

La tragedia della guerra: come affrontare l'argomento?

GUIDA PER LE FAMIGLIE CHE ACCOLGONO I
PROFUGHI DI GUERRA PROVENIENTI DALL'UCRAINA



Da alcune settimane la guerra è tornata a essere un tema della nostra quotidianità, con le notizie dei combattimenti in Ucraina che inondano le nostre case. Questa guerra che si consuma in Europa non impegna solo i giornalisti sul campo o i diplomatici, ma coinvolge e minaccia tutti noi. Ancora solo poche settimane fa tutto questo era impensabile per la maggior parte di noi!

Questo conflitto ha creato un nuovo afflusso di profughi, e molti concittadini si preparano a dare ancora una volta assistenza a coloro che scappano dalla guerra o addirittura ad accoglierli in casa propria.

Molti si chiedono come parlare della guerra con i bambini.

Nelle pagine che seguono forniamo dieci consigli pratici sul modo in cui parlare con chi è fuggito dalla guerra, ha dovuto abbandonare tutto e si trova a dover essere accolto in un ambiente estraneo.

**"LA PERDITA DELLA DIGNITÀ E DEL CONTROLLO
DELLA PROPRIA VITA
È TALVOLTA PEGGIORE DELLA
PERDITA DEI BENI MATERIALI"**

**1. PARLARE DI CIÒ CHE È ACCADUTO? LASCIATE CHE LA PERSONA SUPERI
LO SHOCK ...**

Si dice spesso, senza nemmeno immaginare lo sforzo che questo richieda: "Devi riuscire a parlare di quello che ti è successo"...

Quando si accolgono persone vittime di guerra è importante innanzitutto rendersi conto che spesso hanno bisogno di molto tempo prima di riuscire a parlare di quello che hanno vissuto. Molte di queste persone sono in uno stato di shock dopo aver dovuto fuggire all'improvviso e (spesso) impreparate dal loro ambiente abituale. Lo shock della cruda realtà ha anche una funzione protettiva. Le persone sembrano stordite e non sono subito in grado di esprimere a parole ciò che hanno vissuto. Anche i bambini sono chiusi in se stessi come in un bozzolo. È molto importante che, nonostante tutto, possano rimanere bambini e continuare a giocare.

Alcuni sono ancora in uno stato di iperattività necessario per sopravvivere e fuggire dalla situazione di minaccia. Presentano reazioni post-traumatiche di ipervigilanza, sovra-attività, disturbi del sonno e talvolta anche aumentata irritabilità e agitazione.

Ritrovare la quiete richiede tempo. L'apparente stato di incolumità lascerà spesso il posto al lutto e al ricordo solo dopo che la persona si sarà tranquillizzata e si sentirà protetta e al sicuro.

Bisogna rispettare il ritmo del profugo e basare l'accoglienza sui bisogni espressi dalla persona stessa: i bambini devono prima di tutto sentirsi fisicamente al sicuro e protetti, la persona deve avere il tempo di adattarsi al nuovo ambiente temporaneo, di pensare per ricostruire una prospettiva di vita, e solo dopo sarà in grado di esprimere delle emozioni.

**"UNO STATO DI SHOCK PSICOLOGICO
PUÒ PROTEGGERE LA PERSONA DALLA REALTÀ
INSOSTENIBILE DELLA GUERRA"**

2. CHI SIAMO IN QUANTO BELGI? COS'È IL BELGIO? COSA SONO LE FIANDRE? ECC.

È importante iniziare a parlare delle cose ordinarie di tutti i giorni. Come si vive in Europa? Che tipo di persone siamo? Quali sono i nostri usi e costumi e cosa pensiamo della guerra in Ucraina?

Se accogliete persone che fuggono dalla guerra, fate attenzione al ritmo con cui volete apportare loro cure, attenzioni e conforto. Molti infatti non sono abituati al nostro ambiente ben curato e al nostro elevato tenore di vita, ed è meglio che vi si espongano gradualmente. Non ostentate la vostra ricchezza e, soprattutto, concentratevi il più a lungo possibile sulle necessità di base.

È quindi importante esporre i profughi in maniera graduale al nostro stile di vita, seguire il loro ritmo di adattamento ed evitare uno shock culturale troppo forte.

Potrebbe essere consigliabile farsi aiutare dai membri delle minoranze ucraine presenti nel nostro paese, in modo che le persone che accogliete possano apprendere direttamente da loro come è avvenuto il loro adattamento.

**"PRENDETE ISPIRAZIONE DA CHI
HA GIÀ VISSUTO TUTTO QUESTO"**

3. E POI QUANDO SI ARRIVERÀ A PARLARE DELLA GUERRA...

Quando infine si arriva ad affrontare il tema della guerra, è importante evitare di farlo in presenza di bambini. Per discutere di questo tema con i bambini è necessario un approccio diverso. I bambini sono molto sensibili, spesso raccolgono le parole degli adulti e le interpretano a modo loro. Le notizie e le considerazioni sulla guerra devono essere fornite in un modo che siano a misura di bambino e siano adattate al contesto; i bambini possono spesso interpretare male le cose, per cui una determinata storia può insinuarsi in maniera completamente distorta da qualche parte nel profondo del loro mondo emotivo e psicologico.

Ci vorrà molto tempo prima che genitori e bambini siano in grado di parlare insieme delle loro esperienze della guerra: l'ambiente intorno a loro dovrà essersi un po' stabilizzato, i genitori dovranno aver ritrovato un certo equilibrio e i bambini dovranno aver ripreso ad andare a scuola.

**"CONCENTRATEVI SULLE NECESSITÀ
DI BASE DEI PROFUGHI. PER
PARLARE CI VUOLE TEMPO"**

4. CONCENTRATEVI PRIMA SUI FATTI E SULLE NECESSITÀ CONCRETE, E SOLO IN UN SECONDO MOMENTO SULLE EMOZIONI

Spesso vi è la tendenza ad affidare subito le persone che fuggono dalla guerra agli operatori psicosociali. Il valore dell'empatia è molto importante, ma deve prima consistere nel capire quali siano le necessità e le preoccupazioni più sentite dai profughi stessi. Essi devono svolgere un ruolo attivo nel loro processo di recupero.

Innanzitutto, bisogna quindi concentrare l'attenzione sui fatti e sulle preoccupazioni; solo in una seconda fase si potranno affrontare le emozioni e i sentimenti, o le eventuali reazioni post-traumatiche. Non è detto infatti che tutti i profughi siano persone traumatizzate. Gli esseri umani sono spesso molto resilienti, ed è questa attitudine e fiducia in se stessi che occorre stimolare.

**"LASCiate CHE IL PROFUGO RIMANGA PADRONE
DELLA SUA STORIA. IL SOLLIEVO DAL TRAUMA
ARRIVA MOLTO TEMPO DOPO L'OFFERTA DI
SICUREZZA"**

5. NON TRATTATE I PROFUGHI COME VITTIME INDIFESE BENSÌ COME SOPRAVVISSUTI RIUSCITI A FUGGIRE CON CORAGGIO DA UNA GUERRA CHE METTEVA IN PERICOLO LA LORO VITA

Considerare i profughi come sopravvissuti che sono riusciti a fuggire da una guerra nella quale rischiavano di perdere la vita mette in risalto la loro resilienza e la loro tenacia, capacità, queste, di cui avranno bisogno anche per tutto il tempo in cui perdurerà la guerra. Infatti, molte donne hanno lasciato dietro di loro il marito, uno o più fratelli, il padre ecc., e di questa resilienza e tenacia mentale ne avranno quindi ancora bisogno nei prossimi tempi. Considerandole solo come vittime indifese, non si farà altro che privarle di una parte della loro forza.

**"TRATTATE I PROFUGHI UCRAINI COME VALOROSI
SOPRAVVISSUTI, PIUTTOSTO CHE COME VITTIME
INDIFESE"**

6. SIATE PREPARATI A UN CALEIDOSCOPIO DI EMOZIONI E ACCETTATELE!

È importante essere preparati alle reazioni molto disparate delle persone che sono fuggite da un ambiente pericoloso e potenzialmente traumatico. La rabbia e l'indignazione verso il responsabile o i responsabili di questo conflitto, e persino verso la mancanza di intervento (militare) da parte dell'Europa o degli Stati Uniti, possono alternarsi a momenti di angoscia, disperazione e crollo emotivo. Le persone che sono fuggite possono unirsi a un'accesa discussione, per poi crollare completamente da un momento all'altro e chiudersi nella disperazione.

In queste situazioni è molto importante ascoltare e astenersi dall'esprimere giudizi.

**"L'INSTABILITÀ EMOTIVA È NORMALE NEI
PROFUGHI DI GUERRA"**

7. VOI NON POTETE CAPIRE ...

In quanto famiglia che accoglie dei profughi, potete esprimere la vostra inquietudine, la vostra empatia, il vostro dispiacere e la vostra incredulità per il fatto che in Europa sia scoppiata una nuova guerra, ma non potete dire "ti capisco" o "so cosa stai provando in questo momento". È normale dire che non sapete cosa fare o cosa dire, ma che volete aiutare queste persone affinché non debbano affrontare tutto questo da sole. Non usate però frasi di circostanza come "tutto andrà bene" o "Putin perderà comunque", perché non servono a nulla.

**"È SOLO SE AVETE ATTRAVERSATO
LE STESSE SOFFERENZE CHE
POTETE CAPIRE ..."**

8. PER SUPERARE IL TRAUMA LA PERSONA DEVE PRENDERE COSCIENZA DI CIÒ CHE È ACCADUTO ED EVITARE DI RICADERE NEL RICORDO ...

È importante che i profughi siano accolti in un ambiente in cui vi sia spazio anche per la distensione e l'umorismo. Ci devono essere momenti in cui l'attenzione non rimanga soffermata sulla guerra. Questo significa anche che il televisore non deve essere acceso tutto il giorno sull'attualità. Bisogna scegliere accuratamente i momenti in cui guardare i notiziari. L'esposizione permanente alle notizie sulla guerra perturba il normale processo di elaborazione del trauma.

**"SPEGNETE REGOLARMENTE IL TELEVISORE E
METTETE DA PARTE
LO SMARTPHONE PER UN PO'..."**

9. LE SOFFERENZE SEMBRANO MENO GRAVI QUANDO SONO CONDIVISE ...

Quando si accolgono persone fuggite dall'Ucraina è importante mantenere un contatto permanente con altre famiglie e strutture di accoglienza, ma anche aiutare queste persone a rimanere in contatto con la loro famiglia e i loro amici rimasti nel paese di origine. L'accoglienza dei profughi di guerra è naturalmente uno sforzo collettivo in cui una comunità di "persone disposte ad accogliere" si prende a carico una comunità di "persone nel bisogno". La forza dell'accoglienza verrà dalla messa in comune di molti sforzi e dalla condivisione di esperienze in cui, con il tempo, sarà importante ricorrere ad assistenti sociali specializzati.

**"LA FORZA DEI SINGOLI È LA
FORZA DELLA LORO COMUNITÀ"**

10. NON DIMENTICATE DI PENSARE A VOI STESSI ...

È importante che, insieme alle persone che si accolgono, si stabilisca un nuovo tipo di routine. Non è facile, infatti, accogliere improvvisamente persone sconosciute in casa propria. Il processo di adattamento è reciproco e deve avvenire nel quadro di un dialogo permanente al fine pervenire, nel tempo, a una frequenza comune di comunicazione.

Cercate di non rimanere intrappolati nella compassione o nella pietà, siate miti e comprensivi, immedesimatevi nelle persone cui date accoglienza, ma non sottovalutare l'impatto della solidarietà sul mantenimento della speranza e dell'ottimismo nel futuro.

Il fatto che ospitate dei profughi non significa che non possiate più fare nulla da soli con la vostra famiglia. Sono momenti di cui avete bisogno per staccare e recuperare rispetto al tempo dedicato alla cura e all'attenzione verso queste persone traumatizzate che avete in casa o con le quali lavorate.

**"PENSATE ANCHE A VOI STESSI, NONOSTANTE
TUTTO QUELLO
CHE STA SUCCEDENDO ..."**

© 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)

