, mówi kilka osób na raz. Kiedy spotykam się z zaprzyjaźnionymi Wietnamczykami dynamika rozmowy jest zupełnie inna. Też lubią rozmawiać, ale każdy raczej czeka na swoją kolej, mniej jest ekspresji ruchowej i osoby utrzymują większy dystans.

## Wyrażanie wprost swoich opinii



Kultury różnią się stopniem przyzwolenia na wyrażanie wprost osobistych opinii. W niektórych kulturach bezpośrednie wyrażenie własnego zdania jest odbierane jako przejaw braku dojrzałości czy kultury osobistej. Ważniejszym celem jest utrzymanie harmonii w kontakcie z drugą osobą. W codziennym zachowaniu różnica ta przejawia się na przykład brakiem wyraźnego odmawiania. Na drugim krańcu są kultury, gdzie oczekuje się wypowiedzenia wprost swoich myśli, co jest traktowane jako wyznacznik szczerości i dowód uczciwości drugiej osoby. Te różnice są często powodem trudnych do wyjaśnienia nieporozumień.

**Przykład** Znajomi Wietnamczycy zapytani o to, czy pasuje im termin na spotkanie warsztatowe w następną niedzielę po południu, odpowiedzieli: „Niedziela po południu, to jedyny dzień, kiedy nie pracujemy”. Zostały więc ustalone dokładne godziny spotkania. W umówioną niedzielę okazało się, że w społeczności odbywają się trzy wesela, na które większość uczestników poszła. Ci umówieni nie zjawili się więc na spotkaniu, chociaż wcześniej nie powiedzieli wprost, że ich nie będzie. Okazało się jednak, że polecali warsztaty swoim znajomym, więc przyszło wiele innych zainteresowanych osób. Moi znajomi nie widzieli w tej sytuacji nic dziwnego, dla Polaków było to dosyć zaskakujące.

## Oczekiwania grupy wobec jednostki

Kultury różnią się oczekiwaniami wobec swoich członków. W niektórych ważne decyzje podejmuje się w odniesieniu i ze względu na dobro całej społeczności. Natomiast w innych ważniejszy jest rozwój osobisty, szczęście indywidualne, którego osiągnięcie mniej zależy od akceptacji i przyzwolenia wspólnoty. W tych pierwszych, nieodpowiednie zachowanie jednostki, „utrata twarzy”, przynosi wstyd także całej grupie, a sukces członka grupy jest jednocześnie sukcesem społeczności. Zakres odpowiedzialności i obowiązek dbania jednej osoby o innych jest większy niż w kulturach indywidualistycznych.

**Przykład** Moi przyjaciele z Iraku, którzy przyjechali na studia do Polski, podkreślają, że ich obowiązkiem jest wykształcić się, by móc być pożytecznym w swoim kraju i dla swoich rodzin. Ich przyjazd do Polski był wynikiem decyzji całej bliższej i dalszej rodziny, która zainwestowała w syna lub córkę. Gdyby któremuś z nich nie powiodło się na studiach, byłby to zawód dla całej społeczności.



INDYWIDUALIZM

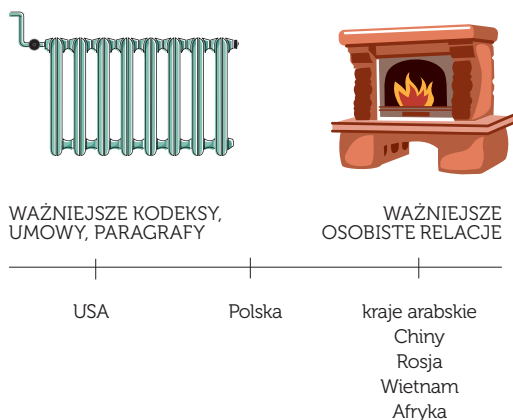
KOLEKTYWIZM

USA, Niemcy

Polska, Rosja,  
Białoruś, Ukraina

Kraje arabskie,  
Rosja, Czeczenia,  
Chiny

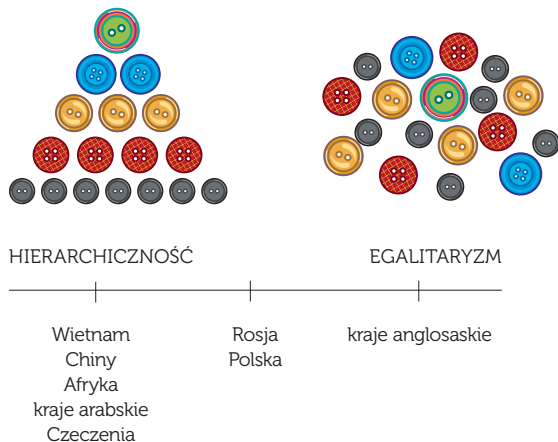
## Podęście do zasad, reguł, umów, prawa



W jednych kulturach obowiązują kodeksy zasad, reguł, umów i praw, a ich łamanie wiąże się z sankcjami instytucjonalnymi i społecznymi. Inne społeczeństwa traktują zasady oraz prawa umownie, dając większe przyzwolenie na ich omijanie. Zawarte w nich umowy mają charakter bardziej ogólny i orientacyjny, a odstępianie od nich jest usprawiedliwione zmianą sytuacji.

**Przykład** Czytałam kiedyś, że umowy podpisywane w USA są wielostronicowymi księgami, po to, aby przewidzieć i uwzględnić wszelkie okoliczności, ponieważ zasadą jest, że umów się nie zmienia. Natomiast umowy podpisywane przez Japończyków mają mniejszą objętość, ponieważ zawierają ogólne ramy współpracy. Reszta jest oparta na założeniu dbania o wzajemne relacje i dostosowywania się do okoliczności przez obydwie strony. W mojej kulturze jest podobnie – dane słowo ma dużą wartość, więc zazwyczaj nikt nie trudzi się sporządzaniem pisemnych umów, nawet w oficjalnych sprawach.

## Hierarchia



Są kultury, w których takie cechy, jak płeć, pochodzenie, wiek, pokrewieństwo, pełnione funkcje społeczne, stopień w hierarchii zawodowej, silnie wpływają na to, jak inni odbierają osobę, jak się do niej zwracają, okazują jej szacunek, jakie mają wobec niej powinności i wiele innych. Takie kultury nazywamy hierarchicznymi. Na drugim krańcu znajdują się kultury, które można określić jako egalitarne, w których pełnione funkcje, pochodzenie, płeć, nie są tak ważne, jak osobiste osiągnięcia. Dystans pomiędzy członkami społeczeństwa jest mniejszy.



**Przykład** Moja znajoma Liza, która jest Czechenką, nie może się odzywać w obecności swojej teściowej, ponieważ gospodynią domu jest teściowa. Okazuje w ten sposób szacunek dla pozycji matki swojego męża.

Mam nadzieję, że udało mi się pokazać, jak poszczególne kultury różnią się od siebie i jak różna jest dynamika ich przeobrażeń. Na przykład w krajach postkomunistycznych, takich jak Polska, przemiany społeczne i obyczajowe nastąpiły dość gwałtownie i w krótkim czasie, dlatego jeszcze 20 lat temu miejsce Polski na kontinuum byłoby inne. W innych krajach dynamika zmian kulturowych może być mniej widoczna.

Dla mnie ważne jest, aby **nie wartościować kultur, a widzieć, że są one po prostu różne**. Ta różnica jest wynikiem wielu czynników. Rozbieżności te wywołują wiele emocji, ponieważ dotyczą wartości reprezentowanych przez kultury tworzące naszą tożsamość.

# CZĘŚĆ 3



W tej części przedstawiam **opowieści moich przyjaciół z różnych krajów**, które przybliżą ich kulturę.

# Charakterystyka wybranych grup imigrantów w Polsce

W tej części przedstawiam opowieści moich przyjaciół z różnych krajów, które przybliżą ich kulturę. Dlaczego wydaje mi się to ważne? Wyobraź sobie, że zdecydowałeś się z przyczyn ekonomicznych na długi pobyt w innym państwie. Właśnie jesteś w urzędzie w tym kraju i załatwiasz sprawy wynikające z formalności wymaganych w związku z Twoim pobytem. Urzędnik pyta Cię o Twoją narodowość. Odpowiadasz, że jesteś z Polski. On szeroko się uśmiecha i mówi: „A tak, Polska – *Praga!* Zdrastwujtie!”. Jak się czujesz?

Tak sytuacja może sprawić przykrość. Dlatego, jeśli stykamy się z osobami pochodzącymi z innej kultury, warto wcześniej zapoznać się z kilkoma najważniejszymi informacjami dotyczącymi danego kraju. Wtedy dużo łatwiej uda się nawiązać pozytywny kontakt oraz zrozumieć kontekst kulturowy zachowań rozmówcy. Dzięki temu, we współpracy łatwiej będzie uniknąć trudności wynikających często z braku wzajemnego zrozumienia.

Przykładem może być wypowiedź mojego kolegi Saszy z Ukrainy:

**Jestem studentem studiów doktoranckich w Polsce. Część osób, z którymi mam styczność w Polsce nie wie, że na Ukrainie mówi się w języku ukraińskim, a cały kraj jest postrzegany jako część Rosji. Odbieram to jako brak szacunku do mojej ojczyzny. Wywołuje to moją irytację i złość. To co czuję, ma duży wpływ nie tylko na relację z moim rozmówcą, lecz także na kształtowanie się mojego obrazu Polski i Polaków.**

## Jestem Thien Hai z Wietnamu.

W Polsce jestem od trzech lat. Mam 35 lat. Przyjechałem do Polski, bo wielu moich znajomych i członków dalszej rodziny mówiło, że to dobry kraj.



Czujemy silny związek z Polską, bo, tak jak my teraz, Polacy w swojej historii byli podzieleni na część współdziałającą i popierającą komunistyczny rząd oraz tę [pozostającą] w silnej opozycji do niego. W Wietnamie nie jest teraz bezpiecznie, a za poglądy polityczne niewygodne dla rządzących można mieć poważne kłopoty.

Większość moich rodaków albo jest niewierząca, albo jest buddystami. Akurat ja jestem katolikiem. Polska dlatego też jest mi bliska, że Wasz papież dla wietnamskich katolików jest ważną postacią.

Mieszkam w Warszawie, tu jest największa grupa moich rodaków, podobno około 40 tysięcy osób. Najłatwiej jest tu znaleźć pracę i wsparcie od znajomych i bliskich. Pracuję w Wólce Kosowskiej u zaprzyjaźnionego Wietnamczyka. Dzień zaczynam wcześnie, o godzinie 3.30; muszę dojechać do pracy, potem cały dzień w biegu, kończymy pracę o godzinie 18.00. W ciągu tygodnia na niewiele mam czasu poza pracą. Jedyne wolne dni to niedziela. Wtedy jest czas na odpoczynek, trochę telewizji i spotkania na mszy, na weselach czy innych uroczystościach naszej społeczności.

Zaraz po przyjeździe do Polski miałem poważne kłopoty z uzyskaniem pozwolenia na legalny pobyt. Większość osób emigrujących z Wietnamu miało tego rodzaju problemy po przyjeździe do Polski. To ograniczało moje możliwości poznawania Warszawy i Polski, zwykle nie wychodziłem za dużo z domu, bo każde wyjście to ryzyko kłopotów z policją, która często zatrzymuje i legitymuje z wymaganych dokumentów.

**Staram się nauczyć polskiego, ale nie jest to łatwe, nasze języki bardzo się od siebie różnią. Dodatkowa trudność jest taka, że mało mam styczności z Polakami poza pracą.** Nie ma też żadnych podręczników ani bezpłatnych kursów polskiego. Zresztą trudno jest na to znaleźć czas.

Bardzo chciałbym poznać jakąś kobietę i założyć rodzinę. Rodzina i bliscy są dla mnie najważniejsi. To dla nich ciężko pracuję. Mało myślę o swoim osobistym szczęściu, bardziej zależy mi na tym, żeby moja rodzina, rodzice byli ze mnie dumni, żebym był pożyteczny dla całej społeczności. Uważam, że harmonijne funkcjonowanie z innymi jest wyrazem największej dojrzałości. Jeśli pojawiają się konflikty, trudności, próbuję zgadywać o co chodzi i staram się robić tak, żeby je rozwiązać. Raczej nie mówię wprost o uczuciach czy potrzebach. Bliska osoba i tak domyśli się, czego potrzebuję.

Kobiety w naszym społeczeństwie coraz częściej pracują zawodowo, ale to one zajmują się dziećmi, domem i gotowaniem. Dobry mąż będzie starał się żonie w tym pomagać. Marzę, żeby mieć syna, to największa duma dla ojca.

Jeśli chodzi o zapoznawanie się i umawianie z mężczyznami, to Wietnamka na propozycję spotkania parę razy odmówi. Wtedy trzeba się starać i powtarzać zaproszenia. To taka etykieta. Jestem bardzo ciekawy, jak relacje damsko-męskie wyglądają w Polsce? Słyszałem, że polsko-wietnamskie małżeństwa są raczej udane. Może zapoznam Polkę?

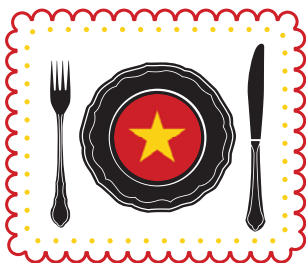
U nas w Wietnamie okazywanie sobie bliskości w miejscach publicznych jest źle widziane. Pary nigdy się nie całują, nie trzymają za ręce. Za to lubimy dużo i głośno mówić. Według nas, nie jest grzecznie długo patrzeć w oczy, może być to odebrane jako zachowanie zaczepne, prowokujące. W sytuacjach zakłopotania często się uśmiechamy, żeby pokryć zmieszanie. Wydaje mi się, że w Polsce jest inaczej. Tak samo jak z mówieniem „nie”, w naszej etykiecie zachowania nie mówi się tego wprost, każdy odczytuje odmowę z całości wypowiedzi. Mówienie wprost „nie” jest odbierane jako grubiaństwo.

Bezpośredniość Polaków jest dla mnie nowym doświadczeniem, staram się to zrozumieć, choć czasem dochodzi do niezręczności wynikających z tych różnic. Na przykład umawianie się na spotkanie w dużej grupie; większość Wietnamczyków nie powie wprost, że nie będzie ich na spotkaniu, ale da sobie możliwość nie przyjścia lub poważnego spóźnienia. Dlatego trudno jest nam przewidzieć liczbę gości na spotkaniach naszej społeczności.

Bardzo istotną rzeczą jest w naszym społeczeństwie hierarchia. Miejsce w niej wynika przede wszystkim z wieku, ale także z przynależności zawodowej, pochodzenia. Na spotkaniach towarzyskich zawsze miejsce gości przy stole, kolejność wznoszonych przez nich toastów czy zabierania głosu, zależy właśnie od tego. Bardzo szanujemy starszych ludzi ze względu na ich doświadczenie życiowe i mądrość. W ogóle my mężczyźni z wiekiem stajemy się stateczniejsi, bardziej odpowiedzialni. W młodości różnie to bywa, zdarzają się poważne kłótnie i w skrajnych momentach nawet bójkę. **Choć ogólnie jesteśmy bardzo spokojni i bardzo rzadko zdarza się nam łamać prawo, czy sprawiać jakiegokolwiek kłopoty wymiarowi sprawiedliwości w Polsce. Szybciej to my stajemy się ofiarami na przykład wyzwisk, pobić czy wykorzystywania finansowego. Nasza bezradność w niektórych sytuacjach bierze się z nieznamośći polskiego prawa, języka, jak również z nieuregulowanej sytuacji formalnej wielu z nas.**

Tęsknię za swoim krajem, Polska jest dla nas zupełnie inna. Dlatego staramy się pielęgnować swoje tradycje i trzymać się mocno w naszej społeczności.

Uwielbiam wietnamską kuchnię! Polecam omlęt z mieloną wieprzowiną i makaron Hokkien z warzywami. Poniżej przepisy:



## Omlet z mieloną wieprzowiną

**SKŁADNIKI I PRZYGOTOWANIE:** 30 dkg mięsa mielonego wrzucić do miski, dodać pokrojoną cebulę, sól, pieprz, mieszać z 3 jajkami. Do gorącej patelni z olejem wrzucić pokrojoną cebulę, czekać kilka chwil aż cebula się zeszkli (daje piękny zapach i kolor), przelać zawartość miski, czekać 5 minut, odwrócić i czekać następne 2 minuty. Podać najlepiej z ryżem.

## Inną, trochę już bardziej wymagającą potrawą jest makaron z warzywami nazywany Hokkien

**SKŁADNIKI:** 400 g chińskiego makaronu pszennego wstążki, 1 szklanka różyczek kalafiora, 1/2 szklanki różyczek brokułów, 150 g małych pieczarek, 1/2 marchewki, 1 szklanka kiełków fasoli, 2 łyżki oleju, 1 ząbek czosnku, 2 szklanki bulionu warzywnego, po 1 łyżce ciemnego i jasnego sosu sojowego, 1 łyżeczka wina ryżowego lub sherry, 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej, 2 łyżki wody.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Makaron zalewamy wrzątkiem i odcedzamy. Kalafior, brokuły i pokrojoną w cienkie plasterki marchew gotujemy 2 minuty i odcedzamy. W woku smażyjemy na oleju rozgnieciony czosnek i pieczarki, dodajemy bulion i doprowadzamy do wrzenia. Wrzucamy kluski i dodajemy sosy sojowe, gotujemy 3–4 minuty. Dodajemy warzywa i kiełki fasoli, dobrze mieszamy. Wlewamy wino i doprowadzamy do wrzenia. Ciągłe mieszając, wlewamy rozprowadzoną wodą mąkę ziemniaczaną, solimy do smaku i doprowadzamy do wrzenia.

Bardzo lubię w wolnym czasie grać w szachy chińskie i europejskie (są one najpopularniejsze w Wietnamie) albo ćwiczyć tradycyjne sztuki walki. Rząd w ostatnim czasie bardzo promuje football, tak samo jak popkulturę. Jest w tym pewien chaos i młodzi Wietnamczycy ostatecznie wzorują się na gwiazdach z... Korei. **Moim ulubionym sportem tu w Polsce jest piłka nożna, słyszałem, że w Warszawie są od czasu do czasu mecze towarzyskie z drużynami polskimi.**

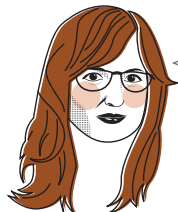
Z kulturą niezależną od rządowej propagandy nie jest najlepiej. To, co się pisze jest na ogół związane z problemami społecznymi i nie jest wolne światopoglądowo. Ostatnio na festiwalu filmów wietnamskich „Kino w Pięciu Smakach” zobaczyłem wietnamski film „Opowieść Pao” (Wietnam 2006, reż. Quang Hai Ngo). Poza ciekawą historią można w nim podziwiać piękne widoki północnego Wietnamu. Bardzo się wzruszyłem.

Moje największe trudności w Polsce to zdecydowanie sprawy związane z uzyskaniem karty pobytu i brak możliwości nadania osobom z Wietnamu statusu uchodźcy. Inna to niezajomość języka, co jest szczególnie dotkliwie u lekarza czy w urzędzie.

Myszę sobie, że Wietnamczycy i Polacy mimo tego, że nasze kultury bardzo się od siebie różnią, są też w pewnych sprawach do siebie podobni. Na przykład w tym, że nie lubimy się chwalić

tym, co osiągnęliśmy i jesteśmy raczej skromni. I my Wietnamczycy, i Polacy, nie mamy oporów by omijać prawo i w ten sposób radzić sobie w każdej sytuacji. Szanuję Polaków za to, że są dla siebie życzliwi, pomagają innym i są kulturalni. Dbają też o swoją przyrodę, w Wietnamie zupełnie się jeszcze nie myśli ekologicznie. Wietnamczycy z kolei lepiej radzą sobie – moim zdaniem – z rozwiązywaniem konfliktów, wydaje mi się, że wynika to z tego, iż jesteśmy bardziej nastawieni na współpracę i łatwiej ustępujemy.

Mam nadzieję, że uda mi się w Polsce jakoś urządzić. Wielu rzeczy się uczę i jestem pewien, że i ja, i moja społeczność może znaleźć sobie swoje miejsce wśród Polaków. Ambasadorami tej integracji będą pewnie wietnamskie dzieci wychowane w Polsce albo te polsko-wietnamskie, może nawet moje własne? Pozdrawiam bardzo mocno!



**Добрий День / Dobryj Deń,** nazywam się Nadia, mam 41 lat. Do Polski przyjechałam 6 lat temu. Urodziłam się w okolicach Lwowa, więc Polska zawsze była mi bliska, nawet z językiem jest mi łatwiej niż innym Ukraińcom.

Dlaczego tu przyjechałam? Oczywiście za pracę i lepszymi zarobkami. U nas na Ukrainie jest teraz bardzo ciężko o pracę. Często trzeba zapłacić, żeby dostać etat, potem się jakiś czas pracuje, a potem Cię zwalniają i na Twoje miejsce przyjmują następnego, który zapłacił. Tak naprawdę temu brakowi perspektyw winna jest polityka i łapówkarstwo, przez to mój kraj popada w ruinę, no i oczywiście pewnie przyczynia się teraz i kryzys. Do domu przyjeżdżam raz na dwa miesiące. Najbardziej tęsknię do mojego 12-letniego synka. Opiekuje się nim na co dzień moja mama. Chodzi do polskiej szkoły, kiedy będzie starszy może przyjedzie do mnie tu do Polski na studia... Ja z wykształcenia jestem ekonomistką, ale co mi po takim zawodzie, teraz mogę tu tylko sprzątać albo zajmować się dziećmi. Wiele z moich koleżanek wychowuje polskie dzieci. Śmiejemy się i płaczymy, że nasze dzieci nie mają swoich mam i te tu, w Polsce, też za dużo ich obecności nie mają. Ot i życie, trzeba sobie radzić. Cała ta emigracja jest dla mnie trudna, przyjechałam tutaj i musiałam wszystko sama zorganizować; pracę i mieszkanie, nauczyć się języka.

Wynajmuję mieszkanie w Łomiankach, w kilka osób, żeby jak najwięcej odłożyć dla rodziny. Czasem bywa nam wesoło; zawsze jest z kim porozmawiać albo liczyć na pomoc, np. w znalezieniu pracy. A czasem bywa ciężko, jak trafi się na pijące towarzystwo. Teraz jestem

w Warszawie, wcześniej szukałam pracy w Lublinie. Ostatnio bardzo się ucieszyłam, bo pani Małgosia, u której sprzątam dwa razy w tygodniu, podpisała ze mną umowę o pracę i czasowo zameldowała mnie u siebie w domu! Dzięki temu mam wizę i pozwolenie na pracę. W Polsce dużo jest życzliwych ludzi...

Jak sobie myślę o Ukraińcach i Polakach, to widzę też te wszystkie złe rzeczy, co się działy na Kresach w trakcie wojny i po wojnie. Rany i pamięć o krzywdach po obydwu stronach są jeszcze żywe, szczególnie na moich terenach, przy granicy. No, ale ostatnio, w czasie „pomarańczowej rewolucji”, bardzo mocno czuć było tu w Polsce solidarność z nami. To było bardzo budujące. Ciekawa też jestem, jak się uda organizacja wspólnych mistrzostw w piłce nożnej, może to zbuduje nasze relacje? W Polsce złości mnie, kiedy na granicy celnicy wszystkich Ukraińców traktują jak przemytników i złodziei i zwracają się bez szacunku na „ty”. Fakt, że wiele osób przy granicy przemyca na przykład papierosy, ale nie wszyscy.

Ukraina dzieli się na dwie części – zachodnią i wschodnią – które dość się od siebie różnią. Ta wschodnia część jest prorosyjska, nawet więcej się tam mówi po rosyjsku niż po ukraińsku. Na zachodzie więcej mamy patriotyzmu narodowego w języku, polityce i w kulturze. U nas są dwa największe Kościoły: Ukraiński Kościół Prawosławny Patriarchatu Kijowskiego w całej środkowej części, a w tej wschodniej, co się wiąże bliżej z Rosją, największy jest Ukraiński Kościół Prawosławny Patriarchatu Moskiewskiego. U mnie na zachodzie najwięcej ludzi skupia się wokół Ukraińskiej Cerkwi Grekokatolickiej. W Warszawie działają obecnie dwie cerkwie grekokatolickie. Jedna z nich przy ul. Miodowej, druga przy kościele o. Augustianów w Łomiankach w pobliżu Warszawy. Dużo osób z Ukrainy skupia się przy Cerkwi. Można poprosić o pomoc w znalezieniu mieszkania, pracy, są jakieś wydarzenia kulturalne.

**Moim zdaniem, Polki niezbyt się ładnie ubierają, ale za to markowe ubrania są u was dużo tańsze. Dużo osób przyjeżdża do Polski na zakupy.** My lubimy ubierać się też śmieiej, bardziej odkrycie niż Polki. Bardzo za to podobają mi się polskie ogródki przy domach – takie wszystko śliczne, zadbane, kwiaty, aż miło popatrzyć.

Tak ogólnie, to jesteśmy do siebie podobni. Ale mam wrażenie, że my Ukraińcy jesteśmy od was bardziej otwarci, szybciej się zaprzyjaźniamy. Ukraina, jeśli chodzi o relacje rodzinne jest też bardziej tradycyjna. Na przykład w narzeczeństwie jest oczywiste, że to chłopak ma za wszystko płacić. A w rodzinie kobiety raczej zajmują się dziećmi i domem, choć wiele z nas ciężko też pracuje poza domem, bo czasy są ciężkie. My, Ukraińcy, bardzo lubimy gościć w domu przy stole, zapraszając do domu przygotowujemy duży poczęstunek.

Z polskiej kuchni najbardziej lubię żurek, taki podawany w chlebie. Z naszej barszcz ukraiński, znam taki prosty przepis:





## Barszcz ukraiński

**SKŁADNIKI I PRZYGOTOWANIE:** Trzeba kupić 1 kg buraków lub kwas buraczany, mięso na wywar, 400 g kapusty, 1 kg ziemniaków, 1 marchewkę, 1 pietruszkę, nieco przecieru pomidorowego, cebulę, po jednej łyżce octu i cukru, czosnek, śmietanę, liść laurowy, pieprz, sól. Najpierw trzeba przygotować wywar mięsny. Resztę warzyw kroimy, ziemniaki gotujemy osobno, cebulę podsmażamy z marchwią. Kapustę gotujemy, dodając do niej buraki, pozostałe warzywa, na końcu przecier, czosnek, ocet i cukier.

Całość doprawiamy przyprawami. Podajemy z warzywami oraz łyżką śmietany, którą rozprowadzamy już na talerzu.

## Gołąbki lwowskie, to chyba najpopularniejsze u nas drugie danie

**SKŁADNIKI:** 1 duża kapusta, 40 dag mielonej wieprzowiny, 50 dag kaszy gryczanej, 20 dag boczku, 2 jajka, 1 szklanka śmietany, 2 szklanki bulionu, pomidory lub koncentrat.

**PRZYGOTOWANIE:** Najpierw trzeba ugotować kaszę gryczaną. Kapustę obrać z liści i opłukać, największe liście odłożyć. Wymieszać mięso, jaja i kaszę. Sprytnie ułożyć farsz i zawinąć. Największe liście ułożyć na spodzie. Poukładać gołąbki i zalać bulionem, pomidorami i śmietaną. Przykryć dużymi liśćmi i zostawić na 2 godziny.

Ukraińcy są dumni ze swoich znanych sportowców, jednym z najpopularniejszych jest Władimir Kliczko, bokser wagi ciężkiej. Bardzo popularne są też sporty walki, na przykład sambo, no i piłka nożna na czele z Andrzejem Szewczenko. **Ostatnio widziałam w Polsce książkę Jurija Andruchowycza „Dwanaście kręgów”. Jest podobno bardzo dobra, a on dużo robi wspólnych projektów z Polakami, takich muzycznych, poetyckich.**

Nie wiem, jak długo zostanę w Polsce, może na stałe? Polska dla mnie to dobre miejsce, tylko do domu tęsknię...

**Sardeckna zaprashayem!** Cześć, mam na imię Lesia, jestem w Polsce od półtora roku. Przyjechałam tu do pracy. Szybko udało mi się znaleźć rodzinę, w której opiekuję się dzieckiem. Mały Franek ma teraz ponad dwa latka i jestem z nim bardzo związana.



Zastanawiam się co będzie, jak w przyszłym roku pójdzie do przedszkola. Mam nadzieję, że zostanę z tą rodziną i będę mogła go odbierać z przedszkola i nadal pomagać w domu. Mam już 27 lat i sama powinnam myśleć o założeniu swojej rodziny. Teraz zarobione pieniądze wysyłam do domu, żeby pomagać mamie; mam trójkę młodszego rodzeństwa.

Białoruś pod rządami Łukaszenki jest krajem rządów autorytarnych. Z poglądami antyrządowymi należy uważać, wielu opozycjonistów jest represjonowanych. **Nasza narodowość jest skomplikowana, myślę, że my sami szukamy swojej tożsamości. Wyraża się to między innymi kwestią języka – mimo że większość Białorusinów deklaruje białoruską przynależność kulturową, to połowa mówi w domach po rosyjsku.** Wiele rodzin ma mieszane korzenie i rosyjskie, i białoruskie, więc temat rosyjsko-białoruski przenika się zarówno na poziomie życia codziennego, jak i polityki.

W Polsce czuję się dobrze, wybrałam ją, bo jest to kraj sąsiedzki, nie jest daleko do domu i jesteśmy do siebie podobni, tak z natury. Na Białorusi jest duża mniejszość polska i część z Białorusinów rozumie i trochę mówi po polsku, szczególnie na zachodzie kraju. Bardzo ciepło i serdecznie się do was odnosimy. W ogóle jesteśmy przyjaźni i otwarci w kontaktach, gościnność jest dla nas bardzo ważna, lubimy obdarowywać przyjaciół i współpracowników prezentami.

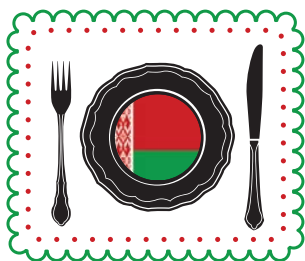
W Polsce podoba mi się między innymi to, że w szkołach jest religia. Dzieci uczą się w ten sposób wartości. Na Białorusi większość osób nie wierzy, jest ateistami i zazdroszczą Polakom ich zaangażowania i wiary, bo u nas jest taka pustka w tym miejscu. Ta część Białorusinów, która jest religijna na ogół jest wyznania prawosławnego.

Kobiety w naszym społeczeństwie pełnią tradycyjne role w domu i wychowują dzieci. Mało która z nas pracuje, kobiecie ciężiej jest znaleźć pracę.

Dla młodych Białorusinów muzyka stała się sposobem wyrażania niezgody na polityczną sytuację i niezależna scena rockowa jest bardzo żywa. Moim ulubionym zespołem jest N.R.M. – Niepodległa Republika Marzeń.

Jeśli chodzi o naszą kuchnię, to bardzo lubimy ziemniaki, szczególnie okraszone słoniną i polane kwaśnym mlekiem. W tym także jesteśmy podobni do Polaków. Ogólnie przywiązujemy dużą wagę do gotowania, do tradycyjnych przepisów i potraw.

Jest taki przepis na draniki (placki ziemniaczane) z mięsem:



## Draniki z mięsem

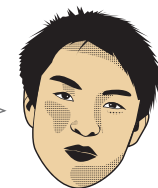
**CIASTO:** 6–8 dużych ziemniaków, 2 jaja, 2–3 łyżki mąki, 1 cebula, sól, pieprz.

**NADZIECIE:** 200–250 g mięsa mielonego (może być indycze lub wieprzowe), 1 cebula, sól, pieprz, mogą być dowolne przyprawy do mięsa mielonego, olej do smażenia, śmietana, koperek.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Ziemniaki utrzeć na tarce, można także utrzeć cebulę, a można posiekać w drobna kostkę, dodać jaja, mąkę, sól, pieprz. Do mięsa mielonego dodać cebulę (też posiekaną w drobna kostkę), mięso posolić i przyprawić. Wersja wegetariańska: drobno posiekane pieczarki (grzyby usmażone lub gotowane), dodać drobno posiekaną cebulę, sól, koperek. Rozgrzać dobrze patelnię (z olejem) i wyłożyć masę ziemniaczaną na patelnię, jak na placki ziemniaczane. Na każdy smażący się placek małą łyżeczką (czy widelcem) wyłożyć mięso mielone. Na górę znowu dajemy taką samą warstwę masy ziemniaczanej (jak na placek – mniej więcej tyle). Gdy placek podsmaży się z jednej strony, odwracamy go na drugą (wychodzi nam placek w środku z nadzieniem). Radzę po usmażeniu składać placki do naczynia o grubych ściankach i po usmażeniu wszystkich, podduśić placki ze śmietaną i koperkiem (dodając na dno odrobinę oleju i wody). Dusić około 15–20 minut. Można podawać ze śmietaną lub dowolnym sosem.

Myślę, że raczej nie zostanę w Polsce na stałe, chciałabym wrócić do siebie, do rodziny i bliskich.

Nǐ hǎo, jestem z Chin i mam na imię Wong Li. Moje imię znaczy w przybliżeniu strażnik rodziny. Moi rodzice nadali mi takie imię, bo Chińczycy wierzą, że imię odzwierciedla cechy, jakie mamy później w życiu.



Przywiązujemy dużą wagę do imion swoich dzieci, gdyż przez nie możemy wpływać na ich przyszłość. Przyjechałem do Polski na studia, taka wymiana między uczelniami, i teraz uczę się od trzech miesięcy w jednej z warszawskich wyższych uczelni. W Chinach studiowałem stosunki międzynarodowe. W Polsce wykłady mam po angielsku; polski jest dla mnie bardzo trudny. Będę jednak chciał się nauczyć go trochę, bo przydałby mi się w codziennym życiu. Na początku jeżdżenie po Warszawie było dla mnie bardzo skomplikowane, nie ma informacji po angielsku, ani wyraźnych oznaczeń ulic. Mam wrażenie, że niewiele osób mówi po angielsku i może pomóc odnaleźć drogę.

Dlaczego wybrałem Polskę jako miejsce przyjazdu? Dlatego, że jest tu jeszcze tak mało Chińczyków; w innych krajach europejskich jest już duża społeczność chińska, a Polska jest jeszcze mało znana. Warszawa wydaje mi się bardzo spokojnym miastem, ludzie zdają się mieć dużo czasu i nigdzie się za bardzo nie śpieszą. Podoba mi się ten spokój. Nie ma też dużego ruchu na ulicach i jest na nich porządek, wszyscy trzymają się przepisów. Ja pochodzę z Kantonu, czyli Guangzhou, dużego miasta portowego na południu Chin. Ulice mojego miasta są bardzo tłoczne, rano zdarzają się korki na... chodnikach. Samochód zawsze ma pierwszeństwo przed ludźmi, gdyby kierowca czekał aż wszyscy przejdą, nigdy by nie dojechał na miejsce. Tradycyjnym środkiem komunikacji jest rower, bardzo ułatwia przemieszczanie się na dalsze odległości. Chiny kojarzą się z wielką liczbą ludności i to jest prawda. Przez to, że jest nas tak dużo, zupełnie inaczej postrzegamy wiele rzeczy. Na przykład polityka, nasz komunistyczny rząd sprawuje silną władzę, a to jest niezbędne, by tak ogromne państwo nie rozpadło się, lecz trwało i rozwijało się. **Większość Chińczyków tak to rozumie, że wiele rzeczy musi być narzucone i nawet siłą zrealizowane. W Chinach pojedynczy człowiek nie ma takiego znaczenia, ważniejsze jest dobro całego społeczeństwa i państwa.**

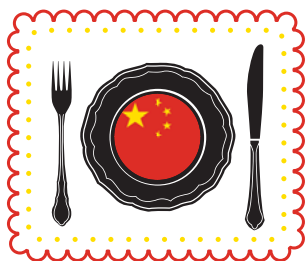
W Polsce i na świecie głośno jest o Tybecie, ja nie lubię o tym rozmawiać. Gdybyśmy pozwolili na odłączenie się czy usamodzielnienie jakiejś części kraju, całe państwo byłoby zagrożone. Zresztą, niewiele wiemy o Tybecie z oficjalnych informacji i nie zajmujemy się tym za bardzo. Ja rozumiem, że rząd musi mocno działać, takie są prawa, one gwarantują przetrwanie. W ogóle w Chinach jest dużo konkurencji, na przykład w pracy. Zawsze jest wielu kandydatów na twoje miejsce, dlatego każdy ciężko pracuje i się stara. Rzadko wyjeżdżamy na wakacje lub mamy dni wolne, żeby było co jeść dla tylu ludzi, trzeba by każdy dał z siebie maksimum. Pod koniec lat siedemdziesiątych [XX wieku] wprowadzono kontrolę urodzin i teraz można mieć tylko jedno dziecko. Mam co prawda kilku znajomych, którzy mają rodzeństwo, ale nie jest to częste. Najważniejsi dla mnie są rodzice i dziadkowie, dalsi kuzyni. Więzy rodzinne są silne i rodzina ma znaczący wpływ na swoich członków. Ważni są przodkowie i starszeństwo rodzinne, pozycja zależy głównie od wieku, bo to właśnie on mówi najczęściej o doświadczeniu życiowym i mądrości; młodzi podporządkowują się woli starszych. W relacjach między ludźmi jest dla nas ważne utrzymanie harmonii i dobrej atmosfery. Dlatego staramy się być dla siebie uprzejmi, grzeczni, za wszelką cenę nie stawiać drugiej osoby w trudnej czy przykrych sytuacji. Wiązało by się to dla niej z utratą twarzy, dlatego staramy się nie mówić wprost o rzeczach trudnych, o emocjach czy o pomyłkach. Jak widać, relacja z drugim człowiekiem wymaga wysiłku obydwu stron. Europejska bezpośredniość w kontaktach jest przez nas często odbierana jako niedelikatność czy brak taktu. Z drugiej strony zdaje się, że nasz sposób załatwiania spraw może się wydawać Polakom nieczytelny.

Kobiety chińskie są łagodniejsze i bardziej podporządkowane mężowi czy ojcu. Tradycyjnie ich rola była związana z domem i dziećmi, teraz oczywiście pracują zawodowo i są dużo

bardziej wyemancypowane, ale nadal w pewnych kwestiach, na przykład polityki, nie mają swojego miejsca. Polki w stosunku do Chinek śmieiej się ubierają i zachowują. Dlatego moje zdziwienie i opór budzą młode dziewczyny palące papierosy na ulicach.

Najpopularniejszym sportem w Chinach jest ping pong, młodzież gra wszędzie – w szkołach, parkach. Teraz jesteśmy dumni z naszego sportowca Yao Ming'a, który jest czołowym graczem koszykówki NBA, ma 2 m 29 cm wzrostu i jest najwyższym zawodnikiem w całej lidze! To prawdziwy idol dla młodego pokolenia.

Najbardziej brakuje mi, oprócz oczywiście mojej rodziny, chińskiej kuchni, szczególnie tego, jak gotuje moja mama. Mam taki przepis, nawet gotowałem to w Polsce razem z przyjaciółmi z roku.



## Chrupiące mięso w kwaśno-słonym sosie

**SKŁADNIKI:** 30 dag schabu bez kości lub polędwiczki wieprzowej, 1 średnia cebula dymka, 3 grzyby mu-err lub pieczarki, 1 cm świeżego imbiru, 1 duży ząbek czosnku, 2–3 szklanki oleju do głębokiego smażenia.

**MARYNATA:** szczypta soli, 1 łyżeczka wina ryżowego lub sherry.

**CIASTO:** 2 łyżki mąki ziemniaczanej, woda.

**SOS PRZYPRAWOWY:** 1 1/2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka wina ryżowego lub sherry,

1 łyżeczka octu, 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej, 1/2 szklanki bulionu lub wody.

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Mięso pokroić w cienkie plastry o średnicy około 4 cm i grubości 1 cm, wymieszać z marynatą, odstawić na 15 minut. Cebulę grubo posiekać, grzyby pociąć w paski, czosnek i imbir posiekać (lub wycisnąć przez praskę). Do dwóch łyżek mąki ziemniaczanej wlać tyle wody, aby otrzymać gęstą papkę. Wymieszać składniki sosu przyprawowego. Wlać do woka 2 szklanki oleju, mocno rozgrzać na dużym ogniu. Plasterki mięsa zanurzyć w cieście z mąki ziemniaczanej i wody, kłaść pojedynczo na gorący olej, smażyć do zarumienienia z obydwu stron. (Nie smażyć zbyt wielu kawałków jednocześnie – skleją się). Osączyć, przełożyć na talerz, smażyć pozostałe mięso. Zebrać sitkiem zanieczyszczenia z powierzchni oleju. Olej rozgrzać ponownie, włożyć podsmażone mięso, smażyć minutę, wybrać, osączyć z oleju, trzymać w ciepłe. Wlać 2 łyżki oleju do czystego woka, rozgrzać, dodać cebulę, grzyby, imbir i czosnek, mieszając smażyć 30 sekund, wlać zamieszany sos przyprawowy, mieszając gotować do zgęstnienia. Dodać mięso, zamieszać, trzymać na ogniu 15 sekund. Potrawa gotowa.

Jeszcze uwagi do przygotowania, moja mama zaleca użycie polędwicy, schab może być trochę za suchy i aby mięso było chrupkie, należy wymieszać je z sosem tuż przed podaniem.

Sam nie wiem, czy zostanę na stałe w Polsce. Teraz zależy mi, żeby nauczyć się świetnie angielskiego i poznać polskich przyjaciół.

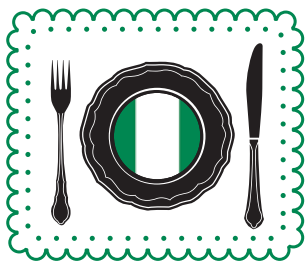


**Hello, jestem Chidi z Nigerii.** Kilka lat temu przyjechałem do Polski. Długo zajmowałem się sprzedażą na Stadionie Dziesięciolecia, głównie to były płyty i oprogramowanie komputerowe.

Teraz po zamknięciu targowiska pracuję to tu, to tam. Wyjechałem, bo mój kraj pełen jest niepokojów i napięć, ciężko się tam żyje. Nigerię zamieszkuje ponad czterysta grup etnicznych, mówiących każda w swoim języku...! Mają one odmienne tradycje i kulturę, sięgającą dawnych czasów. Dlatego naszym wspólnym językiem jest najczęściej angielski. Ta ogromna różnorodność jest ciekawa, ale bywa przyczyną wielu konfliktów. Najbardziej dzieli Nigeryjczyków religia. Cały kraj w uproszczeniu można podzielić na tereny zamieszkiwane przez cztery największe plemiona, z których dwa zamieszkujące południe są w większej części wyznania chrześcijańskiego, a reszta, mieszkająca na północy – islamskiego. No i między nimi, na tle wyznania, jest wiele nienawiści. Pomimo tego, że mój kraj ma bogate złoża ropy naftowej i moglibyśmy być bogaci, to ciągle zamieszki, a nawet wojny, odstraszą biznesmenów od naszego kraju. Inna sprawa, że bez łapówek trudno jest cokolwiek załatwić, a korupcja jest wszechobecna.

Tradycyjnie mężczyzna jest zdecydowanie najważniejszy w rodzinnej hierarchii, to on podejmuje decyzję, a kobieta powinna się mu podporządkować. Oczywiście, jest to najsilniejsze w muzułmańskich rodzinach. Bardzo kochamy dzieci i ich narodziny to ważny moment dla rodziny, mężczyzna najchętniej wita na świecie syna. Często spotykane jest wielożeństwo, ogólnie nie przywiązujemy takiej wagi do wierności małżeńskiej jak ludzie w Europie. Gościnność jest dla nas szczególnie ważna. Polacy wydają mi się powściągliwi i nie żyją blisko ze swoimi rodzinami. U nas obowiązkiem jest pomaganie rodzinie, kuzynom. Jeśli komuś się lepiej powodzi, musi się podzielić swoim bogactwem, często w jego domu przez długi czas mogą mieszkać liczni kuzyni, krewni i powinowaci. Pomaganie członkom swojego plemienia jest ciężkim obowiązkiem, szczególnie na emigracji.

**W Nigerii nie przywiązujemy takiej wagi do terminów i punktualności, jak w Polsce.** Na przykład autobusy najczęściej odjeżdżają nie o określonej godzinie, ale raczej, kiedy będą już pełne. Nikt nie oczekuje dokładności, wszystko dzieje się wolniej. Trzeba mieć dużo czasu i cierpliwości, żeby załatwić swoje sprawy. Bardzo wyraźnie i mocno okazujemy uczucia, głośno mówimy i jesteśmy ekspresyjni. Lubimy rozmawiać, jesteśmy otwarci i kontaktowi. Taka nasza natura. Wybrałem Polskę ze względu na spokój i stosunkowo mało imigrantów. Podoba mi się bardzo przyroda w waszym kraju, parki w miastach i zieleń. U nas tego nie ma. Na minus działa zimno i brak słońca, szczególnie na początku trudno było mi się przyzwyczaić do pogody. No i jedzenie jest zupełnie inne. W naszej kuchni jest dużo przyprawy chili, jemy ostro, dużo mięsa. Poniżej przedstawiam przepis na zupę Obe Egusi, to jedna z najpopularniejszych potraw w Nigerii.



## Obe Egusi – zupa z pestek melona (myślę, że można dać też pestki z dyni)

**SKŁADNIKI:** 4 filiżanki wody, 1/4 kg mielonych krewetek, 1 pokrojona cebula, po 1/4 filiżanki pokrojonego pomidora, pasty pomidorowej, oliwy palmowej lub kukurydzianej, 1 1/2 łyżeczki ambrozji, sól.

**PRZYGOTOWANIE:** Dusić wszystko 5 minut, dodać 2/3 filiżanki mielonych pestek, dusić 15 minut. Dodać 1/2 kg dorady lub karmazyna w 4 kawałkach, 15 raków lub dużych

krewetek w skorupkach, dusić dalsze 8–10 minut, dodać 2 filiżanki pokrojonego szpinaku. Gotować 2–3 minuty.

Nigeria jest trzecim największym producentem filmów fabularnych na świecie, zaraz po Indiach i USA. Stolicą Nigerii jest Abudża, ale tak naprawdę głównym miastem jest Lagos. W jego wytwórniach filmowych, zwanych Nollywoodem, powstaje do 500 filmów rocznie. Oczywiście, najpopularniejszym sportem w Nigerii jest piłka nożna, mamy paru świetnych piłkarzy... W 1996 roku nasza drużyna wygrała Olimpiadę w Atlancie, rok temu w Pekinie walczyliśmy w finale z Argentyną. To były wspaniałe chwile! **Na pewno w przyszłości nie wrócę do Nigerii, wolę zostać w Polsce i z Polką założyć rodzinę. Mimo różnych trudności, tutaj żyje mi się lepiej, a Polki są bardzo piękne!**

**Salam alejkum. Pokój tobie.** Nazywam się Ramzan, przyjechałem z Czeczenii. Jestem w Polsce od roku i wciąż czekam na decyzję o przyznaniu mi statusu uchodźcy.



Na początku mieszkałem w Dębaku, to taki główny ośrodek dla uchodźców w Polsce, potem przydzielono mnie do ośrodka na warszawskich Bielanach. Uciekłem z Czeczenii z obawy o własne życie. Niby wojna się skończyła, ale nadal trwają niepokoje. Nie chcę mówić o tym, co przeżyłem i widziałem podczas wojny, nigdy tego nie zapomnę i muszę z tym żyć. Ja jakoś sobie radzę, jestem silny, ale nie każdy tak potrafi. Mam kolegę, którego zasypało w piwnicy i leżał tam, jak w grobie przez kilka dni, zanim ktoś go wyciągnął. Do tej pory w różnych sytuacjach potrafi dziwnie się zachowywać: kulic, krzyczeć, jakby znowu był tam zasypany. Wdziałem takich ludzi, naprawdę nie jest łatwo zapomnieć i normalnie żyć. Matki, których dzieci zginęły, skrzywdzone, zhańbione kobiety, okaleczeni ludzie...

Tu w Polsce jest normalnie, jest dach nad głową, jest jedzenie, prąd, ciepło. To jest bardzo dużo. Są za to inne problemy. Najgorsze jest to czekanie na decyzję o przyznaniu statusu uchodźcy. Do momentu decyzji tylko się czeka, z dnia na dzień, z miesiąca na miesiąc, w zawieszeniu. Narasta taka bezradność i obojętność. Podobno po uzyskaniu statusu uchodźcy można skorzystać z Indywidualnego Programu Integracji, w którym pracownik opieki społecznej pomaga znaleźć pracę, mieszkanie i dopełnić spraw urzędowych. Liczę na to, że uda się nam tu zostać. Będziemy trzymać się razem, jakoś damy wtedy radę.

W ośrodku jest ciasno, ludzie stłoczeni i w takiej sytuacji też nie żyją w zgodzie. Chyba najtrudniej jest mężczyznom z rodzinami. U nas w muzułmańskiej tradycji, a wszyscy w Czeczenii wyznają islam, to oni są odpowiedzialni za rodzinę, za zarabianie, a tu muszą czekać bezczynnie, zdani na łaskę urzędów, procedur. Jakby dzieci, a nie mężczyźni. **U nas mężczyźni muszą chronić swoją rodzinę, mają swój niepisany kodeks honorowy, który jest dla nas największą świętością.** Dużo problemów dotyczy zdrowia, trudno uzyskać od lekarza informację o diagnozie. Dają wciąż te same tabletki na wszystko i mimo, że człowiek czuje, że coś jest z jego ciałem nie tak, mówią, że nic nie ma.

Z wychodzeniem na miasto jest różnie, niby można, ale bilety autobusowe lub tramwajowe dużo kosztują. Więc najwięcej siedzimy i czekamy, czasem ktoś coś na czarno zarabia, dorywcz. Kobiety zajmują się dziećmi. Nie mogą same wychodzić, tylko w obecności męża lub syna. Nawet do urzędu lub lekarza musi im towarzyszyć mężczyzna. To jest troska i ochrona. Matki są bardzo związane ze swoimi synami. Czeczenka jest cicha i skromna, nigdy publicznie nie podważa zdania swojego męża i jest mu posłuszna. Skromność wyraża się tym, że na głosie zgodnie z islamskim prawem powinna nosić chustkę i długą zakrywającą nogi i ręce suknię. Tutaj w Europie niektóre zmieniają nasze zwyczaje i nie zakrywają włosów. Nasze kobiety są bardzo mocne, wojny zahartowały je w radzeniu sobie i opiece nad dziećmi w najtrudniejszych warunkach. Najgorsze dla nas jest jak ktoś żebrze, dlatego czasem jak ktoś bierze w Polsce naszą kobietę za cygankę, bo jest w chuście, to jest dla niej wielka obraza, to jak najgorsza obelga. **U nas, mimo wojny, nie ma sierocińców ani domów starców, zawsze ktoś się zaopiekuję dzieckiem lub starszą osobą, jak nie kuzyni, to obcy. Trzeba sobie pomagać.**

W Czeczenii rodzice decydują o ożenku, ich aprobata i błogosławieństwo są decydujące. Tradycje związane z małżeństwem są zupełnie inne niż tutaj. Na przykład chłopak zanim poprosi o rękę kobiety, to musi się ukrywać przed jej braćmi i ojcem. Czeczenka może wyjść za mąż tylko za Czeczena. Natomiast Czeczen może ożenić się z kimś poza naszym narodem, ale jego żona musi nawrócić się na islam.

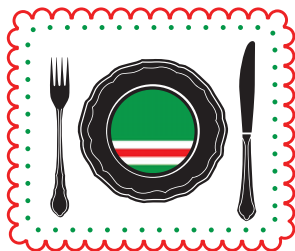
Polacy nie znają reguł religii i tradycji islamu, i dlatego nie rozumieją wielu rzeczy u nas. Zdarzyło się, że policja okrążyła o świecie ośrodek. Wyciągali nas z łóżek, jedną kobietę wyciągnęli spod prysznicy naga. Dla niej to taka hańba, że nie będzie mogła żyć normalnie do końca życia. Przed takim traktowaniem uciekaliśmy od Rosjan, a zdarza się ono również tutaj. Dzieci



chodzą do szkoły, czasem w niektórych udaje się im załatwić dodatkowe lekcje, żeby podczyły się polskiego. Z dziewczynkami bywają kłopoty – nauczyciele albo koledzy w szkole nie znając naszych obyczajów, źle wobec nich postępują. Wtedy musimy interweniować. Polscy mężczyźni wydają mi się mało męscy, kobiety bardzo ładne, ale też ubierają się jak chłopak. Tak jakby kobiety i mężczyźni niewiele się od siebie różnili. Dziwi mnie, że ludzie w autobusach nie ustępują miejsca starszym. U nas to nie do pomyślenia. No i kobiety pałają papierosy! Obserwowałam też, że kupujecie jedzenie i chodzicie po ulicach jedząc. Ja nawet jakbym umierał z głodu, to nie potrafiłbym jeść w miejscu publicznym. U nas je się tylko przy stole, spokojnie. Kobiety na ogół nie jedzą razem z mężczyznami.

Mój ojciec i bracia zginęli, uciekłem razem z matką. Dla nas rodzina i klan są najważniejsze, każdy mężczyzna potrafi wymienić swoich siedmiu przodków. Poprzez poczucie więzi z przodkami rodzina jest jednością. Najwyższą wartością dla Czechenów jest wolność. Dlatego od tylu lat tak zaciekle walczyliśmy z Rosją. Czechenii są już zmęczeni wojną, kraj jest wyniszczony, rośnie przemyt i przestępczość. Mój kraj, jeśli w końcu zapanuje pokój, długo będzie się podnosił ze zniszczeń. Nie wiem, co będę robił po opuszczeniu ośrodka, jakkolwiek praca będzie dla mnie dobra. Słyszałem, że Polacy niechętnie wynajmują mieszkania Czechenom, bo boją się, że nie zapłacimy albo je zniszczymy.

Często mamy poczucie, że Polacy czują się od nas lepsi, nie rozumieją naszej odmienności, nie interesują się naszą sytuacją polityczną. Patrzą na nas jak na terrorystów. Jakoś to będzie, najważniejsze, że żyję i mam dla kogo pracować, matka przynajmniej będzie miała bezpieczną starość. Czecheńska kultura sięga dalekiej przeszłości. Teraz wszystko skupia się na polityce i religii. Ale wciąż lubimy tradycyjny taniec i kuchnię.



**Jest taka potrawa, żyzygalnysz, na którą składają się kluski z kukurydzianej mąki, które się macza w esencjonalnym czosnkowym lub cebulowym bulionie, zagryzana kawałkami gotowanego barana lub innego dozwolonego muzułmanom mięsa.**

Mięso wołowe lub baranie gotujemy posiekane w kawałki.

**GAŁOSZE:** mąka kukurydziana, woda, sól. Zagniatamy na twarde ciasto. Następnie rozwałkowujemy na cienki placek i wycinamy kwadraty 5 x 5 cm. Gotujemy chwilę w osolonej wodzie aż wypłynię. Po wyjęciu z wody najlepiej posmarować masłem, żeby się nie skleiły.

**BIERHU (SOS):** wyciskamy czosnek i dodajemy trochę bulionu z gotowanego mięsa. Bierhu powinno być gęste.

**DRUGI RODZAJ SOSU:** puree ziemniaczane zmieszać z odrobiną bulionu i dodać podsmażoną cebulę i marchew. Doprawić pieprzem i solą do smaku.

Potrawa gotowa. Moczymy kawałki mięsa i gałosze w sosie i zjadamy..Smacznego!

# Inna perspektywa

Dotychczas wraz zaproszonymi przyjaciółmi opowiadałam o tym, jakie my imigranci mamy trudności i co przeżywamy. Jednak w spotkaniach uczestniczą przynajmniej dwie strony – obydwie równie ważne.

Wiem, że praca z imigrantami jest często trudna i wymagająca, ponieważ przeżywamy trudności wynikające z imigracji i mają one wpływ na nasze zachowanie i na osoby, z którym się stykamy. Kiedy wyobrażam sobie, że ja jestem w roli osoby, która ma wspomagać imigranta, jestem świadoma trudności, na które jest narażona taka osoba. Wydaje mi się, że najważniejsze z nich to:

- Wzajemne niezrozumienie zachowań i działanie pod wpływem emocji wynikających z obustronnej frustracji.
- Brak możliwości przewidzenia naszych reakcji.
- Zapewne często przeżywasz dylemat pomiędzy procedurami, których musisz się trzymać a chęcią pomocy.
- Jesteś obciążony wieloma obowiązkami i nie masz siły ani możliwości na szczególne traktowanie wymagającego klienta jakim jest imigrant.
- Nasze osobiste historie, które Ci opowiadamy, możesz bardzo przeżywać; mogą Cię one zasmucać, budzić poczucie winy czy inne trudne emocje.
- Chcąc nam pomóc angażujesz się bardziej niż możesz i dajesz więcej niż to wynika z Twoich obowiązków zawodowych.
- Poświęcasz dużo czasu i wysiłku a problemu często nie udaje się rozwiązać tak jak byś chciał.
- Na wiele rzeczy i spraw nie masz wpływu i w związku z tym, możesz pomóc tylko w ograniczonym zakresie.

Wszystko to może wpływać na to czy lubisz swoją pracę i czy jest ona źródłem satysfakcji. **Patrząc na trudności po stronie osób pracujących z imigrantami, jak i przeżywanych przez uchodźców i imigrantów staje się oczywiste jak bardzo obciążone mogą być obydwie strony spotkania.** Zadaje sobie pytanie, co może nam pomóc w tym kontakcie? Na pewno sama świadomość tych trudności pomaga się zrozumieć i szukać porozumienia. Osoba pomagająca imigrantom ma prawo i powinna dbać o siebie, tak aby móc pozostać zaangażowana w swoją pracę.

**Zobacz jak wiele możesz!**

### Na zakończenie od Marii

To niezwykle dowiadywać się, jak inni widzą świat, jaka jest ich kultura. Mam nadzieję, że opowieść moja i moich przyjaciół pomoże choć trochę lepiej zrozumieć perspektywę i trudności ludzi, którzy decydują się mieszkać w nowym kraju. Najważniejsza w nawiązywaniu pozytywnego kontaktu i rozwiązywaniu trudności jest umiejętność wejścia w perspektywę drugiego człowieka. To sprawia, że mamy szansę zrozumieć się nawzajem, poznawać inność i dzięki temu się rozwijać. Pozostaję z nadzieją, że spotkanie na stronach tej książeczki dało czytelnikowi taką możliwość. Dziękuję za towarzyszenie mi w tej opowieści.

## Bibliografia

- Adler-Adajew I., *Kamienie mówią. Dzieje i kultura Czeczenów*, Wydawnictwo Instytutu Kultury Narodów Kaukazu, Warszawa 2005.
- Grzymała-Moszczyńska H., *Uchodźcy. Podręcznik dla osób pracujących z uchodźcami*, Wydawnictwo Nomos, Kraków 2000.
- Hofstede, G., *Kultury i organizacje. Zaprogramowanie umysłu*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2000.
- Jagielski W., **Wieże z kamienia**, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2004.
- Matsumoto D., Juang L., *Psychologia międzykulturowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
- Piegat-Kaczmarczyk M., Rejmer-Ronowicz Z., Smoter B., Kownacka E., *Podejście wielokulturowe w doradztwie zawodowym*, Wydawnictwo Krajowego Ośrodka Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa 2007.
- Rejmer Z., Piegat-Kaczmarczyk M., *Podręcznik samokształceniowy dla nauczycieli. „Innowacyjny System Podnoszenia Umiejętności Inter-Kulturowych Nauczycieli (ISIS)”*.
- Trompenaars F., Hampden-Turner Ch., *Siedem wymiarów kultury. Znaczenie różnic kulturowych w działalności gospodarczej*, Oficyna Ekonomiczna, Oddział Polskich Wydawnictw Profesjonalnych, Kraków 2002.

# Notki o autorach

**Agnieszka Zawadzka**, etnolożka, mediatorka, trenerka kompetencji psychologicznych i mediacji. Od 2007 roku wspólnie z Instytutem Spraw Publicznych realizuje warsztaty adaptacji kulturowej dla imigrantów. W swojej pracy łączy osobiste doświadczenia i zainteresowania różnorodnością kulturową z szeroką wiedzą teoretyczną na temat kultur.

**Agnieszka Olszewska**, mediatorka i trenerka psychoedukacji, specjalizuje się w pracy z rodziną w konflikcie oraz w obszarach międzykulturowych. Od 2007 roku współpracuje z Instytutem Spraw Publicznych, realizując warsztaty adaptacji kulturowej dla imigrantów w Polsce. Ponad dwa lata mieszkała i podróżowała po Korei Południowej, Indiach i innych krajach Azji.



Publikacja powstała w ramach projektu „Psychoedukacja drogą do integracji” współfinansowanego z Europejskiego Funduszu na rzecz Integracji Obywateli Państw Trzecich oraz budżetu państwa.

Za treść publikacji odpowiada Instytut Spraw Publicznych, poglądy w niej wyrażone nie odzwierciedlają oficjalnego stanowiska Komisji Europejskiej.

Copyright by Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2009  
ISBN: 978-83-7689-048-7

**Wydawca:**

Fundacja Instytut Spraw Publicznych  
00-031 Warszawa, Szpitalna 5, lok. 22  
tel. (22) 556 42 60, faks (22) 556 42 62  
e-mail: [isp@isp.org.pl](mailto:isp@isp.org.pl)  
[www.isp.org.pl](http://www.isp.org.pl)

**Projekt graficzny, ilustracje i skład:** [rzeczyobrazkowe.pl](http://rzeczyobrazkowe.pl)

**Druk:** WEMA Wydawnictwo – Poligrafia Sp. z o.o.  
00-093 Warszawa, ul. Daniłowiczowska 18A  
tel. (022) 828 62 78, faks (022) 828 57 79  
[www.wp-wema.pl](http://www.wp-wema.pl)  
[www.studioctp.pl](http://www.studioctp.pl)