Nitkellmu dwar it-traġedja tal-gwerra

GWIDA GĦALL-FAMILJI LI QED JOSPITAW REFUĠJATI TAL-GWERRA MILL-UKRAJNA

Dawn l-aħħar ġimgħat, il-gwerra reġgħet saret suġġett topiku ta' kuljum fi djarna u ninsabu mgħarrqa bl-aħbarijiet dwar il-ġlied fl-Ukrajna. Il-ġurnalisti tal-gwerra jew id-diplomatiċi mhumiex l-uniċi li huma involuti. Issa lkoll kemm aħna ninsabu milquta minn din il-gwerra li qed isseħħ fl-Ewropa u qed theddidna lkoll. Għall-biċċa l-kbira minna, dan kollu kien inkonċepibbli ftit ġimgħat ilu!

Din il-gwerra ħolqot influss ġdid ta' refuġjati, u ħafna miċ-ċittadini tagħna qed iħejju biex għal darb'oħra jgħinu lir-refuġjati u lill-vittmi tal-gwerra, jew saħansitra jospitawhom f'darhom.

Qamu ħafna mistoqsijiet dwar kif wieħed għandu jitkellem dwar il-gwerra mat-tfal.

Il-paġni li ġejjin jipprovdu madwar għaxar suġġerimenti konkreti dwar kif nistgħu nitkellmu ma' dawk li ħarbu mill-gwerra, li ħallew kollox warajhom u għandhom bżonn jintlaqgħu f'ambjent barrani.

“IT-TELF TAD-DINJITÀ U L-KONTROLL FUQ IL-ĦAJJA TAL-INDIVIDWU KULTANT HUWA AKTAR DIFFIĊLI MIT-TELF TA’ OĠĠETTI MATERJALI”

1. NITKELLMU DWAR X’ĠARA? LADARBA X-XOKK IKUN GĦADDA...

Sikwit ngħidu “Għandek bżonn tkun tista’ titkellem dwar dak li ġralek”, imma ma nikkunsidrawx kemm huwa diffiċli.

L-ewwel u qabel kollox, huwa importanti li dawk li jilqgħu lil persuni spostati minħabba l-gwerra jkunu konxji tal-fatt li r-refuġjati spiss jieħdu żmien twil biex jitkellmu dwar dak li jkunu esperjenzaw. Ħafna minnhom jinsabu fi stat ta’ xokk wara li kellhom jaħarbu minnufih u (spiss) b’mod mhux mistenni mill-ambjent familjari tagħhom. Ix-xokk ikkawżat mir-realtà ħarxa għandu wkoll funzjoni protettiva. Il-persuni kkonċernati jidhru maqtugħin mill-emozzjonijiet tagħhom u ma jistgħux jesprimu direttament dak li għaddew minnu. Min-naħa tagħhom ukoll, it-tfal jidħlu f’qoxrithom. Huwa kruċjali li minkejja kollox ikunu jistgħu jibqgħu tfal u jibqgħu jilagħbu.

Xi wħud għadhom fl-istat ta’ iperattività li ħakimhom sabiex jissopravivu u jaħarbu mit-theddid li ffaċċjaw. Huma jimmanifestaw reazzjonijiet postrawmatiċi fil-forma ta’ iperviġilanza, attività żejda, disturbi fl-irqad u, xi drabi, żieda fl-irritabbiltà u n-nervożità.

Ir-ritorn għas-serenità jieħu ż-żmien. Sikwit, huwa biss mal-wasla f’post ta’ trankwillità, sigurtà u sikurezza, li l-impassività apparenti tal-bidu tagħti lok għal-luttu u r-retrospezzjoni.

Ħudu ħsieb li tirrispettaw ir-ritmu tar-refuġjati u li l-akkoljenza tagħkom tkun ibbażata fuq il-ħtiġijiet li jesprimu huma stess: l-ewwel nett, is-sigurtà fiżika u li jiġi provdut qafas sikur għat-tfal, l-adattament għall-ambjent ta’ akkoljenza temporanja u li terġa’ tinbena perspettiva tal-ħajja. Huwa biss wara dan kollu li jibdew jiġu esternalizzati l-emozzjonijiet.

“STAT TA’ XOKK PSIKOLOĠIKU JISTA’ JIPPROTEĠI KONTRA R-REALTÀ INTOLLERABBLI TAL-GWERRA”

2. MIN AĦNA BĦALA BELĠJANI? X’INHU L-BELĠJU? X’INHU R-REĠJUN FJAMMING? EĊĊ.

Huwa importanti li l-ewwel niddiskutu l-affarijiet ta’ kuljum. Kif ngħixu fl-Ewropa? X’tip ta’ nies aħna? X’inhuma d-drawwiet u l-użanzi tagħna u x’inhi l-pożizzjoni tagħna fir-rigward tal-gwerra fl-Ukrajna?

Jekk tospitaw nies li ħarbu mill-gwerra, oqogħdu attenti għall-pass li bih tixtiequ tipprovdulhom kura, attenzjoni u kumdità. Tabilħaqq, ħafna minnhom mhumiex imdorrijin għall-ambjent privileġġat tagħna u għall-kumdità tal-ħajja tagħna, u jkun aħjar li jiġu esposti għalihom gradwalment. Turux il-ġid tagħkom u, fuq kollox, iffokaw kemm jista’ jkun fuq il-ħtiġijiet bażiċi.

Huwa importanti li r-refuġjati jiġu esposti b’mod gradwali għall-istil ta’ ħajja tagħna, li jiġi segwit il-pass ta’ adattament tagħhom u li jiġi evitat xokk kulturali eċċessiv.

Jista’ jkun utli li tiksbu għajnuna mill-membri tal-komunitajiet Ukreni preżenti f’pajjiżna, sabiex in-nies li qed tospitaw ikunu jistgħu jaraw b’għajnejhom kif dawn adattaw.

“ISPIRAW RUĦKOM MINN DAWK LI DIĠÀ GĦADDEW MINN ESPERJENZA SIMILI”

3. U MBAGĦAD FL-AĦĦAR NIDDISKUTU S-SUĠĠETT TAL-GWERRA...

Meta fl-aħħar niddiskutu s-suġġett tal-gwerra, huwa importanti li dan ma jseħħx fil-preżenza tat-tfal. Irridu nieħdu approċċ differenti meta nitkellmu mat-tfal dwar il-gwerra. It-tfal huma estremament sensittivi; sikwit jisimgħu dak li jgħidu l-adulti u jinterpretawh bil-mod tagħhom. L-aħbarijiet u l-ispjegazzjonijiet dwar il-gwerra għandhom jiġu ppreżentati b’mod li jkun adatt għat-tfal u għall-kuntest tal-gwerra: it-tfal spiss jistgħu jinterpretaw l-affarijiet

ħażin, u jagħtu ħajja kompletament differenti lil storja partikolari li, b'xi mod, tibqa' ankrata fil-fond fid-dinja emozzjonali u psikoloġika tagħhom.

Se jgħaddi ħafna żmien qabel ma l-ġenituri u t-tfal se jkunu jistgħu jiddiskutu flimkien l-esperjenzi tagħhom tal-gwerra: ikollna nistennew sakemm l-ambjent ta' madwarhom jistabbilizza kemxejn, il-ġenituri jkunu sabu bilanċ adegwat u t-tfal ikunu reġgħu lura l-iskola.

> "IFFOKAW FUQ IL-ĦTIĠIJIET BAŻIĊI TAR-REFUĠJATI.
> IDUMU BIEX JITKELLMU"

4. IFFOKAW L-EWWEL FUQ IL-FATTI U L-BŻONNIJIET KONKRETI, IMBAGĦAD FUQ L-EMOZZJONIJIET

Sikwit, it-tendenza hi li mal-ewwel inqiegħdu lill-persuni li ħarbu mill-gwerra f'kuntatt ma' dawk li jipprovdu kura psikosoċjali. L-empatija hija valur importanti ħafna, iżda l-ewwel irridu nidentifikaw l-aktar ħtiġijiet u tħassib urġenti tar-refuġjati nnifishom. Ir-refuġjati għandu jkollhom rwol attiv fil-proċess ta' rkupru tagħhom stess.

Għalhekk, l-ewwel u qabel kollox hemm bżonn li nenfasizzaw il-fatti u t-tħassib tagħhom; huwa biss fi stadju aktar tard li nkunu nistgħu nindirizzaw l-emozzjonijiet, is-sentimenti u possibbilment ir-reazzjonijiet posttrawmatiċi. It-trawma mhux neċessarjament taffettwa lil kulħadd. In-nies spiss ikunu reżiljenti ħafna, u hija din il-mentalità u din il-kapaċità li wieħed jegħleb l-isfidi li rridu nistimulaw.

> "INĦALLU LIR-REFUĠJATI JIBQGĦU FIL-KONTROLL TAL-ISTORJA TAGĦHOM STESS.
> L-INDIRIZZAR TAT-TRAWMA JSEĦĦ FI STADJU AKTAR TARD, FERM WARA LI TIĠI OFFRUTA S-SIGURTÀ"

5. IR-REFUĠJATI GĦANDHOM JIĠU TRATTATI BĦALA SUPERSTITI, LI BIL-KURAĠĠ TAGĦHOM IRNEXXIELHOM JAĦARBU MINN GWERRA LI POĠĠIET ĦAJJITHOM F'RISKJU, U MHUX BĦALA VITTMI MINGĦAJR DIFIŻA

Billi nikkunsidraw lir-refuġjati bħala superstiti li rnexxielhom jaħarbu minn gwerra li fiha rriskjaw ħajjithom, inkunu qed nenfasizzaw ir-reżiljenza tagħhom. Jeħtieġ li jkunu jistgħu jużaw din il-kapaċità sakemm iddum il-gwerra. Ħafna ħallew warajhom lil żewġhom, ħuhom/ħuthom, missierhom, eċċ. u għalhekk se jibqa' jkollhom bżonn din ir-reżiljenza u s-saħħa mentali fil-perjodu li ġej. Meta nikkunsidrawhom biss bħala vittmi mingħajr difiża, inċaħħduhom ukoll minn parti mis-saħħa tagħhom.

> “NITTRATTAW LIR-REFUĠJAT UKRENI BĦALA SUPERSTITI B'SAĦĦITHOM U MHUX BĦALA VITTMI MINGĦAJR DIFIŻA”

6. IPPREPARAW RUĦKOM GĦAL EMOZZJONIJIET DIFFERENTI U AĊĊETTAWHOM!

Huwa importanti li nkunu lesti għar-reazzjonijiet differenti ħafna ta' nies li ħarbu minn ambjent distruttiv u potenzjalment trawmatiku. Ir-rabja u l-korla kontra l-awtur(i) ta' dan il-kunflitt, jew saħansitra n-nuqqas ta' intervent (militari) mill-Ewropa jew mill-Istati Uniti, jistgħu jwasslu għal mumenti li jalternaw ta' dwejjaq, disprament u kollass emozzjonali. F'mument wieħed, ir-refuġjati jistgħu jkunu għaddejjin f'diskussjonijiet intensi u f'ħin minnhom jikkollassaw kompletament u saħansitra jitilfu t-tama.

F'dawn il-każijiet, huwa essenzjali li nisimgħu u noqogħdu lura milli niġġudikaw.

> “L-INSTABBILTÀ EMOZZJONALI HIJA NORMALI FIR-REFUĠJATI TAL-GWERRA”

7. MA TISTGĦUX TIFHMU...

Bħala familja li tospita r-refuġjati, tistgħu tesprimu t-tħassib, l-empatija, id-dispjaċir u l-inkredulità tagħkom fir-rigward tal-fatt li faqqgħet gwerra ġdida fl-Ewropa, iżda ma tistgħux tgħidu "Nifhmu" jew "Nafu minn xiex għaddejjin". Tistgħu tgħidu li ma tafux x'taqbdu tgħidu jew tagħmlu, iżda li tridu tiżguraw li l-refuġjati li qed tospitaw ma jkollhomx għalfejn jiffaċċjaw is-sitwazzjoni waħedhom. Madankollu, evitaw stqarrijiet bħal "Issa jgħaddi kollox" jew "Putin se jispiċċa jitlef", peress li dawn mhumiex ta' għajnuna.

> "MA TISTGĦUX TIFHMU SAKEMM MA GĦADDEJTUX MILL-ISTESS SITWAZZJONI..."

8. L-IRKUPRU HUWA PROĊESS TA' TFAKKIR MILL-ĠDID U EVITAR...

Huwa importanti li r-refuġjati jiġu akkomodati f'ambjent li jħalli wkoll lok għal rilassament u umoriżmu. Hemm bżonn ta' mumenti meta l-enfasi ma tkunx fuq il-gwerra. Dan ifisser ukoll li t-TV ma jkunx mixgħul il-ġurnata kollha fuq l-aħbarijiet. Il-mumenti li matulhom naraw l-aħbarijiet għandhom jintagħżlu bir-reqqa. L-espożizzjoni permanenti għall-aħbarijiet dwar il-gwerra tfixkel il-proċess normali ta' rkupru.

> "ITFU T-TV B'MOD REGOLARI U WARRBU L-ISMARTPHONES..."

9. NAQSMU T-TBATIJA BIEX NIKKONSLAWHOM

Jekk qed tospitaw refuġjati mill-Ukrajna, huwa importanti li tibqgħu f'kuntatt kontinwu ma' familji u faċilitajiet ta' akkoljenza oħra, iżda wkoll li tgħinu lir-refuġjati jibqgħu f'kuntatt mal-familja u l-ħbieb tagħhom fil-pajjiż ta' oriġini tagħhom. L-akkoljenza ta' refuġjati tal-gwerra hija naturalment impenn kollettiv li fih komunità ta' "ospitanti" tieħu ħsieb komunità ta' persuni fil-bżonn. Is-saħħa tal-akkoljenza hija bbażata fuq il-ġbir flimkien ta' sforzi multipli u l-kondiviżjoni tal-esperjenzi, fejn l-involviment ta' assistenti soċjali speċjalizzati se jkollu rwol importanti fit-tul.

“IS-SAĦĦA TAL-INDIVIDWU TIĠI MIS-SAĦĦA TAL-KOMUNITÀ”

10.AĦSBU WKOLL FIKOM STESS...

Huwa importanti li tistabbilixxu rutina ġdida flimkien man-nies li qed tospitaw. Mhijiex xi ħaġa faċli li mil-lum għal għada tospitaw barranin f’darkom. Il-proċess ta’ adattament isir miż-żewġ naħat u għandu jseħħ permezz ta’ djalogu kontinwu b’tali mod li maż-żmien tinstab frekwenza komuni ta’ komunikazzjoni.

Ippruvaw tingħalqux f’ċirku ta’ kompassjoni jew ħniena: kunu ġentili u disponibbli, immanġinaw ruħkom flok ir-refuġjati li qed tospitaw, iżda tissovalutawx l-impatt tas-simpatija fuq iż-żamma tat-tama u l-ottimiżmu għall-futur.

U l-fatt li qed tospitaw ir-refuġjati f’darkom ma jfissirx li ma tistgħux tagħmlu aktar affarijiet waħedkom mal-familja tagħkom. Se jkollkom bżonn dawn il-mumenti biex tirrilassaw u tirkupraw f’dawn il-perjodi li matulhom qed tiddedikaw ruħkom bis-sħiħ biex tieħdu ħsieb in-nies ixxukkjati u eżiljati li qed tospitaw f’darkom jew li qed taħdmu magħhom.

“AĦSBU WKOLL FIKOM INNIFISKOM, MINKEJJA DAK KOLLU LI GĦADDEJ MADWARNA...”

© 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)