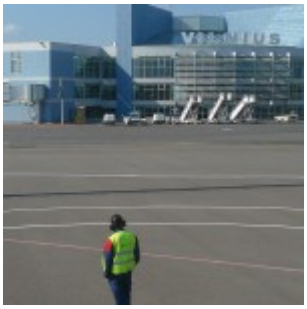


NERINGA PALIUKAITĖ. KAD EMIGRACIJA NETAPTŲ TREMTIMI (2)

Palaikyti ryšį

Svetimoje šalyje žmogus praranda jam reikšmingus socialinius ryšius, iškyla tautinės tapatybės klausimas, susiduriama su vienatve, paaštrėja emocinės paramos poreikis. Pirmieji metai išvykus iš gimtosios šalies psichologų prilyginami pirmiesiems vaiko žingsniams, nes šiame etape vyksta prisitaikymas prie naujos aplinkos ypatumų.

Atgauti emocinę pusiausvyrą ir sumažinti emigracinį stresą padeda ne tik integravimasis į naują kultūrą mokantis šalies kalbos ir bendravimas su vietiniais, bet ir ryšių su gimtinėje likusiais draugais, šeimos nariais bei kitais emigrantais, susidūrusiais su panašiais sunkumais, palaikymas. Todėl labai svarbu suburti aplink save ratą žmonių, kurie gali padėti, turėti su kuo aptarti savo jausmus ir patirtis atvirai, be baimės, jog būsi pasmerktas ar nesuprastas.



Laikina emigracija dažniausiai susijusi su siekimu svetur susikurti patogesnį gyvenimą, t. y. ekonominiais motyvais. Ypač dažna situacija, kai vyras išvyksta uždirbti šeimai pinigų, o moteris su vaikais lieka Lietuvoje. Rūpintis vaikais yra didžiulė atsakomybė, todėl nepalyginamai lengviau, jei abu sutuoktiniai šia atsakomybe dalijasi. Gyvenantis užsienyje sutuoktinis netenka galimybės būti su vaikais, kasdien jais rūpintis, matyti visus jų pasiekimus bei atradimus. O tas, kuris liko gimtinėje, ant savo pečių užsikrauna visą rūpinimosi namais ir vaikais naštą.

Toks nutolimas susijęs su realia grėsme poros santykiams, todėl labai svarbu, ar gyvenant atskirai vienas nuo kito pasitikima vienas kitu, ar kartu priimami sprendimai, ar galvojama apie bendrą ateitį, ar siekiama pasimatyti visomis įmanomomis progomis, ar kalbama apie jausmus bei kasdienius išgyvenimus ir pan. Kaip ir bet kuri kita krizė, nutolimas gali turėti ir pozityviąją pusę – galimybę pažvelgti į santykius nauju žvilgsniu, iš naujo pažinti vienas kito asmenybes.

Iš savo patirties galiu pasakyti, jog atskirai praleistas laikas gali suteikti santykiams visiškai naują kokybę, padaryti juos emociškai gilesnius. Nors visur tik ir kalbama, kad atstumas žmones išskiria, juos nutolina, bet mano manymu,

atstumas tam tikru mistiniu būdu suartina, leidžia geriau pažinti savo jausmus kitam žmogui, į santykius pažvelgti iš šalies, suprasti, kokios partnerio savybės patinka, ir sau atsakyti, kodėl noriu būti būtent su šiuo žmogumi.

Sunkumus išnaudoti savo naudai

Atsidurti svetimoje šalyje tarp svetimų žmonių – tikras išbandymas. Susidūrus su sunkumais kartais norisi tik susigūžti ir apskritai nieko nebedaryti. Tačiau kiekvienas sunkumas, kiekviena krizė turi ir pozityviąją pusę, skatinančią judėti pirmyn ir pagerinti savo padėtį. Net ir tą liūdesio, svetimumo naujoje šalyje jausmą galima išnaudoti savo naudai. Kaip tai padaryti?

Pirmiausia, reikėtų pamąstyti ir sukonkretinti, ko naujoje šalyje labiausiai trūksta: gal su gimtine susijusių mielų vietų, ten likusių brangių žmonių, gal mėgstamos veiklos, saviraiškos galimybių, o gal tiesiog nuoširdaus pokalbio… Atsakius sau į šį klausimą, reikėtų po truputį imti keisti tuos dalykus, kurie netenkina, į tuos, kurie suteiktų bent truputėlį džiaugsmingų akimirkų.

Pavyzdžiui, kalbant apie laisvalaikį, gyvendami savoje šalyje tikriausiai visi turėjome mielų širdžiai pomėgių. Svetur iš pradžių gali būti sudėtinga užsiimti tais pomėgiais dėl laiko stokos, o ir kitų galimybių gali stigti (įsikūrimo rūpesčiai, dideli atstumai, per menkos finansinės galimybės, nuovargis dėl didelio darbo krūvio ir pan.). Tačiau kai viskas po truputį nusistovi, galima pamąstyti, kaip naujoje šalyje pratęsti tai, ką mėgote veikti Lietuvoje (gal žvejojote, žaidėte krepšinį, kūrėte rankdarbius ar pan.), ir pabandyti tai bent iš dalies pritaikyti naujoje vietoje. O jeigu tam svečioje šalyje ir neatsirastų galimybių, tai kodėl gi nepabuvus lankstesniam ir neišbandžius dar neišbandytų laisvalaikio veiklų, nes kas žino, o gal ims ir visai patiks?..



O kaipgi su tuo „tikruoju gyvenimu“ grįžus? Ar iš tikrųjų grįžę iš emigracijos pagaliau galime ramiai atsikvėpti? Štai trijų mano pakalbintų reemigrančių pasisakymai:

Eglė (39 m., grįžo iš Norvegijos prieš metus, ten gyveno 1,7 metų)
Lietuvoj gyvenom nuosavam name geroj vietoj, abu su vyru turėjom gerus darbus ir nedidelį versliuką, bent porą kartų per metus šiltuose kraštuose atostogaudavom… Smalsumas nuginė į Norvegiją, bet iš jos nepasiilgstu nieko, aišku, pinigų ten daugiau uždirbom, bet ir čia gana gerai gyvenam – ir pasitaupom, ir kada norim, pakeliaujam, kultūrinamės… Jaučiamės pilnaverčiai gyvendami Lietuvoj. Seneliai patenkinti, kasdien mato anūkus. Abu manom, kad teisingai pasielgėm.

Raimonda (55 m., grįžo iš Vokietijos prieš pusmetį, ten gyveno 12 metų)
Grįžau tik dėl senų tėvų, jie jau ne tokio amžiaus, kad išvažiuotų… Lietuvoje uždirbti tiek, kiek gaudavau ten, reikia dirbti trigubai tiek, be to, Lietuvoj socialinė sistema prastai sutvarkyta. Visi susiraukę, jautiesi kaip iš kito pasaulio atkeliavęs. Jei papuoli į ligoninę, tik dėk ir dėk į kišenę, o tai po operacijos net apžiūrėt „pamirš“ ar vaistų išrašyt, kurie ir taip priklauso… Liūdna.

Gustė (32 m., grįžo iš Švedijos prieš 8 mėn., ten gyveno 7 su puse metų)
*Šiek tiek bijojau grįžti, baugino mintis, kad nepavyks čia prisitaikyti, mus daug kas bandė atkalbėti, draugai absoliučiai nesuprato ir nepalaikė mūsų, sakė: „Ką ten veiksit toj Lietuvoj.“ Nes Švedijoj mums gerai sekėsi, turėjom darbus tarptautinėj įmonėj. Bet vyras įkalbėjo grįžti, jis visada norėjo grįžti atgalios. Nusipirkom naujos statybos butą, vyras nesunkiai susirado darbą pagal specialybę. O aš su mažąja kol kas būnu. Kartais ilgiuosi Švedijos dėl žmonių mentaliteto, laisvumo, įvairovės jausmo... Jei ne šalia gyvenantis mano brolis, mums daug padedantys ir palaikantys vyro tėvai, nežinau, ar Lietuva būtų ta šalis, kurioje norėčiau gyvent*i...

Man atrodo, tiek svečioje šalyje, tiek namie – visur susiduriama su tam tikrais iššūkiais, norint susikurti kokybišką gyvenimą visur reikia nuolat veikti, ieškoti išeičių. Grįžtančiajam taip pat vertėtų būti pasiruošusiam tam tikriems iššūkiams, kaip ir išvykstančiajam, nes gyvenant svetur gali kamuoti nostalgija, todėl gimtoji šalis ir gyvenimas joje dėl nostalgijos gali būti vis labiau idealizuojami. Net jei ir sukauptos planuotos santaupos ar pasiektas koks kitas tikslas, dėl kurio buvo išvykta, grįžus viskas gali pasirodyti kiek kitaip (sunkiau), nei tikėtasi. Ilgą laiką gyvenant svetur po truputį perimama vietinė kultūra, elgesio standartai, todėl grįžus gali kilti sunkumų vėl prisitaikant prie lietuviškos kultūros, atkuriant socialinius ryšius, iš naujo įsitvirtinant darbo rinkoje. Tai liudija ir mano apklaustų reemigrančių pasisakymai.



Taigi, reikia suvokti, jog tam, kad apsiprastum ir surastum savo vietą tiek naujoje, tiek ir gimtojoje šalyje, reikia laiko. Puiku, jei nesibijoma keisti to, kas netenkina, o visus su migracija susijusius pokyčius pavyksta suvokti kaip natūralų, su laiku praeisiantį pasimetimą neįprastomis aplinkybėmis, ir rasti naujų paramos galimybių. Tik taip galima susigyventi su bet kuria šalimi ir pradėti joje iš tikrųjų gyventi.

Neringa Paliukaitė

Straipsnio pirmoji dalis yra čia.

“Aš ir psichologija”, 2014 m. nr.12.