,,Renkuosi Lietuvą" psichologas – grįžusieji turi iš naujo įleisti šaknis Lietuvoje

Užsienyje gyvenantys lietuviai vis dažniau pagalvoja apie grįžimą namo. Pernai į Lietuvą grįžo daugiau nei 14 tūkst. žmonių. Konkurencingas atlyginimas, kokybiškos medicinos paslaugos, geras susisiekimas – ne vienintelės priežastys, sugrąžinančios į Lietuvą. Vis dažniau apsisprendimą paskatina ne ekonominiai motyvai, o emociniai poreikiai, ypač artimųjų ilgesys.

PASAULIOLIETUVIS.LT

Migraciją žmogaus psichika supranta kaip stresą – keičiasi aplinka, darbas, kultūra, kalba, nutrūksta ryšiai. Mūsų psichika mėgsta stabilumą, todėl natūralu, kad migracija ir dideli pokyčiai veikia emocinę savijautą. Ką daryti, kad grįžimas būtų sėkmingas, o adaptacija lengvesnė?

Tarptautinės migracijos organizacijos Vilniaus biuro (IOM Lietuva) projekte „Renkuosi Lietuvą" dirbantis psichologas Mantas Jeršovas sako, kad „auksinių" patarimų, kaip palengvinti ar paspartinti integraciją, nėra. Kai kuriais atvejais padeda maži dalykai: padeda pačiam save palaikyti ir nuraminti (pvz., „Aš po truputį tvarkausi su šita nauja situacija"), prisiminti, dėl ko aš nusprendžiau grįžti („Aš grįžau, nes… ir po truputį pratinuosi"), padeda ir perspektyvos matymas („Dabar yra sunkesnis periodas, bet aš stengiuosi, kad būtų kitaip ir po kurio laiko situacija keisis"). Svarbu kalbėtis, išsakyti artimiesiems kokia yra situacija, o ne kaupti savyje. Tuomet mažėja įtampa", – patarimais dalijasi M. Jeršovas.

Dažnai grįžusius ypač pirmaisiais mėnesiais kamuoja abejonės – ar aš priėmiau teisingą sprendimą? „Žmonės grįžta po 6, 10 ar 17 metų, palieka savo susikurtą gyvenimą svetur ir turi iš naujo įleisti šaknis Lietuvoje. Apibendrinus galima sakyti, kad grįžus prasideda „medaus mėnuo“: žmogus susitinka su draugais, šeimos nariais, yra džiaugsmo, daug veiksmo, tačiau vėliau ateina realybės jausmas. Žmogus pamato, kad jam reikia kurti savo gyvenimą iš naujo gimtojoje šalyje, atnaujinti santykius, susirasti darbą, užmegzti ryšius su kitais ir pan. Tai sudėtingas laikotarpis.” Anot psichologo, tuomet kai gyvenime daug nepastovumo, daug pokyčio, svarbu turėti kažką, kas išlieka stabilu. Kartais tą stabilumą žmogui gali suteikti psichologo konsultacijos. Jos vyksta kiekvieną savaitę tuo pačiu laiku, toje pačioje vietoje, su tuo pačiu psichologu. Migracijos nestabilume tai gali būti savotišku inkaru, kuris laiko, kai gyvenimas banguoja.

Grįžimo priežastys yra įvairios, tačiau žmonės dažnai apie tokį sprendimą pradeda galvoti, kai paauga vaikai ir norima juos leisti į mokyklą Lietuvoje, kad jie girdėtų gimtąją kalbą, galėtų bendrauti su kitais šeimos nariais. Kartais grįžti apsisprendžiama dėl senyvo amžiaus tėvų. Vis dažniau grįžtama ir dėl savęs, pavyzdžiui, žmogus į užsienį išvyko iš karto po mokyklos baigimo, ten įgijo išsilavinimą, kopė karjeros laiptais, sukaupė santaupų ir nusprendžia, kad vis dėlto norėtų gyventi Lietuvoje.

Grįžtantiems svarbi artimiausių žmonių ir visuomenės reakcija. Neretai aplinkinių rūpestis pasireiškia klausinėjimu ir nerimavimu, kuris pastiprina grįžtančiųjų abejonę. Grįžtantiems tenka atlaikyti ne tik savo pačių, bet ir artimųjų nerimą. Visuomenės reakcija taip pat nėra vienareikšmiška. Formaliai deklaruojama, kad žmogus labai laukiamas, tu tik grįžk, esi laukiamas, tačiau grįžtantieji dažnai sako lyg turintys pasiteisinti, kodėl grįžo. Visuomenėje vis dar gaji nuostata, kad grįžtama tik todėl, kad kažkas nepavyko. Tačiau nemažai žmonių grįžta ir dėl to, kad pavyko užsienyje pasiekti tikslų, kad pasiilgo artimųjų, kalbos, gamtos ir jie nori gyventi Lietuvoje.

„Suprantama, kad artimieji dažnai išgyvena, kaip seksis grįžusiems Lietuvoje. Tačiau grįžusiems labiau padeda nuoširdus domėjimasis, kas juos paskatino grįžti, tikėjimas ir palaikymas nei nerimavimas dėl jų. Padėti gali kvietimas grįžusiajam prisijungti prie kokios bendros veiklos (choras, sportas, būrelis), kažką kartu nuveikti. O tada, kai norėsis klausti „Tai ko jūs grįžote?“, prisiminkime, kad dažniausiai žmonės grįžta, nes ilgisi. Paklauskite ,,Ko labiausiai pasiilgai?”, – šypsosi M. Jeršovas.

,,Renkuosi Lietuvą” teikia nemokamas psichologo konsultacijas asmenims su migracine patirtimi.

Daugiau informacijos – https://www.renkuosilietuva.lt/lt/psichologas/.

Registruotis kviečiame el. paštu psichologas@iom.int

Pranešimas žiniasklaidai