

Cum putem vorbi despre ororile războiului?

GHID PENTRU FAMILIILE CARE GĂZDUIESC REFUGIAȚI DE RĂZBOI
DIN UCRAINA



De câteva săptămâni, războiul a revenit zilnic ca temă de discuție în casele noastre, iar știrile despre luptele din Ucraina ne copleșesc. Pe lângă jurnaliști de război sau diplomați, fiecare dintre noi retrăiește acum războiul care are loc în Europa și ne amenință pe toți. Această realitate era de neconceput pentru cei mai mulți dintre noi până acum câteva săptămâni!

Acest război a pricinuit un nou flux de refugiați și mulți concetățeni sunt pregătiți să ofere din nou ajutor sau chiar să găzduiască refugiați și victime de război.

Apar multe întrebări despre cum trebuie discutat cu copiii în legătură cu războiul.

În cele ce urmează, oferim zece sfaturi concrete pentru a discuta cu cei care au fugit de război, care au trebuit să lase totul în urmă și sunt nevoiți să fie găzduiți într-un mediu străin.

„PIERDEREA DEMNITĂȚII ȘI A CONTROLULUI ASUPRA PROPRIEI VIEȚI ESTE UNEORI MAI GRAVĂ DECÂT PIERDEREA BUNURILOR MATERIALE”

1. VORBIM DESPRE CE ȚI S-A ÎNTÂMPLAT? DACĂ AI IEȘIT DIN ȘOC...

Spui adesea, fără să-ți dai seama de cât de greu este asta: „Trebuie să poți vorbi despre ce ți s-a întâmplat...”

În primul rând, când avem de-a face cu victimele războiului, este important să știm că, adesea, este nevoie de mult timp pentru a discuta despre ce li s-a întâmplat. Mulți se găsesc în stare de șoc de când au trebuit să fugă brusc și (adesea) nepregătiți din mediul lor familiar. Șocul realității brutale are și o funcție de protecție. Oamenii par insensibili și nu pot reda imediat în cuvinte ce li s-a întâmplat. Copiii sunt, de asemenea, prinși într-un univers propriu. Este foarte important ca, în ciuda oricăror opreliști, copiii să poată rămâne copii și să se poată juca.

Unii au rămas încă într-o stare hiperactivă, prin care au supraviețuit și s-au sustras amenințărilor trăite. Ei prezintă reacții posttraumatice de hipervigilență, hiperactivitate, au probleme de somn și, uneori, pot da dovadă de iritabilitate și de agitație sporită.

Este nevoie de timp pentru a se liniști. Aparenta stare flegmatică va dispărea adesea numai după ce s-au liniștit, făcând loc sentimentului de securitate și familiar, regăsind astfel puterea pentru doliu și rememorare.

Fiți atenți să le respectați refugiaților ritmul propriu și verificați dacă primirea este adaptată la nevoile percepute de ei înșiși: mai întâi securitate fizică și un cadru familiar pentru copii, familiarizarea cu mediul care îi va găzdui temporar și reconstruirea unei perspective de viață. Abia apoi poate fi vorba de exteriorizarea emoțiilor.

**„O STARE DE ȘOC PSIHOLAGIC
POATE SERVI DE PROTECȚIE
ÎMPOTRIVA REALITĂȚII INSUPORTABILE
A RĂZBOIULUI”**

**2. CINE SUNTEM NOI, BELGIENII? CE ÎNSEAMNĂ BELGIA? DAR FLANDRA?
ETC.**

Este important ca, mai întâi, să începem să vorbim despre lucrurile obișnuite, de zi cu zi. Cum trăim în Europa? Ce fel de oameni suntem? Ce obiceiuri și obișnuințe avem și cum vedem războiul din Ucraina?

Prin urmare, dacă primiți în casă oameni care fug de război, fiți precaut cu privire la ritmul în care doriți să le acordați grijă, atenție și confort. Într-adevăr, mulți nu sunt obișnuiți cu mediul nostru de viață privilegiat și cu confortul stilului de viață, fiind de preferat să nu-l observe decât treptat. Nu vă etalați bogăția și, mai presus de toate, acordați suficientă atenție nevoilor de bază.

Prin urmare, este important ca refugiații să fie expuși treptat la stilul nostru de viață, să li se observe ritmul de adaptare, pentru a evita un șoc cultural excesiv.

Ar fi recomandabil să fiți asistat de membri ai minorităților ucrainene din țara noastră, pentru ca refugiații să afle nemijlocit de la aceștia cum s-au adaptat.

**„INSPIRAȚI-VĂ DE LA CEI CARE
AU TRECUT DEJA PRIN TOATE ACESTE TIPURI DE
EXPERIENȚE”**

3. ȘI APOI SE POATE TRECE LA A VORBI DESPRE RĂZBOI...

În momentul în care se discută despre război, este important să se aibă în vedere că discuțiile nu-și au locul în prezența copiilor. Cu copiii este necesară o abordare separată pentru a vorbi despre război. Copiii sunt foarte sensibili, preluând adesea cuvintele adulților și dându-le semnificații proprii. Știrile și comentariile despre război trebuie prezentate într-un mod adaptat înțelegerii copiilor și contextului războiului, pentru că ei pot interpreta greșit lucrurile, îmbrăcând întâmplările în alte haine și dându-le altă viață, și le pot ascunde în propria viață emoțională și psihologică.

Va trece ceva timp până când părinții și copiii vor putea discuta împreună în legătură cu experiențele lor de război: de îndată ce mediul de viață s-a stabilizat în oarecare măsură, părinții și-au regăsit un echilibru viabil, iar copii se reîntorc la școală.

**„CONCENTRAȚI-VĂ PE NEVOILE DE BAZĂ ALE
REFUGIAȚILOR. ESTE NEVOIE DE TIMP CA SĂ POȚI
VORBI”**

4. CONCENTRAȚI-VĂ MAI ÎNTÂI PE FAPTE ȘI NEVOI CONCRETE, PENTRU A AVEA TIMP APOI DE EMOȚII

Există adesea tendința de a-i înconjura pe cei care fug de război cu asistenți psihosociali încă de la început. Deși valoarea empatiei este foarte importantă, ea trebuie să conștientizeze în primul rând în identificarea celor mai presante nevoi și preocupări ale refugiaților înșiși. Refugiații înșiși trebuie să fie protagoniștii propriului lor proces de redresare.

Ca atare, este necesar, în primul rând, să se pună accentul pe fapte concrete și preocupări, astfel încât emoțiile și sentimentele, eventual și reacțiile posttraumatice, să poată fi abordate doar într-o etapă ulterioară. Este adevărat și că nu toată lumea este afectată de traume. Oamenii sunt adesea foarte rezilienți, iar această stare de spirit trebuie promovată, alături de capacitatea de a depăși dificultățile.

**„LĂSAȚI-I PE REFUGIAȚI SĂ-ȘI STĂPÂNEASCĂ
PROPRIA POVESTIRE. ABORDAREA TRAUMELOR
VA URMA MULT DUPĂ OFERIREA SIGURANȚEI”**

**5. TRATAȚI-I PE REFUGIAȚI CA PE SUPRAVIEȚUITORI, CARE AU REUȘIT SĂ
SCAPE CU CURAJ DE UN RĂZBOI CARE LE PUNE VIAȚA ÎN PERICOL, ȘI NU
CA PE VICTIME FĂRĂ APĂRARE**

Considerându-i pe refugiați ca supraviețuitori care au reușit să scape de un război ce le pune viața în pericol, le evidențiați rezistența și reziliența. Ei au nevoie de aceste calități atât timp cât durează războiul. Într-adevăr, mulți dintre ei au lăsat în urmă soți, frați, tați etc. și, prin urmare, vor avea nevoie în continuare de această forță mentală și stare de reziliență în perioada următoare. Dacă sunt văzuți doar ca victime lipsite de apărare, își vor pierde o parte din forță.

**„SPUNEȚI REFUGIAȚILOR DIN UCRAINA CĂ SUNT
SUPRAVIEȚUITORI PUTERNICI, NU-I CONSIDERAȚI
VICTIME
FĂRĂ APĂRARE”**

**6. AȘTEPTAȚI-VĂ LA EXTERIORIZAREA PUTERNICĂ A UNOR EMOȚII ȘI
ACCEPTAȚI-LE!**

Este important să fiți pregătiți pentru reacții foarte diverse ale persoanelor care s-au refugiat dintr-un mediu distructiv și potențial traumatic. Ostilitatea și indignarea față de cel (cei) care au dezlănțuit acest conflict și de lipsa de intervenție (militară) a Europei sau a SUA pot fi urmate de momente de exasperare, de disperare și prăbușire emoțională. La un moment dat, este posibil ca refugiații să se lanseze în dezbateri intense, pentru a se prăbuși complet apoi și a-și pot pierde orice speranță.

Trebuie să puteți asculta atunci, abținându-vă de la sentințe în acest moment.

„INSTABILITATEA EMOȚIILOR ESTE NORMALĂ LA REFUGIAȚII DE RĂZBOI”

7. NU PUTEȚI ÎNȚELEGE...

În calitate de familie-gazdă pentru refugiați, vă puteți exprima preocuparea, empatia, regretul și uimirea că a fost posibilă dezlănțuirea unui nou război în Europa, dar încercați să evitați să răspundeți cu „vă înțeleg” sau „Știu prin ce treceți acum”. Nu este nicio problemă dacă afirmați că nu știți ce trebuie să faceți sau să spuneți, dar că doriți să vă asigurați că ei nu vor fi singuri în fața încercărilor. Evitați însă să folosiți platitudini, cum ar fi „totul va fi bine” sau „Putin oricum va pierde”, deoarece nu are niciun rost.

„NU PUTEȚI ÎNȚELEGE DECÂT DACĂ TRECEȚI PRIN ACELEAȘI VITREGII...”

8. RESTABILIREA ESTE UN PROCES DE RETRĂIRE ȘI EVITARE...

Este important ca refugiații să fie găzduiți într-un mediu în care se lasă și loc pentru relaxare și umor. Este nevoie și de momente în care nu trebuie să ne gândim constant la război. Aceasta înseamnă și că televizorul nu trebuie să fie deschis pe știri toată ziua. Trebuie alese cu grijă momentele în care sunt prezentate știri. Expunerea permanentă la știri despre război perturbă procesul normal de restabilire.

„ÎNCHIDEȚI REGULAT TELEVIZORUL ȘI UITAȚI PUȚIN DE SMARTPHONE...”

9. NECAZUL ÎMPĂRTĂȘIT E MAI UȘOR DE ÎNDURAT...

Dacă găzduiți refugiați din Ucraina, este important să mențineți un contact permanent cu alte familii și structuri de găzduire a refugiaților, dar și să-i ajutați să rămână în contact cu familiile și prietenii din țara lor de origine. Primirea de refugiați de război este, desigur, un efort colectiv în care o comunitate-gazdă se angajează să se îngrijească de altă comunitate, de „oameni aflați în nevoie”. Energia necesară pentru a-i găzdui provine din multe eforturi partajate și din schimburi de experiență, pe termen lung devenind importantă și mobilizarea unor asistenți specializați în ajutor umanitar.

„FORȚA OAMENILOR IZVORĂȘTE DIN CEA A COMUNITĂȚII LOR”

10. NU UITA DE TINE ÎNSUȚI...

Este important să ajungeți la un nou tip de rutină cu persoanele pe care le găzduiți. Nu este evident să trebuiască de la o zi la alta să găzduiți necunoscuți. Procesul de adaptare este reciproc și ar trebui să se desfășoare în cadrul unui dialog permanent, pentru a atinge în timp aceeași lungime de undă în comunicare.

Încercați să nu rămâneți blocat în compasiune sau milă, fiți binevoitor, blând și empatic, dar nu subestimați impactul simpatiei asupra puterii de a păstra speranța și optimismul în viitor.

Doar pentru că găzduiți refugiați nu înseamnă că nu trebuie să vă găsiți timp pentru a regăsi intimitatea în propria familie. Veți avea nevoie de aceste momente pentru a vă destinde și a vă recupera față de momentele de îngrijire și devotament pentru persoane aflate în șoc și în pibegie, găzduite acasă sau cu care lucrați.

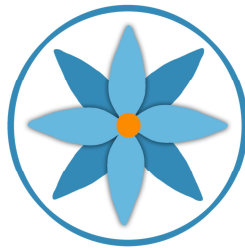
„ORICE AR FI, GÂNDEȘTE-TE ȘI LA TINE ÎNSUȚI...”

© 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)



DE WEG WIJZER

De weg is wijzer dan de wegwijzer