

Jak rozmawiać o tragedii wojny

WSKAZÓWKI DLA RODZIN PRZYJMUJĄCYCH OSOBY UCIEKAJĄCE PRZED WOJNĄ W UKRAINIE



Od kilku tygodni temat wojny przewija się co dzień w naszych domach i zalewają nas informacje o walkach toczących się w Ukrainie. Wojna, która toczy się w Europie i zagraża nam wszystkim, dotyczy nie tylko dziennikarzy wojennych i dyplomatów, lecz każdego z nas. Dla większości z nas jeszcze kilka tygodni temu było to nie do pomyślenia.

Zawierucha wojenna spowodowała ponowny napływ uchodźczyń i uchodźców i wielu z nas przygotowuje się do niesienia pomocy osobom uciekającym przed wojną i jej ofiarom, a nawet – do przyjęcia ich w domu.

Nasuwają się m.in. pytania o to, jak rozmawiać o wojnie z dziećmi.

Poniżej znajdziesz dziesięć konkretnych wskazówek, jak wyjść naprzeciw ludziom, którzy uciekli przed wojną, musieli wszystko za sobą zostawić, a teraz zmuszeni są odnaleźć się w obcym Środowisku.

„UTRATA GODNOŚCI I KONTROLI NAD ŻYCIEM JEST CZASEM GORSZA OD UTRATY DÓBR MATERIALNYCH”.

1. O BOLESNYCH PRZEŻYCIACH MOŻNA MÓWIĆ DOPIERO PO OTRZEŚNIĘCIU SIĘ Z SZOKU...

Często się podkreśla, że „trzeba umieć mówić o tym, co cię spotkało”, nie zastanawiając się nad wysiłkiem, którego to wymaga.

Po pierwsze, przyjmując ofiary wojny, trzeba mieć świadomość, że mówienie o przeżyciach często wymaga dużo czasu. Wiele osób doznało szoku, gdy nagle i (często) bez przygotowania musiało opuścić znane sobie środowisko. Szok pod naporem brutalnej rzeczywistości ma również funkcję ochronną. Ludzie wydają się otępiali i nie są w stanie od razu ubrać w słowa tego, co im się przytrafiło. Dzieci też zamykają się jak w kokonie. Bardzo istotne jest, aby mimo wszystko mogły pozostać dziećmi i bawić się.

Niektórzy nadal są w stanie hiperaktywności, która była niezbędna do przeżycia i ucieczki z zagrażającej sytuacji. Przejawiają pourazowe reakcje polegające na nadmiernej czujności, nadpobudliwości, problemach ze snem, a czasami również na nadmiernej irytacji i podenerwowaniu.

Potrzeba czasu na osiągnięcie spokoju. Często dopiero po osiągnięciu poczucia spokoju, komfortu i bezpieczeństwa osoby, które wydawały się stabilne psychicznie, popadają w żałobę i rozpamiętują bolesne przeżycia.

Pozwól podejmowanym uchodźcom przejść przez te etapy w ich tempie. Skup się na potrzebach, które sami zgłaszają: najpierw trzeba zapewnić dzieciom fizyczne bezpieczeństwo i komfort, przystosować się do tymczasowego środowiska, próbować odzyskać perspektywę na dalsze życie, a dopiero potem – wyrażać emocje.

**„STAN WSTRZĄSU PSYCHICZNEGO
MOŻE CHRONIĆ PRZED NIEMOŻLIWĄ
DO UDŹWIGNIĘCIA RZECZYWISTOŚCIĄ WOJNY”**

2. KIM JESTEŚMY JAKO BELGOWIE? JAKA JEST BELGIA? JAKA JEST FLANDRIA? ITD.

Istotne jest, by pierwszym tematem rozmowy były zwykłe sprawy codzienne. Jak żyjemy w Europie? Jakimi ludźmi jesteśmy? Jakie są nasze zwyczaje i nawyki i jaki jest nasz stosunek do wojny w Ukrainie?

Gdy przyjmujesz w domu osoby uciekające przed wojną, ostrożnie podchodź do tempa, w jakim zapewnisz im opiekę, uwagę oraz komfort. Wiele z nich nie jest przyzwyczajonych do zadbanego otoczenia i wysokiego standardu życia, więc najlepiej stopniowo je z nimi oswajać. Nie epatuj bogactwem i skup się przede wszystkim wystarczająco długo na podstawowych potrzebach.

Ważne jest, aby stopniowo zapoznawać uchodźczynie i uchodźców z naszym stylem życia, uszanować tempo, w jakim się aklimatyzują, i unikać nadmiernego szoku kulturowego.

Być może warto skorzystać z pomocy członków mniejszości ukraińskich w naszym kraju, tak aby nasi goście mogli dowiedzieć się z pierwszej ręki, w jaki sposób przebiegła ich aklimatyzacja.

**„SKORZYSTAJ Z DOŚWIADCZEŃ OSÓB, KTÓRE
BYŁY JUŻ KIEDYŚ
W PODOBNEJ SYTUACJI”**

3. KIEDY BĘDZIEMY JEDNAK ROZMAWIAĆ O WOJNIE...

Kiedy zacznie się rozmowa o wojnie, należy zadbać o to, by w pobliżu nie było dzieci, ponieważ rozmowa o wojnie z dziećmi wymaga innego podejścia. Dzieci są bardzo wrażliwe, często zasłyszają jakieś słowa dorosłych, a następnie interpretują je na własny sposób. Informowanie o wojnie i wyjaśnianie związanych z nią zdarzeń muszą odbywać się w sposób odpowiedni dla dzieci i dostosowany do kontekstu wojennego. Dzieci często błędnie interpretują zdarzenia, w związku z czym dana opowieść może nabrać zupełnie nowego znaczenia i pozostać głęboko ukryta w ich świecie emocjonalnym i psychicznym.

Rodzice i dzieci będą mogli porozmawiać o doświadczeniach wojennych dopiero na znacznie późniejszym etapie: po pewnej stabilizacji w otaczającym ich środowisku, po osiągnięciu znośnej równowagi przez rodziców i pójściu dzieci do szkoły.

**„SKONCENTRUJ SIĘ NA PODSTAWOWYCH
POTRZEBACH UCHODźCZYŃ I UCHODźCÓW.
ROZMOWA WYMAGA CZASU”**

4. SKUP SIĘ NAJPIERW NA FAKTACH I KONKRETNICH POTRZEBACH, A NASTĘPNIE NA EMOCJACH

Często osoby uciekające przed wojną chce się od razu otoczyć opieką psychologów i asystentów socjalnych. Ta empatia jest oczywiście bardzo ważna, lecz musi przede wszystkim służyć rozpoznaniu głównych potrzeb i obaw samych uchodźczyń i uchodźców. Muszą oni odgrywać czynną rolę w procesie odzyskiwania równowagi.

Najpierw należy zatem skupić się na faktach i obawach, a dopiero na późniejszym etapie będzie można zająć się emocjami i uczuciami czy też ewentualnie reakcjami pourazowymi. Nie jest prawdą, że każdy przeżywa w obecnej sytuacji traumę. Ludzie są często bardzo odporni i właśnie to podejście i samowystarczalność należy pielęgnować.

„POZWÓL, BY UCHODŹCZYNIE I UCHODŹCY
DECYDOWALI
O SWEJ NARRACJI. LECZENIE TRAUMY NASTĘPUJE
DŁUGO PO ZAPEWNIENIU BEZPIECZEŃSTWA”

**5. TRAKTUJ UCHODŹCZYNIE I UCHODŹCÓW NIE JAK BEZBRONNE OFIARY,
LE CZ JAK OSOBY, KTÓRE DZIĘKI SWEJ ODWADZE ZDOŁAŁY UCIEC PRZED
ZAGRAŻAJĄCĄ ICH ŹYCIU WOJNĄ**

Postrzegając uchodźczynie i uchodźców jako ocalałych, którym udało się uciec przed zagrażającą ich życiu wojną, podkreślasz ich odporność i siłę. Będą tych cech potrzebować dopóty, dopóki trwa wojna. Wiele z nich opuściło swoich mężów, braci, ojców itd., więc w nadchodzącym czasie będą potrzebować jeszcze wiele odporności i siły wewnętrznej. Jeżeli postrzega się je wyłącznie jako bezbronne ofiary, to się im część tej siły odbiera.

„NAZYWAJ UCHODŹCZYNIE I UCHODŹCÓW Z
UKRAINY SILNYMI PSYCHICZNIE OCALAŁYMI,
A NIE BEZBRONNYMI OFIARAMI”

6. PRZYGOTUJ SIĘ NA RÓŻNE EMOCJE I ZAAKCEPTUJ JE!

Istotne jest, by być przygotowanym na bardzo różne reakcje ze strony osób, które uciekły z niebezpiecznej i potencjalnie traumatyzującej sytuacji. Złość i oburzenie wobec sprawcy czy sprawców konfliktu, a nawet wobec braku (wojskowej) interwencji ze strony Europy lub USA mogą przeplatać się z chwilami rozpacz, niepokoju i załamania psychicznego. Uchodźczynie i uchodźcy mogą brać udział w ożywionej dyskusji, by po chwili kompletnie się załamać czy wręcz stracić wszelką nadzieję.

W tym względzie bardzo istotne jest przyjęcie postawy nieoceniającego słuchacza.

**„ZMIENNOŚĆ EMOCJI JEST NORMALNĄ REAKCJĄ
OSÓB, KTÓRE UCIEKŁY
PRZED WOJNĄ”**

7. NIE JESTEŚ W STANIE TEGO ZROZUMIEĆ...

Udzielając schronienia uchodźczyniom i uchodźcom, możesz wyrażać zaniepokojenie, empatię, żal i niedowierzanie z powodu faktu, że wybuchła teraz w Europie nowa wojna, ale nie możesz powiedzieć „rozumiem cię” czy też „wiem, przez co przechodzisz”. Możesz przyznać, że nie wiesz, co zrobić lub powiedzieć, lecz że jednocześnie pragniesz zatroszczyć się o to, by goście nie byli pozostawieni samym sobie. Unikaj raczej frazesów typu „wszystko będzie znowu dobrze” czy „Putin przecież przegra”, gdyż nie jest to pomocne.

**„ZROZUMIEĆ MOŻNA TYLKO WTEDY, GDY SIĘ
DOŚWIADCZYŁO
TEGO SAMEGO”**

**8. PRZEPRACOWANIE TO PROCES PONOWNEGO PRZEŻYWANIA BOLESNYCH
SYTUACJI I ICH UNIKANIA...**

Istotne jest, aby uchodźcy zostali zakwaterowani w Środowisku, w którym jest jeszcze przestrzeń na relaks i humor. Potrzebne są momenty, w których można nie myśleć o wojnie. Oznacza to również, że w telewizji nie należy oglądać przez cały dzień wiadomości. Chwile oglądania wiadomości powinny być świadomie wybierane. Stałe narażenie na relacje wojenne zakłóca normalny proces przepracowania emocji.

„REGULARNIE WYŁĄCZAJ TELEWIZJĘ I ODKŁADAJ SMARTFONA”

9. PROBLEM, KTÓRYM SIĘ DZIELIMY Z INNYMI, TO PÓŁ PROBLEMU...

Jeśli przyjmujesz u siebie uchodźców, bądź regularnie w kontakcie z innymi rodzinami i strukturami przyjmującymi osoby z Ukrainy. Ułatwiał także podejmowanym osobom utrzymanie stałego kontaktu z rodziną i przyjaciółmi w ich kraju. Przyjmowanie osób uciekających przed wojną jest oczywiście wysiłkiem całej społeczności, w której wspólnota przyjmujących roztacza opiekę nad wspólnotą potrzebujących pomocy. Skuteczność tej opieki będzie zależać od połączenia wielu wysiłków i dzielenia się doświadczeniami, w co – w perspektywie długoterminowej – trzeba będzie zaangażować wyspecjalizowanych pracowników.

„SIŁA LUDZI TO SIŁA ICH WSPÓLNOTY”

10. NIE ZAPOMINAJ O SOBIE...

Istotne jest wypracowanie wraz z osobami, które gościisz u siebie, nowego rodzaju rutyny. Nagłe przyjmowanie do domu nieznanymi osobami nigdy nie jest łatwe. Proces adaptacji jest obustronny i musi odbywać się w drodze stałego dialogu, tak by stopniowo osiągnąć pewną częstotliwość wzajemnej komunikacji.

Staraj się nie skupiać wyłącznie na współczuciu bądź litości, postępuj łagodnie i z empatią, wczuj się w sytuację gości, lecz nie bagatelizuj wpływu wsparcia i pomóż im zachować nadzieję i optymizm na przyszłość.

To, że przyjmujesz u siebie w domu osoby w potrzebie, nie oznacza, że nie możesz już nic zrobić wspólnie ze swą rodziną. Potrzebujesz tych chwil na odreagowanie i odzyskanie sił, by móc

później z troską i oddaniem w domu lub w pracy poświęcić czas ludziom, którzy doznali szoku i uciekli przed wojną.

„MYŚL RÓWNIEŻ O SOBIE BEZ WZGLĘDU NA
WSZYSTKO, CO SIĘ DZIEJE...”

© 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)

