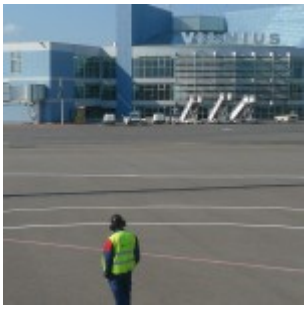


NERINGA PALIUKAITĖ. KAD EMIGRACIJA NETAPTŲ TREMTIMI (1)

Vis prisimenu prieš keletą metų matytą dokumentinių filmų ciklą apie emigrantų gyvenimą. Filmo herojai gyvena būdami neapibrėžtos (tarpinės) būsenos ir viliasi, kad jie čia tik laikinai: dar metus kitus padirbės, nusipirks naujesnį automobilį, susitaupys pinigų mokslams, naujam būstui… O tada – namo. Tik ten, Tėvynėje, jų manymu, pagaliau prasidės tas ilgai lauktas tikrasis gyvenimas. Kyla klausimas: kaip to išvengti, kad emigracijoje sukauptos patirties netektų prilyginti tremties patirčiai?

Nors minėtas dokumentinių filmų ciklas pasakoja ne apie lietuvius, o apie mūsų kaimynus latvius, jau nebe pirmus metus gyvenančius Airijoje, problemos, su kuriomis susiduria šie emigrantai, mano manymu, nesvetimos ir emigrantams iš Lietuvos.

Šio filmų ciklo pavadinimas gana intriguojantis – „SIB Īrija“. „Sibirija“ išvertus iš latvių kalbos reiškia tiek lietuvių, tiek ir latvių priverstinės tremties vietą – Sibirą. „Īrija“ (liet. Airija) – tai jau dabartinių laikų savanoriškos tremties vieta. Trumpinys SIB reiškia pasirinkimo laisvę (lat. „Savas Izvēles Brīvība“). Filmo herojai jaučiasi patys save ištrėmę, esantys nei svečiuose, nei namuose. Jie neplanuoja kurti gyvenimo svetimoje, emociškai jiems tolimoje šalyje. Jų emigracija – laikinoji. Taigi šiame straipsnyje ir apsiribosiu laikinąja emigracija, kuri suvokiama kaip emigracija turint konkretų motyvą ar tikslą (dirbti, mokytis, susijungti su šeima ir pan.), po kurios išvykusieji grįžta gyventi į kilmės šalį. Kita vertus, laikina emigracija, pajutus materialinę emigracijos naudą, gali virsti ir nuolatine, o sunkumai, su kuriais susiduriama svečioje šalyje, dažniausiai būna

daugiau ar mažiau panašūs nepriklausomai nuo išvykimo trukmės.

Tad labiausiai mane dominantis klausimas: kaip išgyventi emigraciją, kad laikas, praleistas svečioje šalyje, neatrodytų tolygus tremčiai? Į šį klausimą bandysiu atsakyti gilindamasi dviem aspektais: kaip laikinajai emigracijai pasiruošti dar būnant Lietuvoje ir kaip kuo lengviau įveikti kasdienius iššūkius jau atvykus į naują šalį.

Visur tik ir kalbama apie didžiulius emigracijos srautus, emigracijos išskirtas šeimas, „paliktus“ vaikus ir pan. Tačiau jei visgi išvažiuoji studijuoti, dirbti ar tiesiog pagyventi kitoje šalyje, verta žinoti tam tikrus dalykus ir pasiruošti išvykimui dar gyvenant savoje šalyje.



Ką reikėtų padaryti dar esant Lietuvoje?

Prieš išvykstant svarbu žinoti, kodėl išvyksti. Turint aiškiai suformuluotą tikslą (pavyzdžiui, užsidirbti tam tikrą sumą pinigų, baigti studijas, sukaupti tam tikrą darbinę patirtį ir pan.) lengviau ištverti ir pačią emigraciją. Nerealūs tikslai apsunkina prisitaikymo procesą.

Prieš išvykstant reikėtų kruopščiai pasverti visus už ir prieš, surinkti kuo daugiau informacijos apie šalį, į kurią išvykstama, gebėti susikalbėti tos šalies kalba. Nerti į nuotykį gal ir smagu, bet ganėtinai rizikinga. Geriau jau kuo tiksliau žinoti, kur nuvykę gyvensite, kur mokysitės arba kokį darbą dirbsite. Labai naudinga turėti toje šalyje gyvenančių draugų ar giminių, kurie bent iš pradžių galėtų padėti, viską paaiškinti, aprodyti. Iš anksto susitvarkyti visus dokumentus (išsiversti į tos šalies, į kurią vykstama, kalbą, patvirtinti notariškai ir pan.), nepaliekant to paskutinei dienai.

Tam, kad vėliau nereikėtų nusivilti nauja šalimi, geriau jos neidealizuoti. Taip pat nereikėtų nusiteikti ir priešiškai jos atžvilgiu, nes tai apsunkins adaptavimosi galimybes. Verčiau stengtis žvelgti į viską pozityviai ir vadovaujantis sveika nuovoka.

Nėra blogai, jei emigracija pasirenkama kaip būdas ką nors keisti, ko nors naujo imtis, pavyzdžiui, susijungti su šeima, išspręsti finansines problemas arba tiesiog praplėsti akiratį. Tačiau jeigu išvykti norisi dėl psichologinių priežasčių (liaudiškai tariant, norisi pabėgti nuo savo paties gyvenimo), tai reikėtų žinoti, kad psichologinės problemos ir naujoje šalyje niekur nedings, o kai kuriais atvejais gali ir paaštrėti (pavyzdžiui, susidūrus su kultūriniu šoku, ėmus kamuoti namų ilgesiui), tad geriau jas spręsti dar esant Lietuvoje.

O kaip palengvinti sau gyvenimą ir susidoroti su iššūkiais jau atvykus į naują šalį?

Ką reikėtų padaryti atvykus į naują šalį?

Duoti sau laiko apsiprasti

Persikėlimas gyventi į kitą šalį – gana nemažai streso sukeliantis žingsnis. Susiduriama su kita vertybių sistema, kitokiomis socialinėmis normomis, susipažįstama su kitokia aplinka ir kitokiais žmonėmis, keičiasi požiūris į tai, kas bloga ir kas gera. Pirmus mėnesius trukusią euforiją dėl atsiradusių naujų galimybių (pavyzdžiui, finansinių) gali pakeisti noras atsiriboti nuo bet kokio bendravimo ir realybės, gali dingti gyvenimo džiaugsmas, apimti nesaugumo, bejėgiškumo, vienišumo, pykčio jausmai, gali kilti kaltės jausmas dėl gimtinėje paliktų artimųjų, atsirasti (arba sustiprėti) nepagrįstos baimės, persekioti įkyrios ir pasikartojančios mintys. Kiekvienam, kuriam tenka tai išgyventi, tuo metu gali atrodyti, kad jis visiškai vienas, kamuojamas savo jausmų, ar kad su juo kažkas negerai.

Tai normalu, panašių dalykų patiria praktiškai visi išvykusieji. Jei norisi ilgėtis, niršti, liūdėti, pykti, suirzti, nusivilti, pasiilgti, tai reikėtų ir leisti sau jausti šiuos jausmus. Išbūti dabartį tokią, kokia ji yra. Nereikia versti savęs jausti ir daryti to, ko nesinori. Geriau jau gerbti tai, ką jauti, ir duoti sau laiko apsiprasti su visomis naujovėmis.

Verta suprasti, kad emigruoti – tai išeiti už įprastos komforto zonos ribų, tas ribas išplėsti. Jei nesi pasiruošęs susidurti su visomis šiomis baimėms akis į akį, neverta ir emigruoti. Emigravęs atsiduri naujoje kultūrinėje terpėje, tad natūralu, jog tai, kas anksčiau atrodė savaime suprantama, pasikeičia, įprasti senieji gynybos mechanizmai nebeveikia kaip anksčiau, o susikurti naujiems reikia laiko.

Pasak meksikiečių psichoanalitiko C. Garza-Guerrero, atsidūrę svetimoje šalyje žmonės palaipsniui pereina tam tikrus išgyvenimų etapus. Iš pradžių jie ir toliau visomis išgalėmis save sieja su kilmės šalimi. Pavyzdžiui, Norvegijoje su šeima apsigyvenusi mano lietuvė draugė pirmus metus internetu žiūrėjo visas įmanomas lietuviškos televizijos laidas, pradėjo aktyviai domėtis Lietuvoje vykstančiomis aktualijomis, nors gyvendama Lietuvoje to niekada nedarė ir iki tol atrodė esanti gana kosmopolitiška asmenybė.

Kita vertus, nors emigrantas vis dar sieja save su kilmės šalimi, pamažu gimsta vilčių bei lūkesčių, susijusių ir su naująja aplinka. Tik nereikėtų skubinti savęs apsiprasti su nauja šalimi, nes tai gali sukelti vidinės tuštumos jausmą. Nereikėtų ir labai priešintis šiam procesui, nes tai gali lemti prislėgtumo, vienišumo jausmus, savęs izoliaciją.

Pratinantis prie naujos šalies kai kurie ypatumai, su kuriais Lietuvoje nebuvo susidurta, gali ir šokiruoti. Pavyzdžiui, į Maltą išsikrausčiusiai mano bičiulei, išaugusiai lietuviškoje krikščioniškas vertybes puoselėjančioje šeimoje, buvo tikrai, švelniai tariant, netikėta, kai jos bendradarbiai maltiečiai šv. Kūčių vakarą ją pakvietė pasišokti į klubą…

Laikui bėgant, vis lengviau suprasti esminius naujos šalies skirtumus, slopsta savos kultūros pranašumų akcentavimas, susidaro tikroviškesnis kilmės šalies vaizdas, formuojasi realistiškesnis naujosios kultūros suvokimas. O dar po metų kitų nusistovi rutina, daugelio gyvenimas ima tekėti įprasta vaga, naujoje šalyje imama jaustis beveik kaip namie.



Integruotis – būtina!

Įvairūs tyrimai rodo, jog kuo toliau išvykstama ir patenkama į svetimesnę kultūrą, tuo didesnis poreikis kyla išsaugoti savo tautinį tapatumą, būti suprastam savos kultūros žmonių. Kuo nauja šalis kultūriškai labiau nutolusi nuo kilmės šalies, tuo didesnis patiriamas kultūrinis šokas ir tuo sudėtingiau užmegzti bei palaikyti šiltus emocinius ryšius su vietiniais. Taip yra dėl to, kad vietiniai tiesiog gimė kitoje kultūroje, tad natūraliai jiems sudėtingiau suprasti tai, kas specifiška būtent mūsų tautai. Analogiškai ir mes tikriausiai nesiryšime teigti, jog esame puikiai perpratę svetimos šalies kultūrinius ypatumus, jei joje negimėme.

Tačiau, norint įsitvirtinti ir gerai jaustis naujoje šalyje, integruotis būtina. Įvairūs tyrimai rodo, jog integruotis į naują kultūrinę terpę lengviau sekasi tiems emigrantams, kurie siekia užmegzti ryšius su vietiniais gyventojais.

Vienas svarbiausių žingsnių, norint susibendrauti su vietiniais, – išmokti jų kalbą. Kalba atveria duris praktiškai į viską, vietinės kalbos mokėjimas sumažina bejėgiškumo, nesaugumo naujoje šalyje jausmus, todėl svarbu nebijoti kalbėti, kad ir su klaidomis bei didžiuliu akcentu. Daugumoje šalių vietiniai gyventojai labai palankiai vertina pastangas išmokti jų kalbą ir ja kalbėti. Pavyzdžiui, apie

skandinavus dažnai sakoma, jog tai gana šalti, neišreiškiantys savo emocijų (ypač neigiamų) ir apskritai emociškai ne itin patrauklūs žmonės. Iš savo patirties galiu pasakyti, jog jie tampa visiškai kitokie, kai kalbi jų kalba. Net jei iš pradžių tenka susidurti su gana komiškomis situacijomis (pavyzdžiui, kai dėl neteisingai ištarto vieno balsio pasikeičia visa žodžio reikšmė), iš tiesų smagu suvokti, jog tave supranta ir vertina tas pastangas.

Integravimąsi taip pat palengvins turima kvalifikacija (be tinkamo išsilavinimo ir gimtojoje šalyje nelengva rasti darbą), tobulinimasis toje šalyje, kurioje gyvenama.

Taigi, norint būti priimtam vietinių, tikintis iš jų paslaugumo, reikia ir pačiam tokiam būti. Tai reiškia, jog turi tapti lojalus įvairiems naujos šalies skirtumams (pavyzdžiui, etiketo), požiūriui į daugelį gyvenimo reiškinių, kitaip tariant, gerbti šalies, kurioje esi, tradicijas, kalbą, gyvenimo būdą.

Straipsnio antroji dalis yra čia.

Neringa Paliukaitė

“Aš ir psichologija”, 2014 m., nr. 12.