

Kultúrny šok v rozvojovej pomoci

Erich Mistrík

In: Globálne rozvojové vzdelávanie. J. Lysý (ed.) Bratislava : Album, 2007.

ISBN 97880-968667-7-9. s. 64-80

O čom hovorí táto kapitola?

- Opisuje príčiny, priebeh a prejavy kultúrneho šoku.
- Opisuje kompetencie nevyhnutné pre zvládanie kultúrneho šoku.
- Vysvetľuje spôsoby, ako sa pripraviť na zvládanie kultúrneho šoku.
- V jednotlivých aktivitách je možné rozvíjať vlastné interpretácie kultúrneho šoku.

Prečo je potrebné hovoriť o téme „kultúrny šok“?



Takýchto predkov z lyka a slamy si vytvárali kmene na Veľkonočných ostrovoch ešte v 19. storočí. Ich úlohou bolo sedieť pred domom a ochraňovať obyvateľov pred zlými duchmi. Museli byť dostatočne desiví, aby sa duchovia naozaj napakali a prestali obťažovať obyvateľov domu.

Podobné sochy poznáme v Európe z dejín umenia a chápeme ich zväčša ako pozostatok nižších stupňov vývoja spoločnosti, ktoré môžeme sledovať v tzv. rozvojových krajinách. Aj táto je reprodukováaná z knižky so významným názvom – Prehistorické a primitívne umenie¹. Vnímame ich ako niečo, čo už nepat-

rí do súčasného sveta a je to len „folklór“ primitívnych kmeňov.

¹ Reprodukované z Lommel, A.: *Prehistorické a primitívne umenie*. Bratislava : Pallas, 1972. s. 93

Potom sa však staneme účastníkom rozvojovej pomoci a máme vycestovať do Indonézie postihnutej pohromou cunami. Pripravujeme sa na cestu, študujeme súčasnú Indonéziu a narazíme na nasledujúcu fotografiu²:



Kneň v Indonézskych pralesoch si takto vysušil telo svojho predka a umiestnil si ho pred svojím domom – aby ochraňoval pred zlými duchmi. Už to nie je žiadna napodobenina z hliny či sadry, ale telo skutočného predka. Má na sebe ešte aj rituálny náhrdelník, rituálnu čelenku a penisové puzdro dokazujúceho jeho mužnosť.

A

Aktivita.³ Dokážete si zodpovedať tieto otázky?

- Ako je možné, že títo ľudia ešte stále potrebujú svojich predkov, aby ich ochraňovali? Ved' veda hovorí, že žiadni duchovia neexistujú.
- Ako je možné, že veria na magickú silu vysušeného predka, keď je to obyčajná bezduchá a bezmocná mŕtvola?
- Ako je možné, že sa neboja týchto desivých postáv pred svojimi domami, ale ich dokonca uctievať?
- Ako je možné, že dnes ešte ľudia žijú tak primitívne?

Akýmkoľvek spôsobom sa na ne pokúšame odpovedať, často narazíme na odpovede hovoriace o primitívnosti tamtej spoločnosti. Sú to totiž typické otázky európskeho človeka, ktorý nerešpektuje odlišnosť kultúrneho vývoja v Indonézii. Typické otázky človeka, ktorý práve prežil kultúrny šok – ničomu nerozumie, nedokáže akceptovať, nedokáže vôbec uvažovať iným spôsobom, ako svojím vlastným európskym – a preto zostáva šokovaný hľadieť na fotografiu.

A

Aktivita. Skúste si otázky položiť z pohľadu tamtoho človeka, ktorý sa pýta na našu spoločnosť:

- Ako je možné, že ľudia v Európe nepotrebujú ochranu svojich predkov? Ved' zostávajú bezbranní pred zlými duchmi?

² Reprodukované z výstavy Tajomná Indonézia. Tamtamy času. Bratislava, Slovenské národné múzeum, október-november 2005, autor fotografie Rudolf Švaříček.

³ Na okrajoch nasledujúcich strán nájdete A v rámečku – označuje miesto, kde je v texte aktivita pre vás (diskusia, hra a pod.).

- Ako je možné, že sa zbavujú svojich predkov ich spaľovaním alebo zahrabaním do zeme, keď predkovia sú trvalou súčasťou ich sveta?
- Ako je možné, že ľudia v Európe stratili vieru v prírodné sily, keď stále žijú v prírode?

Kultúrny šok je bežnou súčasťou súčasného života – vzniká buď po príchode do neznámej krajiny, často aj v menšou intenzitou doma, keď človek narazí na kultúrne fenomény z radikálne odlišnej kultúry – buď na internete alebo v televízii a pod. Globalizácia kapitalistickej ekonomiky totiž spôsobila, že sa môžeme denne stretávať s kultúrnymi fenoménmi z kultúr, o existencii ktorých sme doteraz netušili. Európania už dnes považujú cestovanie aj do najvzdialenejších oblastí sveta za vec, ktorá je v podstate dosiahnuteľná, do Európy zasa prichádzajú ako turisti alebo pracovať obyvatelia najvzdialenejších krajín. Kultúry sa premiešavajú, kultúrne vzorce na seba narážajú, žijeme v stále pestrejšom multikultúrnom svete. Aj rozvojová pomoc sa netýka krajín, v ktorých sa môžeme stretnúť s kultúrou podobnou našej kultúre. Týka sa tzv. tretieho sveta, tzv. rozvojových krajín, tzv. krajín Juhu – tieto krajiny majú za sebou radikálne odlišný kultúrny i civilizačný vývoj a po vycestovaní v rámci rozvojovej pomoci je možné predpokladať, že prideme do spoločnosti, ktorá sa riadi úplne odlišnými kultúrnymi vzorcami od našich.

Prvým dôvodom, prečo je nutné sa v rámci globálneho rozvojového vzdelávania venovať kultúrnemu šoku, je **multikultúrna realita dnešného sveta**.

Spoločnosť, v ktorej žijeme, je relatívne bohatou spoločnosťou. Vyznáva demokratické princípy, ktoré hovoria o práve každého človeka na pokojný a dôstojný život podľa svojich predstáv. V rámci kresťanskej, individualistickej a demokratickej Európy sa rozvinuli idey altruizmu, nevyhnutnosti pomáhať druhým – slabším, chudobnejším, bezbranným, tým, ktorí majú menej príležitostí na dôstojný život. Na tomto základe sa už desaťročia rozvíja medzinárodná solidarita obsahujúca od slovnej diplomatickej pomoci, cez individuálne aktivity jednotlivcov alebo organizácií až po organizovanú medzinárodnú rozvojovú pomoc riadenú alebo podporovanú vládami. Vstupom do Európskej únie aj Slovenská republika prevzala na seba povinnosti pomáhať krajinám, ktoré sú odkázané na pomoc ekonomicky silnejších štátov.

Všetky tieto princípy však vedú k tomu, že sa skôr alebo neskôr stretneme s radikálne odlišnou kultúrou – lebo vždy hovoríme o pomoci tým iným, nie tým, ktorí žijú tak ako my.

Druhým dôvodom, prečo je nutné sa v rámci globálneho rozvojového vzdelávania venovať kultúrnemu šoku, je **princíp solidarity** platiaci v Európe.

Vzdelávanie v slovenskom školstve je dnes ešte stále monokultúrne. Napriek tomu, že geografia na našich školách obsahuje transfer dosť hlbokých vedomostí o iných krajinách, napriek tomu, že v dejepise sa preberajú svetové dejiny, že v predmete slovenská literatúra sa preberá aj svetová literatúra... – napriek všetkým snahám ide o prezentovanie poznatkov. Prakticky neexistuje príprava na multikultúrny svet – taká príprava, ktorá by rozvíjala postoje medzikultúrnej tolerancie a empatie, otvorenosť voči iným kultúram.

V prípade, ak sa rozhodneme zúčastňovať rozvojovej pomoci, nie sme pripravení na život v radikálne odlišnej kultúre.

Tretím dôvodom, prečo je nutné sa v rámci globálneho rozvojového vzdelávania venovať kultúrnemu šoku, je prevažujúci **monokultúrny charakter slovenského školstva** a prakticky neexistujúca príprava na kultúrny šok.

Čo je to kultúrny šok?

A

Aktivita.

- Opíšte správanie príslušníka domorodého kmeňa v Indonézii, keby sa ocitol v nasledovnom obytnom dome v Barcelone⁴.
- Opíšte vaše správanie, keby ste sa ocitli v nasledovnom obydlí v Indonézii⁵.



Prvýkrát použil termín **kultúrny šok** K. Oberg v prednáške v roku 1954. Vymedzil ho ako „strach, ktorý vyviera zo straty našich známych znakov a symbolov sociálnych vzťahov“⁶.

⁴ Reprodukované z Zerbst, R.: *Antoni Gaudí*. Bratislava : Taschen, Slovart, 1993. ISBN 3-8228-9699-3. s. 163.

⁵ Reprodukované z výstavy Tajomná Indonézia. Tamtamy času. Bratislava, Slovenské národné múzeum, október-november 2005, autor fotografie Rudolf Švaříček

A

Aktivita. Opíšte obydlia na fotografiách:

- Aké sociálne vzťahy prezentujú?
- Ako sa tieto sociálne vzťahy prejavujú v konštrukcii obydlia?
- Ktoré vzťahy z vašej každodennosti by v indonézskom obydľí nefungovali?
- Ktoré vzťahy príslušníka kmeňa z Indonézie by nefungovali v dome v Barcelone?
- Aké znaky obydlia by sme mohli v indonézskom obydľí použiť na orientáciu v sociálnom prostredí?
- Aké znaky domu v Barcelone by mohol použiť príslušník indonézskeho kmeňa?
- Uvažujte o svojich odpovediach vo vzťahu k Obergovej definícii kultúrneho šoku – čo by ste stratili, čo by stratil príslušník kmeňa?

Na rozdiel od Obergovho vymedzenia kultúrneho šoku pomocou znakov, G. P. Weaver ho v r. 1994 definoval ako prerušenú komunikáciu, ako „stratu známych rol, prerušenie interpersonálnej komunikácie a krízu identity“⁷

A

Aktivita. Porovnajete:

- Skúste odhadnúť rozdiely v hlavných sociálnych rolách u vás a u príslušníka indonézskeho kmeňa.
- Načrtnite tri typické spôsoby komunikácie medzi ľuďmi vo vašom okolí a tri, ktorými podľa vás komunikujú v indonézskom kmeni. Ktoré z nich by sa v novom prostredí stratili?

V. Soukup zasa v r. 1993 zdôraznil v kultúrnom šoku fakt, že sa stretáme s niečím, čo nemáme interiorizované. Podľa neho je kultúrny šok „psychický a sociálny otras spôsobený prekvapivým, nečakaným alebo neveriteľným zistením, ktoré bolo vyvolané bezprostredným kontaktom jednotlivca, sociálnej skupiny alebo celej spoločnosti s cudzou, neznámou, doteraz neinteriorizovanou kultúrou.“⁸

A

Aktivita. Na ceste vesmírom ste sa na jednej planéte stretli s neznámou inteligentnou bytosťou na obrázku, ktorá si hovorí Spajk⁹.

- Vytvorte trojicu dobrovoľníkov, ktorí zahrajú situáciu takéhoto stretnutia s bytosťou na obrázku. Jeden z vás bude Spajkom, ktorý sa mimoriadne snaží nadviazať kontakt s ľuďmi.

⁶ Oberg, K.: *Culture Shock*. (Online, 20. 9. 2006)

<www.smc.edu.academics/international/Pdf/cultureshockarticle.pdf>

⁷ Citované podľa Marwick, B.: *Culture Shock*. (Online, 21. 9. 2006)

<<http://rspas.anu.edu.au/~benm/CMU/cultureshock.pdf>>

⁸ *Sociální a kulturní antropologie*. Praha : SLON, 1993. ISBN 80-901424-1-9. s. 93

⁹ Autorka postavy aj fotografie Darlene Churcher.



Rozoberte v diskusii:

- Čo bolo pre vás najdôležitejšie pri stretnutí so Spajkom? Čo bolo pre neho najdôležitejšie?
- Čo prekážalo ľuďom v komunikácii so Spajkom?
- Aké normy komunikácie prezentoval Spajk? Aké ste prezentovali vy?
- Čo by si museli ľudia osvojiť zo Spajkovho sveta, aby mu dôkladne porozumeli?
- Čo by si on musel osvojiť z nášho sveta, aby nám dôkladne porozumel?

P. S. Adler na rozdiel od doterajších definícií zdôraznil v r. 1975 emocionálny obsah kultúrneho šoku. Podľa neho je to "súbor emocionálnych reakcií na stratu emocionálnych podpôr z vlastnej kultúry, na nové kultúrne podnety, ktoré dávajú malý alebo žiadny význam a na nepochopenie nových a rôznorodých skúseností. Môže obsahovať pocity ako bezmocnosť, podráždenosť, strach z podvedenia, zo znečistenia, zo zranenia alebo zo zneuznania."¹⁰

Aktivita.

A

- Preberte v diskusii všetky doterajšie aktivity a opíšte emocionálne reakcie, ktoré ste si všimli.

Kultúrny šok teda vzniká ako silná emocionálna reakcia (zväčša v prvom momente nepríjemná) na stretnutie s neznámou kultúrou. Človek nenachádza v znakoch novej kultúry oporu pre jej pochopenie, lebo sú odlišné od tých, na ktoré je navyknutý. Cíti sa ohrozený a bezmocný, je podráždený. Má strach z toho, že sa narúša jeho komunikácia s okolím a že si musí formovať novú sociálnu rolu.

Prečo vzniká kultúrny šok?

Kultúrny šok je výsledkom množstva faktorov – na globálnej úrovni, na kolektívnej aj na úrovni individuálneho života.

¹⁰ Adler, P.S.: The Transitional Experience: An Alternative View of Culture Shock. In: *Journal of Humanistic Psychology*. 1975, roč. 15, s. 13-23. Citované podľa Marwick, B.: *Culture Shock*. (Online, 21. 9. 2006) <<http://rspas.anu.edu.au/~benm/CMU/cultureshock.pdf> >

Kultúrny šok umožňuje **globalizácia** kapitalistickej ekonomiky a s ňou súvisiaca globalizácia politiky a mediálna globalizácia, ktorá so sebou prináša výmenu informácií cez celú Zemeguľu, ako aj výmenu ľudí. Denno-denne sa tak stretávame s kultúrnymi znakmi pochádzajúcimi s radikálne odlišných kultúr. Zároveň sa v posledných desaťročiach – možno ako priama reakcia na postupujúcu globalizáciu – prudko presadzujú regionálne kultúrne identity odmietajúce prienik globálnej ekonomiky. Turistika súkromná i služobná už len reflektuje tieto zmeny a núti ľudí často prežívať prudké prechody medzi rôznymi kultúrnymi prostrediami. Humanitárnu pomoc je možné považovať za jednu z pracovných turistík, avšak so špecifickými cieľmi, ktoré sa odlišujú od bežnej pracovnej turistiky.

V týchto procesoch dochádza k častým **stretom** civilizácií, kultúr, ekonomík, mediálnych obsahov – aj k vojenským stretom. Tieto strety nie sú jednoduchým postavením odlišností vedľa seba, ale majú množstvo rôznych podôb¹¹. Preto aj kultúrne šoky majú rôzne podoby a komplikovaný priebeh.

Na úrovni kolektívneho života spôsobujú kultúrne šoky v prvom rade odlišné **kultúrne tradície** spoločností – ich vývin cez celé stáročia konzervuje určité spôsoby správania, vnímania sveta, určité hodnotové orientácie a postoje. Stretnutie s iným spoločnosťou je potom stretnutím stuhnutých štruktúr postojov, odlišných kultúrnych vzorcov, ktoré v danej spoločnosti fungujú stáročia, takže jej príslušníci nemôžu iné kultúrne vzorce považovať za normálne. Preto človek, ktorý je zvyknutý na ruské pravoslávne chrámy podobné chrámu Vasilija Blaženého v Moskve¹², bude asi musieť vyvinúť značnú psychickú námahu, aby akceptoval katolícku kaplnku vo francúzskom Ronchamp¹³.

¹¹ Synonymický slovník slovenčiny uvádza tieto synonymá pre slovo stret: kolízia, zraz, havária, konflikt, bitka, boj, zápas, incident, potýčka, šarvátka, konfrontácia, hádka, škriepka, zvada, spor, priek, výstup. Už len tento zoznam napovedá, že máme pred sebou stretnutia od jednoduchej konfrontácie významov, cez rôzne stupne a podoby konfliktu až po neľútostnú bitku a boj. Etymologický slovník češtiny uvádza pri slove „střetnouti“, že v jeho koreňoch sú (okrem dosť náhodného spojenia dvoch javov) aj významy nájsť a padnúť. Etymológia napovedá, že pri stretoch kultúr môžeme hovoriť aj o „nachádzaní“ nového a zároveň metaforicky o páde pri kontakte s neznámym. Porov. Kol.: *Synonymický slovník slovenčiny*. Bratislava : Veda, 1995. ISBN 80-224-0427-6 a Machek, V.: *Etymologický slovník jazyka českého*. Praha : Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-242-1.

¹² Fotografia z http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ec/St_Basils_Cathedral-500px.jpg.

¹³ Autor fotografie Miloš Mistrík.



V posledných desaťročiach podporuje vznik kultúrnych šokov aj neustále zdôrazňovanie a posilňovanie **kultúrnej identity**. Najväčšie ťažkosti však spôsobujú hlboko zakorenené pozostatky **kultúrneho imperializmu**. Je to postoj, podľa ktorého človek považuje svoju kultúru za vyvinutejšiu oproti iným, čo jeho kultúru oprávňuje „rozvíjať“ civilizáciu v inej časti sveta na obraz jeho vlastnej. Hlboko zakorenený postoj pramení nielen z nedostatočnej informovanosti, ale aj z nedostatočnej tolerancie, z nedostatočnej otvorenosti svetu a z nepochopenia svetových vývinových procesov. Kolektívne príčiny kultúrnych šokov tak bezprostredne súvisia s individuálnymi – neznalosť až ignorancia, nedostatok empatie, neschopnosť prijímať nové, pocit nadradenosti.

A

Aktivita. Podľa B. Marwicka¹⁴ v individuálnych príčinách kultúrneho šoku sa uplatňujú:

- a) kognitívne faktory,
 - b) behaviorálne faktory,
 - c) emocionálne faktory,
 - d) sociálno-psychologické faktory.
- Predstavte si situáciu človeka, ktorý nikdy neopustil mestečko Ronchamp vo Francúzsku a dostane sa na dva dni do Moskvy. Prvý deň sa ocitne na Červenom námestí pred Chrámom Vasilija Blaženého. Bude to pre neho šok. Pouvažujte, ktoré z uvedených faktorov sa na tomto šoku zúčastňujú a ako.

¹⁴ Marwick, B.: *Culture Shock*. (Online, 21. 9. 2006)
<<http://rspas.anu.edu.au/~benm/CMU/cultureshock.pdf>>

Ako prebieha kultúrny šok?

K. Oberg už v r. 1954¹⁵ opísal **fázy** kultúrneho šoku. Nie je to jednoduché prekvapenie, ktoré by po čase automaticky odznelo. V literatúre sa odlišujú tieto hlavné fázy kultúrneho šoku:

1. **Eufória** z neznámeho. Označujú sa za „medové týždne“ alebo za turistické štádium, keď je človek prekvapený z nového, často je tým nadšený, lebo to vníma ako zvláštne. Je to štádium odhaľovania nových a nových zvykov, znakov, tradícií. V prípade, ak sa človek nezdrží v zahraničí dlho, zostane jeho kultúrny šok na tejto úrovni.
2. Medové týždne sa postupne prevracajú do **podráždenia** a hnevu. Nové už nie je novým, lebo sa stále opakuje a začína byť pre človeka otravným. Prichádza frustrácia, lebo to, čo bolo neobvyklé, sa postupne stáva prekážkou „normálneho“ spôsobu života. Človek zisťuje, že to, čo spočiatku možno obdivoval a bol ochotný akceptovať, mu bráni v tom, aby žil podľa svojich dovtedajších zvyklostí.
3. Prichádza **odmietnutie** inej kultúry. Ak ju človek pociťuje ako zábranu, ktorá ruší jeho dovtedajšie návyky, odmietne ju. Ak predsa jeho návyky toľké roky fungovali v jeho praktickom, každodennom živote, iné návyky bude len ťažko považovať za rovnako efektívne a užitočné.
4. Takýto postoj je však dlhodobo neudržateľný (v literatúre sa uvádza priemerné trvanie kultúrneho šoku po koniec tretej fázy tri týždne až mesiac pobytu v zahraničí). Odmietanie sa musí skončiť, inak človek nemôže psychicky zvládnuť pobyt a musí sa zrútiť. Prichádza ďalšia fáza – postupná **integrácia**. Človek si buď postupne osvojuje niektoré návyky tej inej kultúry, začína postupne rozumieť symbolom, komunikácii a zvyklostiam spoločenstva, v ktorom sa ocitol. Niektoré návyky síce možno neprijme, ale zmieri sa s nimi a akceptuje ich u domácich. Týmto prístupom kultúrny šok postupne stráca na intenzite a odznieva.
5. Pri návrate domov prichádza tzv. **obrátený** kultúrny šok Po dlhšom pobyte v úplne inej kultúre človek posunul svoje vnímanie sveta a mnohé veci, ktoré sa mu doma predtým zdali samozrejmé, zrazu za samozrejmé nepovažuje. Je prekvapený tým, ako sa žije doma a podľa individuálnych dispozícií, podľa dĺžky pobytu v zahraničí zažíva po návrate slabší alebo silnejší kultúrny šok naruby.

Niektoré pramene¹⁶ uvádzajú ako súčasť kultúrneho šoku aj **cestovnú horúčku** pred odchodom z domu a pred príchodom domov. Sú to fázy psychickej prípravy, ktoré

¹⁵ Oberg, K.: *Culture Shock*. (Online, 20. 9. 2006)
<<http://www.smcm.edu.academics/internationaleled/Pdf/cultureshockarticle.pdf>>

však vôbec nemusí zmierniť kultúrny šok. Môžu – práve naopak – posilniť prvú fázu šoku, pretože človek je nachystaný, že uvidí niečo zvláštne (alebo uvidí opäť svoj domov), čo mu umožní otvoriť sa ešte väčšiemu nadšeniu pre všetko nové.

P. S. Adler pomenúva štádiá kultúrneho šoku nasledovne: **kontakt – dezintegrácia – ohrozenie integrácie – autonómia – nezávislosť**.¹⁷

H. Culbertson zasa zdôrazňuje¹⁸, že kultúrny šok môže mať **pozitívny aj negatívny** priebeh a **výsledok**. Podľa osobnostného nastavenia človeka môže frustrácia z veľkých kultúrnych rozdielov viesť k pozitívnemu výsledku – v prípade, ak je človek vnútorne otvorený a akceptujúci odlišnosť, môže byť výsledkom kultúrneho šoku pochopenie odlišnej kultúry, akulturácia¹⁹ určitých prvkov odlišnej kultúry, resp. prispôsobenie sa životnému štýlu jej nositeľov.

Ak je však človek vnútorne uzavretý, plný predsudkov a nedôvery, môže kultúrny šok viesť k separácii – odcudzíme sa odlišnej kultúre a jej nositeľom, uzavrieme sa do seba. V najhoršom prípade môže viesť až psychickému zrúteniu. Všetko to zároveň dezintegruje spoločenstvo, v ktorom takýto človek práve žije. Kultúrny šok môže do viesť človeka aj k predčasnemu odchodu z krajiny.

Aktivita. Pozitívny a negatívny výsledok kultúrneho šoku.

A

- Preložte a preštudujte nasledovnú schému H. Culbertsona²⁰. (Aby sme si aspoň trochu priblížili pocity človeka, ktorý nerozumie, o čom sa cudzinci rozprávajú, nasledovné schémy sme neprekladali. Aj v prípade, že ovládáte angličtinu, budete nútení rozmýšľať v cudzom jazyku.)

¹⁶ Napríklad materiál Univerzity v Minnesote pre študentov odchádzajúcich na dlhodobé zahraničné stáže *Cross-cultural adjustment*. (Online, 21. 9. 2006)

<<http://www.umabroad.umn.edu/parents/crossCultural.html>>

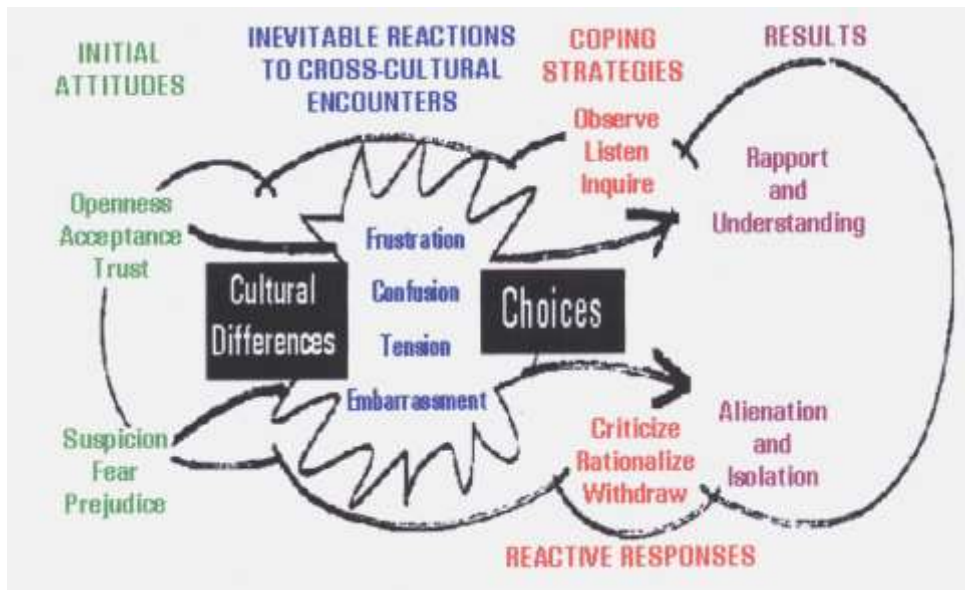
¹⁷ Adler, P.S.: The Transitional Experience: An Alternative View of Culture Shock. In: *Journal of Humanistic Psychology*. 1975, roč. 15, s. 13-23.

¹⁸ Culbertson, H.: *Understanding culture stress*. (Online, 20. 9. 2006)

<<http://home.snu.edu/~hculbert/shock.htm>>

¹⁹ Akulturácia – termín kultúrnej antropológie označujúci proces prijímania a osvojovania si prvkov inej kultúry. Jednotlivec alebo sociálna skupina prijímajú v kontakte s cudzou kultúrou obsahy, znaky a spôsoby správania cudzej kultúry. Výsledkom je čiastočné priblíženie kultúr alebo až kompletná asimilácia.

²⁰ Ibidem.

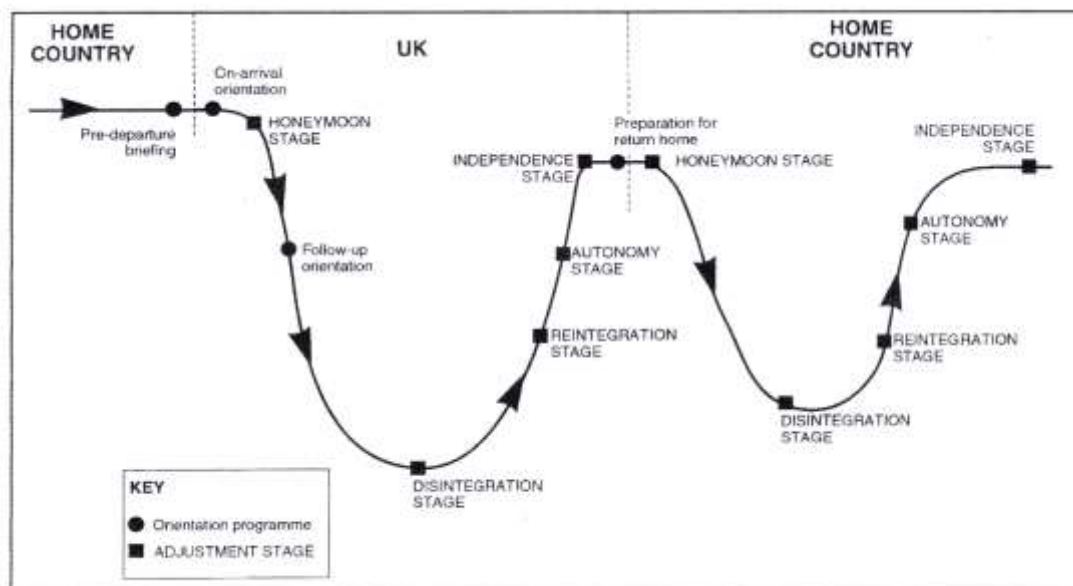


- Predstavte si pozitívny výsledok kultúrneho šoku Francúza, ktorý sa ocitol v Moskve a opíšte správanie tohto človeka.
- Predstavte si negatívny výsledok kultúrneho šoku Francúza, ktorý sa ocitol v Moskve a opíšte správanie tohto človeka.

A

Aktivita. Fázy prispôsobovania sa kultúrnemu šoku.

- Preložte a preštudujte si nasledovný graf.²¹ Opisuje priebeh kultúrneho šoku zahraničného študenta, ktorý prišiel študovať do Veľkej Británie (UK).
- Prečo je štádium dezintegrácie počas pobytu vo Veľkej Británii hlbšie ako podobné štádium po návrate domov?



²¹ International students and culture shock. In: *Guidance notes for students 2004-05*. (Online, 5, 10, 2006) <<http://ukcosa.org.uk/images/shock.pdf>>

Kultúrny šok sa môže odlišovať pri dlhšom pobyte v zahraničí od kratšieho pobytu, ako uvádza Koordinačný výbor UNESCO pre medzinárodnú dobrovoľnícku službu. Pri **dlhšom pobyte** (cca 6 mesiacov a viac) sa začína nadšením, fascináciou, akoby človek sledoval zaujímavý film. Po určitom čase si uvedomí každodennú rutinu a turistické očarenie sa stráca. Ani okolie už nie je tak ochotné človeku odpúšťať chyby, ako bolo ochotné na začiatku pobytu. Po ďalšom dlhšom období je človek už v zahraničí dostatočne dlho na to, aby poznal prostredie, ľudí, situácie – avšak nie dostatočne dlho na to, aby si našiel skutočných priateľov. Vníma a uvedomuje si dosť dôkladne odlišné správanie domácich ľudí od svojho – avšak ešte nebol schopný preniknúť do hodnotových systémov, ktoré sú v pozadí tohto správania a už vôbec nie je schopný sa s nimi identifikovať. Nastupuje frustrácia z osamotenosti a kultúrny šok sa prehľbuje. Človek začína mať pocit, že všetky jeho problémy vyplývajú z faktu, že je v zahraničí. Začína reagovať prehnane a zaujíma obranné postoje aj tam, kde vôbec nie sú potrebné. Adaptácia si vyžaduje príliš veľa energie. V dôsledku vynaloženej energie však človek postupne preniká do hlbších úrovní domácej kultúry, osvojuje si jej zvláštnosti a postupne sa akulturuje.

Pri **kratšom pobyte** (cca 3 týždne, čo je napríklad tradičný pracovný tábor) môže mať kultúrny šok odlišný priebeh. Dobrovoľník sa na pobyt pripravuje doma tým, že sa učí základy jazyka, získava informácie o stravovacích návykoch i o základoch správania ľudí z tamtej odlišnej kultúry. Po príchode do zahraničia má pocit, že sa stretáva so známymi vecami, situáciami. Určite nerozumie všetkému, ale veľa vecí mu pomáha nachádzať väzby medzi vlastnou a cudzou kultúrou. Chápe, že existujú odlišné spôsoby vnímania sveta. V prvom týždni je všetko zaujímavé a prejavuje sa turistické vnímanie sveta. Zaujíma sa o všetko s nadšením, teší sa na spoznávanie „zvláštnych“ spôsobov správania, stravovania, obliekania a pod. V druhom týždni si človek už trochu na toto všetko zvykol. „Zaujímavé“ sa stáva trochu nudným a človek začína rozmýšľať, prečo trávi čas stále v pracovnom tábore a nechce ísť na iné miesta, aby videl všetko to „zaujímavé“. V treťom týždni, keď sa blíži odchod, začína nám byť ľúto za pobytom, opäť sa zameriavame na lepšie a príjemnejšie stránky miestnej komunity a prostredia²².

A

Aktivita. Nasledujúcu fotografiu urobil Slováč, ktorý strávil určitý čas v Indii²³.

- Aký význam mohlo pre neho mať fotografovanie týchto žien?

²² Co-ordinating committee for international voluntary service: *The curve of cultural adaptation during a medium or long-term stay abroad.* (Online, 20. 9. 2006) <<http://www.unesco.org/ccivs/New-SiteCCSVI/VolunteersInfo/Documents/Cultural-Shock.html>>

²³ Autor fotografie Erich Mistrík.



- Pokúste sa odhadnúť, ako dlho už bol v Indii, keď táto fotografia vznikla a zdôvodnite váš názor.

Ako sa prejavuje kultúrny šok?

Prejavy kultúrneho šoku sú veľmi individuálne. Závisia od osobnostného nastavenia človeka, od situácie, v ktorej sa ocitol, od času, ako dlho v nej bude, od perspektívy jeho/jej najbližších týždňov, od spoločenstva, v ktorom sa vyskytuje, od úloh, ktoré plní, od jeho/jej sociálnych i komunikačných kompetencií a pod.

Všeobecné **psychické prejavy** sú však veľmi podobné – jednoduché a opakované prekvapenie, ktoré prechádza do dlhodobého úžasu. Strach o seba, o svojich kolegov či blízkych. Predráždenosť až hnev na konkrétne prejavy správania, hnev na určité situácie, na určité predmety, na určitých ľuď (zo svojho vlastného okruhu aj z okruhu inej kultúry). Smútok, ktorý – ak pretrváva a je hlboký – môže prerásť až do depresie.

Kultúrny šok sa často prejavuje v konkrétnom **správaní**. Všeobecne sa môže ukazovať v obrannom správaní a v úzkostlivej starostlivosti o seba. Tie môžu mať rôzne podoby v závislosti od konkrétnej situácie. V prípade príchodu do chudobnejších krajín, kam predovšetkým smeruje rozvojová pomoc, sa často ukazuje strach z fyzického kontaktu s domácimi obyvateľmi, prípadne prílišná, úzkostlivá starostlivosť o dostatok pitnej vody či o dostatočné zásoby jedla. Nie je ojedinelé zosmiešňovanie zvykov domáceho obyvateľstva, či naopak neustále sťažovanie sa na podnebie.



A

Aktivita. Predstavte si, že ste v krajine, v ktorej obyvateľstvo uctieva božstvo z tejto fotografie²⁴.

- Čo by ste vymysleli, aby ste vysmiali toto božstvo?

²⁴ Autor fotografie Erich Mistrík.

- Aké prvky vášho vnímania sveta sa uplatnili v tomto výsmechu?
- Čo by ste museli urobiť, aby ste rozumeli, prečo uctievať toto božstvo?

Kultúrny šok sa prejavuje aj v určitých **postojoch**. Ak nezvládame priveľkú odlišnosť našej kultúry od inej, môže sa stať, že tú odlišnú úplne odmietneme, s čím odmietneme aj ľudskú hodnotu jej nositeľov. V slabšej forme tohto postoja uplatňuje človek priveľký kriticismus voči inej kultúre a voči jej nositeľom – zdôrazňuje ich „necivilizovanosť“, ktorá sa „prejavuje“ napríklad v špine, v neexistujúcich cestovných poriadkoch autobusových liniek a pod. Prípadne si na tomto základe idealizujeme vlastnú, domácu krajinu, v ktorej na rozdiel od tej inej všetko „funguje“ podľa civilizačných meradiel. V konečnom dôsledku sú tieto postoje prejavom našich problémov s vlastnou kultúrnou identitou – ktorú v takomto nezvládnutí kultúrneho šoku vysoko preceňujeme a nadradujeme tej odlišnej.

Hlboký a neriešený kultúrny šok môže vyústiť do **zdravotných** problémov – prerušovaný spánok, náklonnosť k chorobám, prejedanie sa alebo naopak, nedostatočná chuť k jedlu a pod.

Aké kompetencie potrebujem na zvládnutie kultúrneho šoku?

Pre efektívne zvládnutie kultúrneho šoku (bez ohľadu na jeho hĺbku a dĺžku) je potrebné prichádzať do cudzej krajiny pripravený – s určitými osobnostnými kompetenciami. Najčastejšie sa uvádzajú **osobnostné** kompetencie:

- Otvorenosť myslenia a cítenia. Schopnosť vnímať nové situácie, fakty, hodnoty tak, aby už do prvotného vnímania nevstupovali predsudky a stereotypy. S tým súvisí uvedomovanie si svojich vlastných stereotypov vo vnímaní iných kultúr.
- Flexibilita myslenia, cítenia a správania. Schopnosť prispôbiť svoje vnímanie sveta novej situácii.
- Empatia. Schopnosť, alebo aspoň snaha o vcítenie sa do myslenia a cítenia druhých ľudí.
- Istý stupeň dôvery. Predpoklad, že ľudia z inej kultúry ma nemusia ohrozovať len kvôli tomu, že sú odlišní.
- Zmysel pre humor. Táto osobnostná vlastnosť sa uvádza ako predpoklad odstupu od udalostí, schopnosť vnímať ich v kontextoch a s odstupom hľadieť aj na seba a svoju situáciu.

Druhú skupinu veľmi dôležitých kompetencií tvoria **sociálne**:

- Uvedomelá kultúrna identita. Neznamená absolútnu nemennosť identity, ale uvedome-
nie si, z akej kultúry človek prichádza, vedomie jej histórie, jej sociálnych kontextov,
svojho postavenia vo svojej kultúre.
- Tolerancia. Súvisí s flexibilitou a otvorenosťou myslenia a cítenia. Schopnosť ne-
odsudzovať druhých ľudí len kvôli odlišnej kultúre, ktorú nesú.
- Komunikatívne kompetencie. Schopnosť komunikovať komplexne, s využitím verbál-
nej aj neverbálnej komunikácie, avšak schopnosť meniť najmä neverbálnu kompeten-
ciu podľa situácie. Schopnosť nadväzovať nové kontakty.
- Interkultúrne kompetencie. Je to súbor sociálnych kompetencií, ktoré sú zamerané na
vzťahy k odlišným kultúram:
 - Rešpektovanie kultúrnej rôznorodosti.
 - Rešpektovanie rovnosti kultúr.
 - Rešpektovanie historického charakteru kultúr.
 - Uvedomovanie si vlastných kultúrnych stereotypov.
 - Úcta k jednote ľudstva.

Konzorcium pre medzinárodnú výchovu a multikultúrne štúdiá uvádza tieto kom-
petencie: Otvorenosť, teda schopnosť zostať flexibilným a prijímať nové podnety. Zmysel
pre humor, aby človeka nerozčuľovali drobnosti v inej kultúre – „schopnosť smiať pomáha
udržať sa odolným voči beznádeji“²⁵. Schopnosť zvládať prehry a pády – považujú túto
kompetenciu za kľúčovú, pretože pri pobyte najmä vo vzdialených krajinách sa nejaké ne-
úspech určite dostavia. Komunikatívnosť – schopnosť odovzdávať svoje pocity a postoje
druhým ľuďom. Flexibilita a adaptabilita – schopnosť akceptovať variabilné situácie,
otvorenosť v ich posudzovaní a vnímanie rozličných možností na riešenie. Za dôležitú po-
važujú zvedavosť, pretože je predpokladom pre rozvoj flexibility a otvorenosti. Je aj
predpokladom úspešného učenia sa novým veciam. Pozitívne a realistické očakávania –
dôvera v nové veci, optimistické naladenie. Konzorcium zdôrazňuje, že pozitívne očaká-
vania sa často ukazujú ako veľmi úzko súvisiace s úspešným pobytom vo vzdialenom za-
hraničí. Tolerancia pre odlišnosť a variabilitu. Pozitívny vzťah k druhým – schopnosť
ukázať dôveru, rešpekt sú nevyhnutné pre budovanie medzikultúrnych vzťahov
s príslušníkmi odlišnej kultúry, čo je zasa nevyhnutný predpoklad úspešného prežitia
a pohybu v cudzom prostredí, najmä vtedy, ak sa človek nemôže spoliehať na iných prí-
slušníkov vlastnej kultúry v tomto cudzom prostredí. Jasné sebauvedomenie, teda nie neis-

²⁵ Consortium for International Education & Multicultural Studies: *Factors important to successful intercul-
tural adjustments*. (Online, 15. 9. 2006) <http://www.worldwide.edu/travel_planner/culture_adjusting.html>

tota. Sebauvedomenie pomáha udržať sa vo svojich doterajších postojoch aj napriek tomu, že človek neustále prijíma nové informácie a je otvorený voči novým situáciám.

A

Aktivita. Predstavte si, že ste v krajine, kde pred vstupom do každého domu majú v životnej veľkosti túto sochu²⁶.

- Modelujte rôzne situácie vášho správania voči soche – ukážte váš pozitívny vzťah k soche, váš negatívny vzťah k soche, váš ambivalentný vzťah k soche, v prítomnosti domácich, v neprítomnosti domácich a pod. Vymyslite ďalšie možné situácie.
- Aké schopnosti potrebujete v jednotlivých situáciách?

Ako sa pripravím na kultúrny šok?

Ak chceme dosiahnuť, aby sa kultúrny šok vo svojej hĺbke nerozvinul, je nevyhnutné v príprave naň zachovávať určité princípy, Tieto princípy odvodzujeme z kompetencií, ktoré sú predpokladom úspešného zvládnutia kultúrneho šoku.

Ch. Eickelmann uvádza²⁷ tieto princípy:

- Štúdium príručiek, ktoré hovoria o živote v cieľovej krajine.
- Poznanie niekoho, kto z cieľovej krajiny pochádza. Je dôležité hovoriť s týmito ľuďmi, avšak treba rátať s ich nostalgiou za vlastnou krajinou – táto nostalgia môže pozitívne prifarbovať ich rozprávanie.
- Dôležité je dôkladne sa zoznámiť so všetkými dokumentmi, ktoré sú pripravené pre toho, kto odchádza do cudziny.
- Dôležité je osvojiť si sociálne kompetencie, ktoré pomáhajú v krízových situáciách – napr. ako osloviť ľudí z odlišných sociálnych skupín, poznanie úlohy rodových rozdielov v sociálnych vzťahoch, poznanie akceptovateľných spôsobov správania v každodenných situáciách, poznanie rozdielov v mimike a gestách oproti vlastnej kultúre.
- Autorka zdôrazňuje kritické vnímanie filmov, ktoré sa odohrávajú v cieľovej krajine. Filmy sú vždy štylizáciou a často ponúkajú stereotypné pohľady na krajinu.



²⁶ Autor fotografie Luboš Mistrík.

²⁷ Eickelmann, Ch.: *Studying abroad and culture shock*. (Online, 31. 8. 2006)
<<http://www.instudy.com/articles/ec184a13.htm>>

Všetky princípy v sebe zahrnujú postupné **uvedomovanie** si svojich **stereotypov** vo vnímaní cudzej krajiny, **sebapoznanie** a **sebarozvoj**, prehlbovanie vlastnej **otvorenosti**.

Univerzita v Minnesote uvádza, že pre rozvoj kompetencií nevyhnutných pre zvládnutie kultúrneho šoku je efektívne zodpovedať si nasledovné otázky:

1. „Kto som? (uvedomenie si osobných presvedčení a postojov)
2. Odkiaľ prichádzam (uvedomenie si svojich kultúrnych presvedčení a zvykov)
3. Kam idem? (uvedomenie si zvykov, správania a hodnôt cudzej kultúry)
4. Prečo tam idem? (príprava v cudzom jazyku, záujem o cudzie krajiny, záujem vidieť významné miesta, záujem odísť z domovskej krajiny a pod.)
5. Čo chcem zobrať do úvahy? (do akej miery budem otvorený pre odlišné spôsoby správania? Vyskúšam sám na sebe správanie a hodnoty druhých ľudí?).“²⁸

V týchto princípoch sa ešte zdôrazňuje formovanie svojej **identity** – kultúrnej, osobnostnej a sociálnej.

Obsah prípravy by sa mal zameriavať v prvom rade na získavanie **informácií** o cieľovej krajine – geografických, sociálnych, ekonomických, kultúrnych, historických, politických a iných, teda nielen informácií o kultúre. Mnohé kultúrne zvyky, znaky, správanie sú výrazne ovplyvnené mimokultúrnymi faktormi, preto ako poznáme kontext rôznych kultúrnych fenoménov ľahšie porozumieme správaniu ľudí. Pokiaľ ide o zvyky, považujeme za najdôležitejšie poznať základné každodenné zvyky (stravovacie návyky, základné gestá, chápanie intímneho priestoru a pod.), základné prvky etikety a hlavné rituály pri spoločenských udalostiach. Samozrejme, všetko sa odvíja od situácií, v ktorých sa pravdepodobne budeme v zahraničí pohybovať.

A

Aktivita. Predstavte si, že muž z Indonézie, ktorý na fotografii v tejto kapitole ukazuje svojho predka, má pricestovať do malej dedinky na strednom Slovensku a pracovať v dome na fotografii²⁹. Predpokladajme, že muž je gramotný a vy máte dostatok zdrojov i materiálov o Slovensku. Akú prípravu na pobyt by ste mu odporúčali?

²⁸ *Cross-cultural adjustment*. (Online, 21. 9. 2006)

<<http://www.umabroad.umn.edu/parents/crossCultural.html>>

²⁹ Autorka fotografie Jela Mistríková.



- Aké informácie by ste mu poskytli – aké o ľuďoch, aké o architektúre, aké o prostredí, aké o podnebí... o čom ešte?
- Aké sociálne zručnosti by ste v ňom rozvíjali?
- S akým človekom by ste ho zoznámili?
- Ktoré zo slovenských každodenných rituálov by ste mu prezentovali?
- Ktoré prvky slovenskej etikety by ste s ním trénovali?



Jeho hlavným spoločníkom v tomto dome by bol muž na obrázku³⁰.

- Ako by ste pripravovali obidvoch mužov na stretnutie?
- Ako by ste pripravovali obidvoch mužov na spoluprácu?

Ako prekonám kultúrny šok v zahraničí?³¹

Prekonávanie kultúrneho šoku nemusí byť jednoduché najmä v prípadoch, ak človek naň nebol pripravený. Východiskom pre jeho prekonanie je starostlivé **pozorovanie** domácich zvykov, znakov a spôsobov správania príslušníkov cudzej kultúry – spolu s **uvedomovaním** si, že aj ja som nositeľom určitej kultúry, ktorá môže byť domácim cudzia a zvláštna. V pozadí takéhoto postoja je reflexia faktu, že každý človek si nesie ste-

³⁰ Reprodukované z <<http://www.punkrock.szm.sk>> (26. 10. 2006)

³¹ V opise hlavných princípov prekonávania šoku využijeme viacero myšlienok z Eickelmann, Ch.: *Studying abroad and culture shock*. (Online, 31. 8. 2006) <<http://www.instudy.com/articles/ec184a13.htm>>

reotypné vnímanie sveta, ktoré je výsledkom celej jeho dovtedajšej osobnej histórie. Ch. Eickelmann píše, že je dobré hneď od začiatku sa snažiť o vylučovanie hodnotiacich postojov, názorov a výrokov aj voči cudzej kultúre aj voči vlastnej.

Starostlivé pozorovania obsahuje v prvom rade pozornú **geografickú** rekognoskáciu okolia, v ktorom sa budeme pohybovať, vyhľadanie a uvedomenie si kľúčových miest. Geografické poznanie v sebe neobsahuje len poznanie „tu sú kopce, tu je rieka“, ale aj poznanie „tu je stánok s ovocím, tu veľa prachu, tu je veľká ľudská tlačienica, tu je ticho...“. Takéto poznanie je dôležité preto, lebo získavame možnosť slobodnejšieho **pohybu** v prostredí, ktoré bude pre nás v budúcnosti prirodzeným prostredím. Oslobodzujeme tak nielen svoje rozhodovanie, ale oslobodzujeme svoje telo, a tým dávame sami sebe väčšiu voľnosť.

Dôležité je sledovať miestne **médiá** – ak existujú a ak ich vieme čítať. Miestne médiá majú vždy inú optiku ako medzinárodné či celoštátne a môžu nám veľa povedať o miestnych zvykoch, miestnej histórii, miestnych obyvateľoch. Pomôžu nám aj pri porozumení komunikácii miestnych obyvateľov, ktorú by sme mali tiež pozorne sledovať – spôsoby komunikácie verbálnej ale hlavne neverbálnej, úrovne **komunikácie**, hľadať hodnoty a významy, ktoré sú ukryté v jednotlivých komunikačných aktoch. S tým súvisí pozorné sledovanie znakov a symbolov využívaných nielen v komunikácii ale aj v organizácii prostredia, v organizácii času a pohybu ľudí.

Ako píše Ch. Eickelmann, veľmi dôležité je **pýtať sa** na všetko, čomu nerozumíme. Môžeme rátať s tým, že najmä v začiatkoch nášho pobytu sú domáci obyvatelia tolerantnejší voči našej nevedomosti, neskôr už menej. Tak isto príslušníci našej kultúry, ktorí sú prípadne už dlhšie na mieste, sú spočiatku tolerantnejší a ochotnejší odpovedať na naše otázky – po určitom čase pobytu už budú všetci predpokladať, že sme sa udomácnili a spoznali základné spôsoby fungovania reality. V tejto súvislosti je dôležité uvedomovať si, že pri akomkoľvek pobyte v zahraničí je dobré komunikovať s čo **najširším** okruhom ľudí, a rozhodne nezostať len v okruhu príslušníkov vlastnej kultúry. Čím pestrejší okruh ľudí máme okolo seba, tým jednoduchšie a rýchlejšie prekonáme kultúrny šok. Napriek tomu je dôležité zostávať v kontakte aj s vlastnou kultúrou, ktorá pre každého človeka tvorí základný referenčný rámec. Ak si uvedomujeme jej obmedzenosť na náš domáci sociálny okruh, nebudeme ju prezentovať ako lepšiu oproti tej cudzej – avšak zároveň nám bude dávať istotu v ťažkých situáciách.

Špeciálnu pozornosť treba venovať miestnej **etikete**. Hoci etiketa je len vonkajším a povrchným výrazom medziľudských vzťahov, predsa slúži ako úvodná identifikácia

vzťahu. Nesprávne využívanie etikety môže niekedy úplne zabrzdiť naše zapájanie sa do spoločenského života, a tak ešte prehlbovať alebo predlžovať kultúrny šok.

Ch. Eickelmann upozorňuje ešte aj na ďalšiu dôležitú súčasť prekonávanie kultúrneho šoku. Prekonať nepredvídané situácie je síce ťažká psychická práca, ale zároveň tým namáhame aj svoje telo. Preto môže do značnej miery pomôcť, ak sa udržiavame v dobrej **fyzickej** kondícii spolu s dostatočným oddychom. Redukujeme tak aj psychický stres.

A

Aktivita. Predstavte si, že máte vycestovať spolu so skupinou medzinárodných vedcov na dvojročný výskumný pobyt medzi domorodým obyvateľstvom Nového Zélandu. Predtým musíte absolvovať mesačný kurz v Prahe.

- V skupine cestuje aj český výtvarník Vladimír Franz, s ktorým sa zoznámite na kurze. Pozrite sa na portrét tohto výtvarníka³². Aké činnosti by vám pomohli priamo na mieste (v Prahe) prekonávať kultúrny šok zo vzhl'adu tohto človeka?
- Predstavte si, že na ďalšej fotografii je lektorka kurzu. Čo by ste museli alebo chceli urobiť, aby ste prekonali šok z jej oblečenia³³?



Ako prekonám kultúrny šok doma?

Pred odchodom do zahraničia na dlhší pobyt si obvykle zisťujeme množstvo detailov o cieľovej krajine. Niekedy je to len zo záujmu, niekedy je to nevyhnutné kvôli prežitiu v nových podmienkach. Nezriedka sa stáva, že zažijeme kultúrny šok z krajiny, do ktorej sa chystáme ešte doma, počas prípravy.

³² Reprodukované z Rychlík, M.: *Tetování, skarifikace a jiné zdobení těla*. Praha : Lidové noviny, 2005. ISBN 80-7106-780-6. s. 251

³³ Reprodukované z Baudot, F.: *Móda 20. století*. Praha : Ikar, 2001. ISBN80-7202-943-6. s.257

Stratégie jeho prekonávania sú podobné ako pri kultúrnom šoku v zahraničí. Líšia sa hlavne tým, že väčšina vecí sa deje „teoreticky“ – na diaľku spoznáваме geografické zvláštnosti miesta, na ktoré smerujeme, čítame o miestnych zvykoch, etikete a pod. Je to systematické zbieranie **informácií** o situácii, pre ktorú sa chystáme.

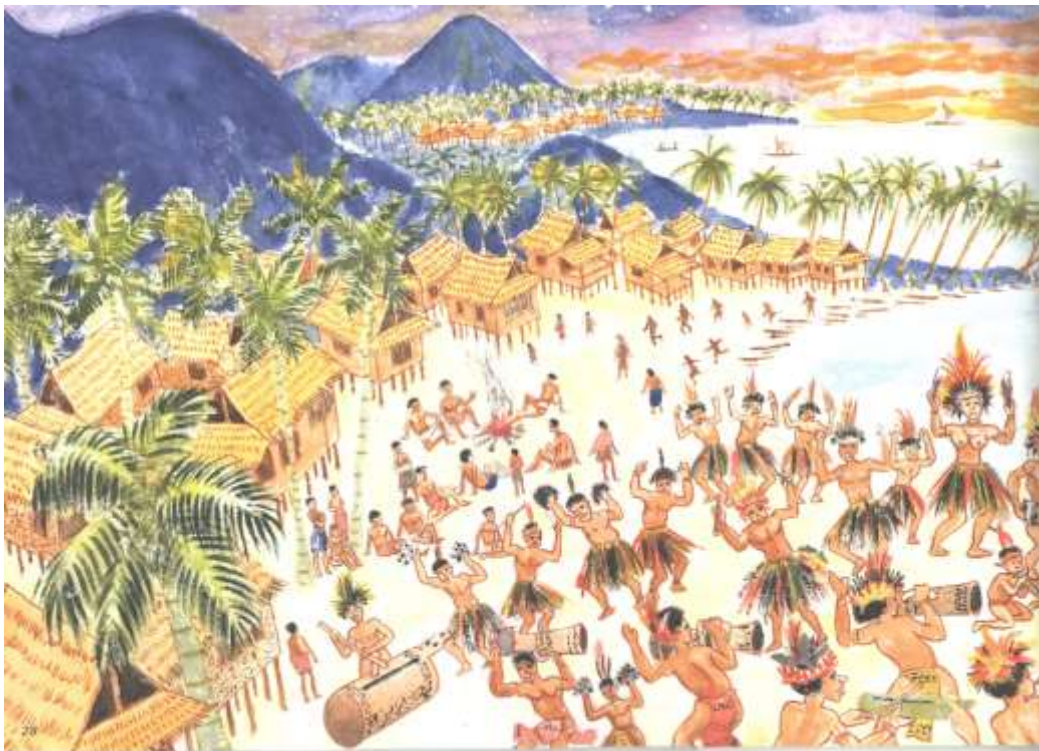
Súčasťou prekonávanie „domáceho“ šoku by malo byť systematické, alebo aspoň cieľavedomé **reflektovanie** vlastných svetonázorových a hodnotových stereotypov, ako aj navyknutých spôsobov správania. K tomu môže výrazne pomôcť uvedomenie si svojej kultúrnej identity, kultúrno-historického ohraničenia vlastných hodnotových orientácií.

Akákoľvek snaha o prípravu na pobyt vonku aj s vedomím, že kultúrny šok môže prísť, nemusí ešte samotnému kultúrnemu šoku zabrániť. Môže, ale nemusí, pretože po príchode do zahraničia vstupuje človek do živého kontaktu s realitou. Kvalitná príprava však môže podstatným spôsobom zmierniť kultúrny šok a pomáhať človeku v jeho rýchlejšom prekonávaní.

A

Závěrečná súhrnná aktivita. V tejto aktivite je možné premýšľať komplexne o vzniku, priebehu aj riešení kultúrneho šoku.

- Pozrite si obrázok zo života v zimnom Rusku a v lete na ostrove v Pacifiku³⁴.



- Skúste ľudí z prvého obrázku presadiť do druhého a naopak.

³⁴ Reprodukované z *Guess what I'm doing!* Tokio : Asian cultural centre for UNESCO, 1990. ISBN 4-946438-05-X. s. 16 a 27.

- Rozved'te situáciu, v akej sa nachádzajú, opíšte ich pocity, spôsoby, ako sa so situáciou vyrovnávajú. Nezostaňte pri zrejmých rozdieloch v teplote a v podnebí. Uvažujte o tom, ako sa môžu meniť vzťahy medzi ľuďmi, aké nové skúsenosti získavajú vo svojom vzťahu k životnému prostrediu.
- Premyslite jednotlivé etapy a prejavy ich kultúrnych šokov.
- Hľadajte podobné situácie v iných prostrediach a s inými ľuďmi.
- Hľadajte riešenie pre týchto ľudí.

Literatúra

1. Baudot, F.: *Móda 20. stoloťí*. Praha : Ikar, 2001. ISBN80-7202-943-6.
2. Buryánek, J.: *Práce s p'edsudky a stereotypy*. (Online, 24. 10. 2006)
<<http://www.varianty.cz/download/texts/27.pdf>>
3. Co-ordinating committee for international voluntary service: *The curve of cultural adaptation during a medium or long-term stay abroad*. (Online, 20. 9. 2006)
<<http://www.unesco.org/ccivs/New-SiteCCSVI/VolunteersInfo/Documents/Cultural-Shock.html>>
4. Consortium for International Education & Multicultural Studies: *Factors important to successful intercultural adjustments*. (Online, 15. 9. 2006)
<http://www.worldwide.edu/travel_planner/culture_adjusting.html>
5. *Cross-cultural adjustment*. (Online, 21. 9. 2006)
<<http://www.umabroad.umn.edu/parents/crossCultural.html>>
6. Culbertson, H.: *Understanding culture stress*. (Online, 20. 9. 2006)
<<http://home.snu.edu/~hculbert/shock.htm>>
7. *Culture matters*. L. E. Harrison, S. P. Huntington (ed.). New York : Basic Books, 2000. ISBN 0-465-03175-7
8. *Culture Shock*. (Online, 17. 9. 2006)
<<http://edweb.sdsu.edu/people/CGuanipa/cultshok.htm>>
9. Dicks, D.: *Preventing cultural shock*. (Online, 28. 9. 2006) <http://www.zurich-relocation.ch/content/livinginzurich/cultural_shock.html>
10. Eickelmann, Ch.: *Studying abroad and culture shock*. (Online, 31. 8. 2006)
<<http://www.instudy.com/articles/ec184a13.htm>>
11. Freire, P.: *Pedagogy of the oppressed*. New York : Continuum, 1997. ISBN 0-8264-0611-4

12. Furnham, A. – Bochner, S.: *Culture Shock: Psychological Reactions to Unfamiliar Environments*. London : Methuen & Co., 1986
13. *Guess what I'm doing!* Tokio : Asian cultural centre for UNESCO, 1990. ISBN 4-946438-05-X.
14. Globální rozvojové vzdělávání. Praha : Varianty, Člověk v tísni, b.r. ISBN 80-903510-0-X
15. *Intercultural learning. T-kit*. S. Martinelli, M. Taylor (ed.). Štrasburg : Rada Evropy, 2003 ISBN 92-87-5364-7
16. International students and culture shock. In: *Guidance notes for students 2004-05*. (Online, 5. 10. 2006) <<http://ukcosa.org.uk/images/shock.pdf>>
17. Jeden svet na školách. Projekt OZ Človek v ohrození. Bratislava : Človek v ohrození, 2005 (bez ISBN)
18. Kivits, J. – Hermanns, A.: *Culture shock*. Doktorandská práca. Oulu : University of Oulu, 2001
19. Kol.: *Synonymický slovník slovenčiny*. Bratislava : Veda, 1995. ISBN 80-224-0427-6
20. Lommel, A.: *Prehistorické a primitívne umenie*. Bratislava : Pallas, 1972.
21. Machek, V.: *Etymologický slovník jazyka českého*. Praha : Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-242-1.
22. Marwick, B.: *Culture Shock*. (Online, 21. 9. 2006) <<http://rspas.anu.edu.au/~benm/CMU/cultureshock.pdf>>
23. Oberg, K.: *Culture Shock*. (Online, 20.9.2006) <<http://www.smcm.edu.academics/internationaleled/Pdf/cultureshockarticle.pdf>>
24. *Peace education. Context and values*. J. Calleja, A. Perruca (ed.). Lecce : Edizioni Penss MultiMedia, 1999. ISBN 88-8232-089-8
25. Pedersen, P.: *A handbook for developing multicultural awareness*. Alexandria : American Councelling Association, 1994
26. Rychlík, M.: *Tetování, skarifikace a jiné zdobení těla*. Praha : Lidové noviny, 2005. ISBN 80-7106-780-6.
27. *Sociální a kulturní antropologie*. Praha : SLON, 1993. ISBN 80-901424-1-9
28. Stewart, L. – Leggat, P. A.: Culture shock and travellers. *Journal of Travel Medicine*. Roč. 5, 1998, č. 2, s. 84-88
29. Švaříček, R.: *Tajomná Indonézia. Tamtamy času*. Výstava v Slovenskom národnom múzeu, Bratislava, október-november 2005.
30. *The cultural dimensions of global change*. L. Arizpe (ed.) Paríž : UNESCO, 1996. ISBN 92-3-103238-0

31. *The cultural dimension of development*. A. Serkkola, Ch. Mann (ed.) Helsinki : Yliopistopaino, 1986. ISBN 951-46-9597-6
32. *U Trosky*. (Online, 26. 10 .2006) <<http://www.punkrock.szm.sk>>
33. Winkelmann, M.: *Cultural shock and adaptation*. (Online, 26. 10. 2006)
<<http://www.asu.edu/clas/shesc/projects/bajaethnography/shock.htm>>
34. Zerbst, R.: *Antoni Gaudí*. Bratislava : Taschen, Slovart, 1993. ISBN 3-8228-9699-3