Lucia Martančíková

15. januára 2018

**Erasmus štúdijný pobyt v Rige 2017**

 Život začína tam, kde končí tvoje pohodlie.

Leto medzi prvým a druhým ročníkom môjho vysokoškolského štúdia som sa zúčastnila programu Work and Travel v USA. V štáte Colorado som strávila viac ako 3 mesiace. Hoci som vždy mala túlavé topánky, celé leto v zahraničí a na vlastnú päsť mi úplne učarovalo. Po návrate domov ma prepadol hlboký smútok. Mala som pocit, ako keby sa časť mňa domov nevrátila a vedela som, že sa po ňu budem musieť vrátiť. Hoci do ďalšieho leta ostával celý akademický rok, vedela som, že potrebné kroky pre môj plán musím začať podnikať ihneď.

Ako by som mohla cestovať, popritom študovať a zároveň neskrachovať? Študijný pobyt! A tak som otvorila Google a začala pátrať.

Moje prvé kroky viedli k fakultnej koordinátorke pre Erasmus, pani doktorke Šebokovej, ktorá hodila svetlo na celú situáciu. Vysvetlila mi, na aké mobility sa môžem prihlásiť, ktoré termíny sú pre mňa kľúčové a aké sú moje možnosti. Ďalšie pátranie ostávalo na mne- vybrať si z ponuky univerzitu, o ktorú by som mala záujem, zistiť, aké predmety ponúkajú, či sa nejaké prekrývajú s mojim študijným plánom a ostatné náležitosti potrebné pre tento veľkolepý plán. Po získaní potrebných informácií som s kôpkou papierov opäť zavítala do kancelárie doktorky Šebokovej, ktorá vždy ochotne a trpezlivo odpovedala na všetky moje otázky. Vďaka nej celý zmätok získal štruktúru a ja pocit, že tento projekt je reálne uskutočniť. V apríli mi prišiel gratulačný e-mail- boli ste schválená na študijný pobyt v zimnom semestri v Rige! Tak, to by sme mali. Pred schválením na mobilitu som už naplánovala ďalšie leto v Spojených štátoch, takže sa predo mnou rozprestieral môj sen- 7 mesiacov v zahraničí.

Do Rigy som pricestovala v pondelok, 25. septembra. O mesiac neskôr, ako ostatní moji spolužiaci. O svojom neskoršom príchode som univerzitu dopredu informovala a keďže výučba začínala až tento týždeň, nebol s tým problém. Čo som však zmeškala, boli uvítacie a orientačné udalosti pre Erasmus študentov, kde členovia ESN (Erasmus Students Network) lákavou formou sprostredkovali študentom poznatky o Rige, univerzite aj akademických

povinnostiach. Čo som však získala, boli informáciami vyzbrojení spolužiaci, ochotní sa o ne podeliť.

Už pri pristávaní som si všimla, že Lotyšsko je vskutku zelená krajina. Stromy a močiare dominovali každému kútu a ani hlavné mesto nebolo natoľko zurbanizované, aby tu zeleň nemala patričné zastúpenie. Na letisku ma čakala Līva, moja “buddy” (Lotyška pridelená ESN, ktorá sa mala postarať o moju hladkú implementáciu do prostredia). Postarala sa o mňa celý môj prvý deň- vysvetlila mi ako funguje verejná doprava, zaviedla ma k môjmu internátu, pomohla s ubytovaním aj kuframi (zamestnanci internátu neboli príliš komunikatívni v anglickom jazyku), ukázala mi najchutnejšiu reštauráciu v Rige, odviedla ma na univerzitu po potrebné dokumenty, vystála so mnou rad na dopravnom podniku a odporučila obchod, kde som si mohla nakúpiť veci na prežitie- tanier, nôž a niečo na raňajky.

Po príchode na internát na izbe milo prekvapili knihy a výrobky so slovenskými titulmi. Moja spolubývajúca je Slovenka! V krajine, kde žijú inými zvykmi a prvý týždeň sa zdajú byť všetci čudní, je krajanka na izbe na nezaplatenie. Nina ma okamžite zasvätila do toho, ako prežiť v divočine- ktorá vrátnička netoleruje neskoré príchody, ktorými dverami NESMIEM buchnúť, ako získať kľúče od práčovne a kde sa môžem osprchovať, kým dokončia sprchy na našom poschodí. Taktiež mi odhalila, ktoré pivo má najlepší pomer cena/výkon, že skutočný študentský obed je instantná polievka, že v najväčšej hladovej kríze budem chcieť ochutený tvaroh a predstavila ma všetkým svojim kamarátom a pridala do všetkých skupín a konverzácií na sociálnych sieťach. Aby mi nič neuniklo. Nina bola slnko môjho Erasmu a zhrnula mi zameškaný prvý mesiac za dve hodiny.

Ako som už spomínala, ubytovanie počas pobytu v Rige som vyriešila internátom. Mojej univerzite prináležali dva- Reznas Student Hostel a Prima Hostel. Oba internáty sa nachádzali v ruskej štvrti Maskačka, o ktorej sme sa postupne dozvedali “prúpovídky” rôzneho charakteru. Ja som bývala na Reznas, izbu som zdieľala s jednou ďalšou osobou, sprchy a toalety boli spoločné na chodbe plnej ostatných Erasmus študentov. Taktiež sa tam nachádzali dve kuchynky. Pani upratovačka sa o nás starala od pondelku do piatku. Návštevy boli dovolené do 23:00, rezidenti mohli odchádzať a prichádzať kedykoľvek. Mesačný poplatok bol 100 eur. Internáty boli vzdialené od centra asi 15-20 minút jazdy hromadnou dopravou, ktorá odchádzala z blízkej zastávky približne každých 3-5 minút.

Čo sa týka dopravy, používali sme takzvaný E-talon, čipovú kartu, ktorá študenta vyšla na mesiac 16 eur. Táto karta platila na všetky autobusy, trolejbusy a električky v Rige. Ak sme chceli cestovať mimo Rigy, používali sme vlaky, ktoré mali rovnaký cenník pre študentov aj

dospelých. Niektorí študenti si kúpili bicykel, aj keď jeho používanie bolo dosť limitované počasím- v Rige často prší, neskoro vychádza slnko a skoro sa stmieva. Letisko v Rige je najväčšie spomedzi baltických krajín a spojenie je výborné- ja som prilietala aj odlietala do Viedne, niektorí Slováci leteli na Slovensko do Popradu- Lotyši majú zimnú linku kvôli lyžiarskym dovolenkám na Slovensku. Riga je tiež skvelé miesto, odkiaľ vyraziť do ďalších krajín- dostupné boli lacné lety napríklad do Berlína, Osla, Varšavy či Reykjavíku, autobusové spojenia do Tallinu alebo kdekoľvek v Lotyšsku, či lodné trajekty do Štokholmu-stačilo si vybrať.

Lotyšské jedlo pre mňa nepredstavovalo problém. Ich kuchyňa je celkom podobná slovenskej- množstvo jedál obsahovalo napríklad zemiaky a kapustu. Čo si však neodpustili, bol kôpor skutočne vo všetkom, čo nebolo slané. Tradičné jedlo boli plnené palacinky, prevažne na slano- so šunkou a syrom, s mletým mäsom alebo cottage cheesom. A s kôprom, samozrejme. Taktiež veľmi obľubujú “šašlik”, ktorý by som prirovnala ku slovenskému “špízu”- v bravčovom a kuracom prevedení. Taktiež disponujú množstvom rýb a brusníc, ktoré radi a často komponujú do menu. V Lotyšsku je reštauračná sieť menom Lido, propagujúca tradičnú kuchyňu. Funguje na báze bufetu- zákazník sa prejde s táckou po prevádzke a naloží si, čo mu hrdlo ráči. Každé jedlo je výnimočne dochutené a sem sme sa chodili odmeňovať za každý zápočet, skúšku alebo vlastne čokoľvek. Lotyši sú taktiež vášniví pivári a okrem konzumácie pivo vo veľkom aj varia. V celej Rige sú roztrúsené podniky s pivom z tanku alebo vlastným vareným.

Študentský život v Rige bol naozaj pestrý. Mesto má minimálne 4 univerzity s vysokým počtom výmenných študentov, takže kedykoľvek ste mali chuť niečo zažiť, parťáka na dobrodružstvo ste našli zaručene do polhodiny. Niektoré udalosti organizovala ESN, ako výlety do okolitých miest, alebo poznávacie zájazdy do Ruska či Laplandu. Tiež boli autormi haloweenskej párty, plesu, uvítacieho ceremoniálu a podobne. Okrem ESN figurovali aj iné študentské organizácie, ponúkajúce väčšinou obmeny ESN výletov. Ak ste mali dostatočné šťastie na partiu okolo seba ako ja, o zábavu bolo postarané. Vždy sa totiž objavil niekto s túžbou zorganizovať fakultatívny výlet a často sme mali problém naplánovať aktivity tak, aby sme stihli aj zájsť do školy.

Čo bolo (hlavne na začiatku) veľmi nápomocné je Erasmus Buddy System, poskytnutý univerzitou. Po vyplnení krátkeho online formuláru bol k študentovi pridelený Lotyš, tiež študent, ktorý mal prišelcovi poskytnúť základné informácie o škole, meste a čomkoľvek, čo považoval za dôležité. Niektorí mali veľmi aktívnych buddy, ktorí sa s nimi pravidelne

stretávali a odkrývali pred nimi krásy Rigy a jej zákutí, niektorí buddy svoju rolu brali voľnejšie a boli dostupní online v prípade potreby. Občas sa stalo, že buddy sa stal nedobrovoľne buddy viacerým študentom, ale vždy všetko šťastne skončilo.

Po sociálnej aklimatizácií som sa vrhla na akademickú. Z kancelárie pre výmenných študentov som odišla s kopou papierov, v ktorých som našla všetko, čo som potrebovala. Prvým krokom bolo poskladať si rozvrh. Už pred nástupom na mobilitu som si vybrala predmety, ktoré som mala záujem absolvovať a tak som si v papieroch nalistovala moju fakultu a prislúchajúce predmety. Prvotné nadšenie vystriedalo zdesenie. Všetky moje predmety boli založené na báze samoštúdia. Samoštúdium?! A čo budem robiť zvyšok času? Moja ambícia bola zodrať lotyšské školské lavice, nie svoju stoličku na internáte. No nič, na výber som moc nemala, tak som napísala e-maily všetkým vyučujúcim, na ktorých predmet som sa chcela prihlásiť. Po všetkých zmenách som si nakoniec zapísala kros-kulturálnu psychológiu, psychológiu zdravia, edukačnú psychológiu, psychológiu konzumu v medzinárodnom podnikaní a ruský jazyk. Prvé tri predmety boli založené na samoštúdiu, ruštinu sme mávali v utorky a štvrtky od 10:30 do 12:00 a psychológia konzumu prebiehala vo štvrtok poobede- prednáška a hneď za ňou seminár od 6:15 do 21:30. Tento predmet bol v magisterskom študijnom pláne ekonomickej fakulty a keďže lotyšskí študenti magisterského stupňa poväčšine už popri štúdiu pracujú, výučba prebieha v poobedňajších hodinách a/ alebo v sobotu. Čo sa týka psychológie zdravia, semináre s profesorkou prebiehali v pondelok každé dva týždne. Hodina trvala 90 minút a na každý pondelok sme mali pripravenú seminárnu prácu v rozsahu 2-3 strán na vopred stanovenú tému aj s otázkami na rozvoj kritického myslenia. Ako študijná literatúra nám bola poskytnutá elektronická kniha od Stroebeho, *Social Psychology and Health,* taktiež s ďalšou odporúčanou literatúrou.

Hodnotenie práce sme dostali vždy na nadchádzajúcej hodine aj s vysvetlením, čo mohlo viesť k lepšiemu bodovaniu. Lotyšská stupnica má 10 bodov- 10 je najlepšie, 1 najhoršie. Na prejdenie je potrebná 4. Ak je všetko ako má byť, známka je 8, 9 ak je niečo nad priemer a 10 sa udeľuje výnimočne vypracovaným prácam. Konečné hodnotenie pozostávalo z priemeru hodnotení 6 prác a záverečnej prezentácie s ľubovoľnou témou z odboru. Ja som sa vo svojej záverečnej prezentácií venovala téme *Coping and Cancer Progression*.

Na predmete kros-kulturálna psychológia boli kritériom pre absolvovanie odovzdanie dvoch zadaní v rozsahu 6 strán na vopred stanovenú tému. Poskytnutá bola kniha od Berryho.

Stále si pamätám, ako sa ma nazačiatku zmocnila hrôza zo samoštúdia. Po absolvovaní semestra týmto spôsobom si dovolím konštatovať, že samoštúdium ma iba posunulo vpred. Ak som sa na seminár chcela pripraviť (a to som sa teda chcela, najmä keď na niektorom predmete ten seminár tvoril 50% záverečného hodnotenia), musela som si zohnať všetky dostupné materiály na danú tému, pozorne ich preštudovať, určiť, ktoré informácie sú dôležité a napokon relevantné, pospájať stanoviská z rôznych zdrojov a eventuálne ich objektívne použiť v zadaní. Popri tomto informačnom filtry cezo mňa mimovoľne pretieklo množstvo iných informácií, ktoré som neskôr využila pri inej téme. Mala som pocit, že jednotlivé predmety sa aspoň v niektorých konceptoch prelínajú a začínala som vidieť súvislosti. Suma sumárum, samoštúdiom som nasala viac informácií, ako keď na prednáške prijmem hotovú kostru vedomostí, ktoré by som si mala osvojiť. Navyše som bola nútená uvažovať, ktoré informácie z toho množstva sú naozaj podstatné a vystihujú tému, ktorou sa zaoberám, čo dúfam využijem aj pri písaní bakalárskej práce. Ďalšia skutočnosť, ktorá mi na výmennom pobyte imponovala, bolo medzinárodné prostredie. Bolo skutočne podnetné sledovať, ako študenti rovnakého odboru z rôznych krajín nahliadajú na spoločnú problematiku. Výmenou názorov si, pevne verím, každý z nás rozšíril názorové spektrum a posunul svoju hranicu tolerancie zas o trochu ďalej. Skutočnosť, ktorá mi na samoštúdiu prekážala bol obmedzený kontakt so spolužiakmi. Na každom predmete bola skladba študentov iná, podľa toho, čo si navolili. Čiže s niektorými som sa stretla 7-krát, s niektorými 2-krát, s niektorými každý štvrtok a utorok, s niektorými vôbec. Zdieľané školské šťastie a nešťastie má svoju atmosféru a prednosti a subjektívne tvrdím, že samoštúdium o toto študenta ukracuje. Vhodný kompromis vidím v prieniku oboch študijných postupov.

Ak sa ma teda niekto opýta, či sa mi “na Erasme páčilo”, poviem áno. Ak sa ma niekto opýta, či by som Erasmus odporučila, poviem, že určite áno. Prečo? Pretože vykročiť zo svojej komfortnej zóny, stráviť 5 mesiacov v novej krajine, získať priateľov z celého sveta, postarať sa sám o seba, zdokonaliť si alebo sa naučiť sa nový jazyk, precestovať miesta, na ktorých ste predtým (ne)boli a zistiť, že sa o seba dokážete postarať a spoľahnúť sa na seba, je niečo, čo nezískate na prednáške, ani zo skrípt, ani od kamoša na pive a ani sedením doma. Je to niečo, čo vám dodá sebadôveru, rozhľad, chuť objavovať, nezabudnuteľné zážitky, milý bod do životopisu a pocit, že všetci na svete sme jedna veľká rodina.