

OSPITARE CHI STA FUGGENDO DALLA GUERRA UNA GUIDA PER QUANTI ACCOLGONO PERSONE RIFUGIATE DALLA GUERRA IN UCRAINA

A cura di Erik De Soir



Da diverse settimane ormai le immagini della guerra arrivano quotidianamente nelle nostre case e le notizie dei combattimenti in Ucraina ci hanno travolti. Ad essere coinvolti non sono solo i giornalisti di guerra e i diplomatici. Ognuno di noi sente di essere in qualche modo implicato in una guerra che riguarda l'Europa, e questo ci terrorizza. Solo qualche settimana fa per la maggior parte di noi tutto questo era impensabile.

La guerra ha generato un nuovo afflusso di rifugiati e molti dei nostri concittadini si stanno preparando ad assisterli accogliendoli persino nelle loro case.

Di seguito sono riportati **dieci consigli pratici** su come parlare con le persone che sono fuggite dalla guerra, hanno lasciato tutto dietro di sé e oggi hanno bisogno di trovare rifugio in un ambiente a loro estraneo.

"LA PERDITA DI DIGNITÀ E DI CONTROLLO SULLA PROPRIA VITA A VOLTE È PEGGIORE DELLA PERDITA DI BENI MATERIALI

1. FA BENE PARLARNE? QUAND'E' CHE LO SHOCK FINIRA'?

Spesso sentiamo dire, "parlarne ti farebbe bene"... senza però considerare le difficoltà che questo comporta.

Innanzitutto, è importante che chi accoglie le vittime della guerra sia consapevole che in genere ci vuole molto tempo prima di riuscire a parlare di ciò che si è vissuto. Chi giunge oggi in Italia è dovuto fuggire da un giorno all'altro dal proprio ambiente familiare: normale quindi che sia in uno stato di shock. La prima cosa da tener presente è che lo shock di chi ha subito una realtà brutale ha anche una funzione protettiva. Le persone appaiono stordite e non sono immediatamente in grado di

mettere in parole ciò che gli sta accadendo. Anche i bambini saranno un po' confusi, tuttavia è molto importante che, nonostante tutto, possano continuare a essere bambini e a giocare.

Alcuni dei rifugiati saranno ancora in uno stato di tensione, e questo è dovuto al perdurare di quell'istinto di sopravvivenza che li ha spinti a fuggire dal pericolo.

Potranno mostrare reazioni di ipervigilanza post-traumatiche e iperattività, soffrire di insonnia e essere irritabili o costantemente agitati.

Ci vuole tempo perché da uno stato di estrema tensione finalmente ci si rilassi. Cominceranno a riprendersi solo dopo che, raggiunto un luogo tranquillo che dia loro sicurezza, potranno finalmente concedersi di ricordare con rimpianto.

Assicurati di rispettare il ritmo delle persone che accogli e basa la tua accoglienza sui bisogni che loro stessi esprimeranno. Il primo bisogno sarà l'incolumità fisica e la sicurezza dei loro bambini, poi verranno l'adattarsi graduale all'ambiente, pensare a nuove prospettive di vita e infine, solo a quel punto, esprimere le proprie emozioni.

"LO STATO DI SHOCK È UN FATTORE PROTETTIVO CONTRO L'INSOPPORTABILE REALTÀ DELLA GUERRA"

2. CHI SIAMO COME ITALIANI? COME E' FATTA L'ITALIA?

È importante che come primo argomento di cui parlare vi siano le cose ordinarie di tutti i giorni e su queste concentrarsi. Come viviamo qui in Italia? Che tipo di persone siamo? Quali sono i nostri usi e costumi e che idee ci siamo fatti della guerra in Ucraina?

Quindi, se accogli a casa persone che vengono dalla guerra, fai attenzione ai passaggi che richiede prendersi cura di loro dando attenzione e conforto. Chi viene da fuori non è di solito abituato ai nostri standard di vita e all'attenzione che prestiamo al nostro ambiente, per cui sarà importante coinvolgerli gradualmente, senza sfoggiare ricchezza. Buona norma sarà attenersi il più possibile ai bisogni primari, introducendo gradualmente le persone alle nostre abitudini, sempre comunque nel rispetto dei tempi del loro adattamento onde evitare un eccessivo shock culturale.

È consigliabile ottenere aiuto dai membri delle comunità ucraine in Italia così che i rifugiati possano imparare da loro come si sono adattati.

TRAETE ISPIRAZIONE DAGLI UCRAINI IN ITALIA CHE SONO GIA' PASSATI ATTRAVERSO QUESTA ESPERIENZA

3. ALLA FINE SI POTRA' ANCHE PARLARE DELLA GUERRA

Quando si discute della guerra, è importante assicurarsi che ciò non avvenga in presenza di bambini. Per parlare ai bambini della guerra è necessario un momento separato. I bambini sono sensibili alle parole degli adulti, spesso ascoltate per caso, e tendono a dar loro un significato personale. Dare loro notizie e spiegazioni sulla guerra deve essere fatto con parole adatte e attinenti a questa specifica guerra; c'è infatti il rischio che i bambini prendano le cose in modo sbagliato, e le parole assumano un significato distorto radicandosi nel profondo del loro mondo emotivo e psicologico.

Solo molto più tardi genitori e figli saranno in grado di discutere delle loro esperienze di guerra, quando la situazione sarà più stabile, i genitori più tranquilli e a loro agio e i bambini di nuovo a scuola.

"FOCALIZZATEVI SUI BISOGNI DI BASE DEI RIFUGIATI. PER PARLARE DEVE PASSARE DEL TEMPO"

4. PER PRIMA COSA BISOGNA PORRE ATTENZIONE AI PROVVEDIMENTI CONCRETI E AI BISOGNI TANGIBILI, SOLO IN SEGUITO ALLE EMOZIONI.

C'è spesso la tendenza ad affidare subito le persone che fuggono dalla guerra a psicologi e operatori psicosociali. Anche se l'empatia è molto importante, deve essere prima di tutto indirizzata all'identificazione dei bisogni e delle preoccupazioni principali dei rifugiati stessi. È importante che essi siano protagonisti attivi della storia della propria ripresa.

L'attenzione di chi accoglie deve concentrarsi sui fatti e sui problemi; solo successivamente si potranno affrontare le emozioni e i sentimenti e in particolare le reazioni post-traumatiche. Non necessariamente tutti saranno traumatizzati. Le persone sono spesso molto resilienti ed è questa capacità a dover essere incentivata, insieme alla fiducia in loro stessi.

"FATE CHE IL RIFUGIATO SIA IL PADRONE DELLA PROPRIO STORIA. IL PROBLEMA DEL TRAUMA DOVRA' ESSERE AFFRONTATO MOLTO DOPO L'OFFERTA DI SICUREZZA"

5. TRATTATE I RIFUGIATI COME DEI SOPRAVVISSUTI CORAGGIOSAMENTE SCAMPATI A UNA GUERRA, PIUTTOSTO CHE COME VITTIME INDIFESE

Se considererete i rifugiati persone fuggite da una guerra che minacciava le loro vite e che sono riuscite a sopravvivere, questo aumenterà la loro resilienza per tutto il tempo della guerra. Molti di loro avranno lasciato in Ucraina mariti e famigliari, pertanto avranno bisogno anche in seguito della loro capacità di reagire e di mantenersi forti. Se li consideriamo solo come vittime indifese, questo finirà per indebolirli.

"I RIFUGIATI UCRAINI VANNO CONSIDERATI SOPRAVVISSUTI CORAGGIOSI E NON VITTIME INDIFESE "

6. SII PRONTO A CONFRONTARTI CON MOLTE EMOZIONI E AD ACCETTARLE

È importante essere preparati alle diverse reazioni di chi è appena fuggito da un pericolo e da un potenziale trauma: ci saranno la rabbia e l'ostilità verso chi ha provocato il conflitto, o verso l'Europa e gli USA perché non hanno aiutato, rabbia a cui si alterneranno momenti di sconforto, disperazione e crollo emotivo.

In alcuni momenti li vedrete impegnati in discussioni animate, in altri si sentiranno andare in pezzi e disperati.

In casi come questi la cosa più importante da fare è ascoltare astenendosi da qualsiasi giudizio.

"L'INSTABILITA' DEGLI STATI EMOTIVI È NORMALE NEI RIFUGIATI DI GUERRA"

7. TU NON PUOI CAPIRE...

Chi ospita è libero di esprimere preoccupazione, empatia, rammarico e incredulità su una guerra scoppiata nel cuore dell'Europa, ma bisogna evitare di dire "capisco" o "so cosa avete passato". Dite pure che pur non sapendo proprio cosa fare e dire, comunque farete il possibile per non lasciarli soli ad affrontare tutto questo. Evitate

soprattutto frasi come “andrà tutto bene”, o “Putin certamente perderà”, perché questo non li aiuterebbe.

“PUOI CAPIRE SOLO SE CI SEI PASSATO”

8. L'ELABORAZIONE DEL DRAMMA CONSISTE IN UN CONTINUO RIVIVERE GLI AVVENIMENTI E ALLO STESSO TEMPO EVITARNE IL PENSIERO

È importante che i rifugiati siano ospitati in un ambiente dove ci sia spazio anche per il relax e l'umorismo in modo che l'attenzione non sia concentrata solo sulla guerra. La TV non deve essere per forza accesa tutto il giorno. Ascoltare il notiziario sia invece una scelta, perché la continua esposizione alle notizie di guerra interrompe il normale processo di ripresa.

"SPEGNETE REGOLARMENTE LA TV E METTETE OGNI TANTO DA PARTE LO SMARTPHONE"

9. UN PROBLEMA CONDIVISO È UN PROBLEMA DIMEZZATO

Se ospiti rifugiati dall'Ucraina è importante che mantengano i contatti precedenti con altre famiglie o strutture di accoglienza, diamo quindi una mano a tenersi in contatto con le proprie famiglie e amici rimasti in patria.

L'ospitalità ai rifugiati è un'azione comunitaria. La comunità di chi accoglie si prende cura di un'altra comunità, quella di persone in difficoltà. L'efficacia della comunità ospitante deriva dall'unione delle forze e dalla condivisione di esperienze per le quali, a lungo termine, diventerà sempre più importante l'impiego di operatori specializzati (medici, psicologi, ecc.).

"LA FORZA DELLE PERSONE STA NELLA FORZA DELLA LORO COMUNITÀ"

10. NON DIMENTICARTI DI TE STESSO...

Se ospiti in casa tua dei rifugiati, adattati a un nuovo tipo di routine. Non è una cosa facile fare entrare in casa propria da un giorno all'altro persone che non conosci. Ci vuole adattamento da entrambi le parti, il che comporta un dialogo continuo fino ad arrivare a un modo ottimale di convivere.

La pietà e la compassione potrebbero essere umilianti per chi è in una condizione di bisogno. È meglio mantenere la relazione su un piano di cooperazione paritaria promuovendo così l'ottimismo e la speranza per il futuro.

Il fatto di avere altre persone in casa non significa che non puoi più fare niente da solo con la tua famiglia. Avrai bisogno di momenti privati per recuperare le forze che spendi nell'ospitalità e a causa delle emozioni che starai vivendo.

“NONOSTANTE TUTTO CIÒ CHE SUCCEDA INTORNO A NOI CONTINUA A PENSARE A TE STESSO”

Per informazioni scrivere a: presidente.espri@gmail.com

Scritto da Erik De Soir. (https://www.amazon.it/Libri-Erik-de-Soir/s?rh=n%3A411663031%2Cp_27%3AErik+de+Soir)
Traduzione e adattamento di E.S.P.R.I. (<https://www.espri.network/>)