

Como conversar sobre a tragédia da guerra

MANUAL PARA FAMÍLIAS QUE ACOLHEM REFUGIADOS DE GUERRA PROVENIENTES DA UCRÂNIA



Desde há algumas semanas que a guerra volta a entrar diariamente pelas nossas casas e que somos inundados com notícias sobre os combates na Ucrânia. Já não são só os jornalistas de guerra ou diplomatas, mas também nós somos agora testemunhas da guerra que se desenrola na Europa e que nos ameaça a todos. Até há umas semanas, esta situação era impensável para a maior parte de nós!

Esta guerra gerou um novo fluxo de refugiados, e muitos compatriotas preparam-se novamente para ajudar, ou mesmo acolher em suas casas, refugiados e vítimas da guerra.

São inúmeras as perguntas quanto à forma mais adequada de falar com as crianças sobre a guerra.

Apresentam-se, em seguida, dez dicas concretas para falar com as pessoas que fugiram da guerra, deixando tudo para trás, e encontraram refúgio num ambiente que lhes é estranho.

«PERDER A DIGNIDADE E O CONTROLO DA PRÓPRIA
VIDA É, POR VEZES, PIOR DO QUE PERDER BENS
MATERIAIS»

1. COMO FALAR SOBRE O QUE ACONTECEU? QUANDO SE SAI DO ESTADO DE CHOQUE...

Diz-se muitas vezes que «temos de falar sobre o que nos acontece», sem se pensar no esforço que tal implica.

Em primeiro lugar, quando acolhemos vítimas de guerra, é importante estarmos cientes de que, frequentemente, estas pessoas precisam de muito tempo para conseguir falar das suas experiências. Muitas estão em estado de choque desde o momento em que, subitamente, tiveram de fugir do seu ambiente familiar, às vezes sem qualquer preparação. O choque causado pela brutalidade da situação também tem uma função protetora. As pessoas parecem atordoadas e não são imediatamente capazes de contar o que lhes aconteceu. As crianças também se isolam da realidade. É muito importante que, apesar de tudo, possam continuar a ser crianças e brincar.

Há quem se mantenha no estado de alerta máximo que foi necessário para fugir da situação ameaçadora e sobreviver. Estas pessoas apresentam reações pós-traumáticas de hipervigilância, estado de alerta elevado, problemas de sono e, por vezes, um grau elevado de irritação e agitação.

Conseguir acalmar é um processo que leva o seu tempo. Muitas vezes, só depois de se alcançar a tranquilidade, a proteção e a segurança é que a aparente falta de sensibilidade dá lugar ao luto e às memórias.

Respeite o ritmo da pessoa e procure ir ao encontro das necessidades expressas pelos próprios refugiados: em primeiro lugar, a segurança física e a proteção das crianças, depois a adaptação ao ambiente de acolhimento temporário, os esforços para reconstruir perspetivas de vida e, só então, a manifestação das emoções.

**«O ESTADO DE CHOQUE PSICOLÓGICO PODE SER UM
ESCUDO CONTRA A REALIDADE INSUPORTÁVEL DA
GUERRA»**

2. QUEM É O POVO BELGA? O QUE É A BÉLGICA? E A FLANDRES? ETC.

Para início de conversa, é importante abordar assuntos normais do dia a dia. Como vivemos na Europa? Que tipo de pessoas somos? Quais são os nossos usos e costumes e o que pensamos da guerra na Ucrânia?

Se acolher em sua casa pessoas que fugiram da guerra, seja prudente na intensidade do cuidado, da atenção e do conforto que lhes quer proporcionar, pois poderão sentir-se intimidadas pelo

ambiente organizado em que vive e pelo seu elevado nível de vida. Assim, a exposição a esta realidade deve ser gradual. Não ostente a sua riqueza e, acima de tudo, dedique tempo suficiente à satisfação das necessidades básicas.

Em suma, é importante que o contacto dos refugiados com o nosso estilo de vida seja gradual, respeitando o seu ritmo de adaptação e evitando choques culturais demasiado fortes.

Poderá ser aconselhável procurar apoio junto de membros das minorias ucranianas no nosso país, para que os refugiados possam ouvir, em primeira mão, como foi a sua adaptação.

**«DEIXE-SE INSPIRAR POR PESSOAS QUE PASSARAM
PELA MESMA EXPERIÊNCIA»**

3. E DEPOIS É INEVITÁVEL FALAR DA GUERRA...

No momento em que o tema da guerra acaba por ser abordado, é importante assegurar que não o seja na presença de crianças. É necessária uma outra abordagem para falar com as crianças sobre a guerra. As crianças são muito sensíveis e, frequentemente, captam as palavras dos adultos e dão-lhes a sua própria interpretação. As notícias e narrativas sobre a guerra devem ser transmitidas de forma adequada às crianças e adaptada à situação de guerra; muitas vezes, as crianças fazem interpretações erradas e fantasiam sobre uma história, que ganha vida própria e fica alojada no fundo do seu mundo emocional e psicológico.

Só muito mais tarde é que pais e filhos conseguirão conversar sobre as suas experiências de guerra, depois de estabilizado o ambiente que os rodeia, quando os pais tiverem uma vida mais equilibrada e os filhos regressarem à escola.

**«CONCENTRE-SE NAS NECESSIDADES BÁSICAS
DOS REFUGIADOS. FALAR LEVA O SEU TEMPO»**

4. EM PRIMEIRO LUGAR, CONCENTRE-SE NOS FACTOS E NAS NECESSIDADES CONCRETAS, E SÓ DEPOIS NAS EMOÇÕES

Verifica-se amiúde a tendência de oferecer imediatamente os serviços de assistentes psicossociais aos fugitivos de guerra. A empatia é uma característica muito valiosa, mas esta consiste, antes de mais, em identificar as principais necessidades e preocupações dos próprios refugiados. Os refugiados têm de ser intervenientes ativos na sua própria história de recuperação.

Por conseguinte é necessário centrar a atenção, em primeiro lugar, nos factos e nas preocupações, e só numa fase posterior é que haverá lugar para lidar com as emoções e os sentimentos, e eventualmente reações pós-traumáticas. Até porque nem todas as pessoas ficam traumatizadas. Frequentemente, as pessoas são muito resilientes e é essa atitude e a autossuficiência que importa estimular.

«DÊ ESPAÇO AOS REFUGIADOS PARA QUE CONTINUEM A SER PROTAGONISTAS DA SUA PRÓPRIA HISTÓRIA. OFERECER SEGURANÇA É MUITO MAIS URGENTE DO QUE TRATAR OS TRAUMAS»

5. TRATE OS REFUGIADOS COMO SOBREVIVENTES, QUE TIVERAM A CORAGEM E A OUSADIA DE FUGIR DE UMA GUERRA ONDE CORRIAM RISCO DE VIDA, E NÃO COMO VÍTIMAS INDEFESAS

Ao considerar os refugiados como sobreviventes heroicos de uma guerra em que corriam perigo de vida, estará a destacar a sua resiliência e resistência. E eles bem precisam dessas qualidades enquanto durar a guerra. Ficaram para trás muitos maridos, irmãos, pais, etc., por isso, essa postura de resiliência e de resistência mental vai ser indispensável nos próximos tempos. Se estas pessoas forem vistas apenas como vítimas indefesas, esvai-se também uma parte da sua força.

«REFIRA-SE AOS REFUGIADOS DA UCRÂNIA COMO SOBREVIVENTES CORAJOSOS E NÃO COMO VÍTIMAS INDEFESAS»

6. PREPARE-SE PARA TODO O TIPO DE EMOÇÕES E ACEITE-AS.

É importante preparar-se para reações muito diversas de pessoas que fugiram de um ambiente destrutivo e potencialmente traumático. O sentimento de revolta e indignação em relação ao(s) autor(es) deste conflito, e mesmo à falta de intervenção (militar) por parte da Europa ou dos EUA, pode alternar com momentos de angústia, desespero e colapso emocional. Estas pessoas podem, num momento, travar um debate animado e, em seguida, quebrar completamente e perder toda a esperança.

É muito importante saber ouvir e não julgar.

**«A INSTABILIDADE DAS EMOÇÕES É NORMAL NOS
REFUGIADOS DE GUERRA»**

7. É IMPOSSÍVEL ENTENDER...

Uma pessoa que acolhe refugiados pode manifestar a sua preocupação, a sua empatia, o seu pesar e a sua incredulidade pela eclosão de uma nova guerra na Europa, mas não deve dizer «eu compreendo» ou «sei o que deve estar a passar agora». Não faz mal afirmar que não sabe o que fazer ou dizer, mas que tudo fará para que não tenham de enfrentar a situação sozinhos. No entanto, não recorra a frases ocas, como «vai correr tudo bem» ou «o Putin vai acabar por perder», pois não ajuda.

**«SÓ É POSSÍVEL ENTENDER QUANDO SE PASSA
PELA MESMA SITUAÇÃO»**

8. PROCESSAR OS ACONTECIMENTOS IMPLICA REVIVER MAS TAMBÉM EVITAR...

É importante que os refugiados sejam acolhidos num ambiente onde também haja espaço para a diversão e o humor. É imprescindível ter momentos em que não seja preciso pensar na guerra. Por isso, a televisão também não deve estar ligada nas notícias o dia todo, mas apenas em momentos seleccionados. A exposição permanente a relatos de guerra perturba o decurso normal do processamento.

**«DESLIGUE REGULARMENTE A TELEVISÃO E
POUSE O TELEMÓVEL»**

9. DOR COMPARTILHADA É DOR ALIVIADA...

Quando acolhe refugiados da Ucrânia, é importante estar em contacto permanente com outras famílias e estruturas de acolhimento de refugiados, mas também ajudá-los a manter o contacto com a família e os amigos no país de origem. O acolhimento de refugiados de guerra é, evidentemente, um esforço comunitário, em que uma comunidade de «pessoas que acolhem» cuida de uma comunidade de «pessoas necessitadas de acolhimento». O acolhimento ganhará mais força com a congregação de muitos esforços e a partilha de experiências, sendo que, posteriormente, será importante recorrer a profissionais especializados.

**«A FORÇA DAS PESSOAS É A FORÇA DA SUA
COMUNIDADE»**

10. NÃO SE ESQUEÇA DE CUIDAR DE SI...

É importante começar um novo tipo de rotina em conjunto com as pessoas que acolheu. De facto, não é assim tão fácil passar a ter, de repente, pessoas desconhecidas a viver em sua casa. O processo de adaptação é recíproco e deve decorrer em diálogo permanente. Com o tempo, haverá uma base comum de comunicação frequente.

Tente não se agarrar a sentimentos de compaixão ou piedade, mas mostre benevolência e caridade. Envolve-se. Não subestime o poder da empatia para manter a esperança e o otimismo em relação ao futuro.

O facto de ter acolhido refugiados em casa não impede que passe tempo só com a sua própria família. Esses momentos são necessários para se distanciar e para recuperar a energia que será necessária nos momentos de assistência e dedicação às pessoas que fugiram e que se encontram em choque, seja em sua casa ou no trabalho.

**«PENSE TAMBÉM EM SI APESAR DE TUDO O QUE
ESTÁ A ACONTECER»**

© Erik de Soir, PhD in Psychology, PhD in Social & Military Sciences (erik.de.soir@telenet.be)

Psychologist-Psychotherapist at De Weg Wijzer

Center for Trauma & Grief Therapy

(www.dewegwijzer.org)

