**Psichologas M. Jeršovas: „Empatija - ne tik jausmas, bet ir veiksmas“**

**Nuo 2018 metų Lietuvoje stebimas augantis migrantų srautas. Dar iki Rusijos karo prieš Ukrainą pradžios kasmet į šalį atvykdavo nuo 10 iki 20 tūkst. žmonių iš ne Europos Sąjungos (ES) šalių. Į Lietuvą atvykstantiesiems, kaip ir daugumai migrantų pasaulyje, viskas būna nauja – tai reiškia ne tik kalbos ar kultūros barjerų įveikimą, bet ir įsiliejimą į bendruomenę. Psichologų teigimu, socialiniai ryšiai yra būtini kiekvieno žmogaus gerovei, vis dėlto, kaip sekasi migrantams ar pabėgėliams adaptuotis Lietuvoje, priklauso ir nuo vietos žmonių.**

Pasak Tarptautinės migracijos organizacijos (IOM Lietuva) psichologo Manto Jeršovo, migracija yra stresą keliantis gyvenimo įvykis, jį dažnai lydi nežinomybė, kuri veikia ir žmogaus emocijas. Migrantas, ypač pirmaisiais mėnesiais, patiria daugiau vienišumo.

„Kiekvienam žmogui reikia žmogaus. Mums visiems reikia bendruomenės, jaustis jos dalimi. Tokia yra mūsų visų prigimtis. Iš kitos šalies atvykusiam ir bandančiam naujoje šalyje pritapti žmogui – tai dar svarbiau. Jis jau atvykdamas čia netenka didelės dalies savo įprasto gyvenimo, ypač jei tenka bėgti iš gimtosios šalies dėl karo ar ekonominių sąlygų. Galimybė įsijungti į vietos bendruomenę gali gerokai palengvinti šį procesą“, – pasakoja M. Jeršovas.

Tyrimai rodo, kad migrantai bei pabėgėliai, kurie sėkmingai integruojasi į naują bendruomenę, ne tik jaučiasi geriau, bet ir gali save labiau realizuoti profesinėje srityje ir daugiau uždirbti.

„Nerimas, vienišumo jausmas, abejonės savimi, savivertės klausimai, net fizinė sveikata – visa tai susiję su žmogaus integracija naujoje vietoje. Jei negalime įsitraukti, dalyvauti bendruomenės gyvenime, jaučiamės vieni, kitokie. Pakanka prisiminti pandemijos laikotarpį, kai iš esmės sutriko galimybė gyvai susitikti su toliau gyvenančiais artimaisiais ar draugais – tai turėjo didelį poveikį žmonių emocinei sveikatai“, – primena IOM Lietuva psichologas.

**Padėti gali ir maži dalykai**

Pasak M. Jeršovo, teigiamą pokytį pabėgėlių integracijai gali turėti net vienas žmogus, kuris padėtų lengviau prisitaikyti naujoje šalyje.

„Talmude rašoma: „Kas išgelbėjo vieną gyvybę, išgelbėjo visą pasaulį“. Savanoris gali būti labai svarbus, netgi svarbiausias žmogus pabėgėlio gyvenime tuo metu. Tada, kai patiriama daug nežinios, nerimo ir abejonių, kito žmogaus geranoriškumas ir pagalba gali būti itin reikšminga. Padėti gali tiek maži dalykai – šypsena, pasidomėjimas, palinkėjimas gero, tiek ir dideli dalykai – pavyzdžiui, pagalba susirandant būstą ar priimant laikinai į savo namus, jeigu tokia galimybė yra ir žmogus jaučiasi galintis tai pasiūlyti“, – teigia IOM Lietuva psichologas.

Šiuo metu šalyje įgyvendinamas projektas RISE, kuriuo siekiama skatinti Lietuvos gyventojus tapti rėmėjais ir aktyviai prisidėti prie pabėgėlių integracijos. IOM Lietuva įgyvendinamas projektas, kurį finansuoja ES, papildo valstybės vykdomas iniciatyvas, siekiant didesnės pabėgėlių integracijos šalyje.

„Siekiame suburti bent 100 aktyvių rėmėjų, kurie padėtų atvykusiesiems įsikurti, apsiprasti naujoje aplinkoje ir spręsti kasdienius klausimus. Svarbi ir emocinė parama – kartais pakanka tiesiog būti šalia, išklausyti. Esant galimybei, itin reikšminga pagalba pabėgėliams būtų laikinas apgyvendinimas, suteikiant laisvą būstą ar kambarį“, – sako IOM Lietuva RISE projekto vadovas Vytautas Ežerskis.

**Savanorystė suteikia prasmės jausmą**

Ekspertų teigimu, pabėgėlių integracija Lietuvoje yra dvipusis procesas, kuriame turi dalyvauti tiek atvykusieji, tiek vietos gyventojai.

„Dažnai galvojome, kad empatija yra tik jausmas, bet empatija yra ir pasirinkimas veikti. Filosofė Anna Arendt sakė, kad vienas iš būtų mokytis empatijos yra leisti savo sielai aplankyti kito žmogaus sielą. Pasirinkimas pamatyti kitą, atsistoti į jo batus ir padaryti mažą veiksmą – nusišypsoti, užkalbinti, palinkėti gero, pasiūlyti pagalbą. Tada, kai dėl kito galime atlikti kažką gero, jaučiasi geriau tiek kitas žmogus, tiek ir mes patys“, – sako M. Jeršovas.

Savanorystė ar pabėgėlių rėmimas gali būti naudingas abiem pusėms, nes tai yra apie santykį tarp žmonių ir jo kuriamą vertę.

„Kaip kiekviename santykyje, mes kažką duodame ir kažką gauname. Padėdami kitiems tarsi įgaliname save – „aš galiu“. Tuo pačiu tai yra apie prasmę – darome gerą darbą kitiems žmonėms. Žinoma, savanorystė yra ir apie įsipareigojimą spręsti kylančius iššūkius. Todėl prieš imantis savanorystės verta savęs paklausti, kodėl noriu padėti ir kiek esu pasiruošęs spręsti galimus sunkumus“, – sako IOM Lietuva psichologas. Todėl RISE projekto dalyviai gauna ne tik mokymus – viso projekto metu rėmėjams taip pat teikiama nuolatinė ekspertų pagalba ir konsultacijos.

***Apie RISE projektą***

*RISE (Bendruomenės rėmimo stiprinimas integracijai) – tai Europos iniciatyva, kuri siekia plėsti ir tobulinti bendruomenės rėmimo programas Belgijoje, Italijoje ir Lietuvoje. Stiprindami vietos bendruomenių įsitraukimą, padedame pabėgėliams lengviau integruotis ir kurti naują gyvenimą. Projektą RISE finansuoja ES Prieglobsčio, migracijos ir integracijos fondas (2021-2027).*

*Daugiau informacijos apie RISE projektą ir registracija tapti remėju:* ***https://riseproject.lt/remejai/***