

Poder hablar de la tragedia de la guerra

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS QUE ACOGEN A PERSONAS REFUGIADAS DE GUERRA
PROCEDENTES DE UCRANIA



Desde hace semanas, la guerra vuelve a estar presente a diario en nuestros hogares y todos nos vemos desbordados por las noticias de los combates en Ucrania. No se trata solo de los corresponsales de guerra o los diplomáticos, ahora mismo todos compartimos esta guerra que tiene lugar en Europa y que supone una amenaza para todos. Para la mayoría de nosotros esta situación era impensable hace tan solo unas semanas.

Esta guerra ha creado un nuevo flujo de refugiados y muchos conciudadanos están dispuestos a prestar de nuevo su ayuda a los refugiados y a las víctimas de la guerra, e incluso a acogerlos en sus hogares.

Surgen muchas preguntas sobre cómo hablar de la guerra con los niños.

A continuación vamos a dar una decena de consejos concretos sobre cómo hablar con personas que han huido de la guerra, que han dejado todo atrás y que han sido acogidas en un entorno ajeno.

«LA PÉRDIDA DE DIGNIDAD
Y DE CONTROL SOBRE LA PROPIA VIDA
A VECES ES PEOR QUE LA PÉRDIDA
DE BIENES MATERIALES»

1. ¿HABLAR DE LO QUE HA SUCEDIDO? DESPUÉS DE RECUPARARSE DEL CHOQUE...

Muchas veces se dice, sin tener en cuenta el valor que hace falta para eso: «Tienes que poder hablar de lo que te ha pasado».

En la acogida de víctimas desplazadas por la guerra, ante todo importa ser consciente de que a menudo hace falta mucho tiempo para poder hablar de las experiencias vividas. Muchas personas están traumatizadas tras haber tenido que huir repentinamente de su entorno familiar y (a menudo) sin la menor preparación. La conmoción que provoca esta realidad brutal también tiene una función protectora. Las personas que la sufren parecen anestesiadas y no están en condiciones de comprender inmediatamente lo que les está sucediendo. Los niños también se refugian en una burbuja. Es muy importante que, a pesar de todo, puedan seguir siendo niños y puedan seguir jugando.

Algunos se aferran a una hiperactividad que les ha sido necesaria para sobrevivir y para escapar de la situación de amenaza. Muestran reacciones postraumáticas que adoptan formas de hipervigilancia, activación excesiva, problemas de sueño y, a veces, una irritabilidad y agitación agudas.

La vuelta a la serenidad lleva su tiempo. A menudo, una vez alcanzados la tranquilidad, el arraigo y la seguridad, la impasibilidad aparente del principio dará paso al duelo y a la retrospectión.

Hay que asegurarse de respetar el ritmo de cada persona refugiada y de que la acogida se base en las necesidades que expresen los propios refugiados: en primer lugar, la seguridad física y un entorno seguro para los niños, la adaptación al entorno de acogida temporal y un proceso de reconstrucción de una perspectiva vital; y solo entonces, la exteriorización de las emociones.

**«UN ESTADO DE CONMOCIÓN PSÍQUICA PUEDE
SERVIR DE PROTECCIÓN
CONTRA LA INSOPORTABLE REALIDAD
DE LA GUERRA»**

**2. ¿QUIÉNES SOMOS COMO BELGAS? ¿QUÉ ES BÉLGICA? ¿QUÉ ES FLANDES?
ETC.**

Es importante que el primer tema sobre el que hablar sean las cuestiones del día a día. Cómo vivimos en Europa. Qué clase personas somos. Cuáles son nuestros hábitos y nuestras costumbres y cómo nos posicionamos frente la guerra en Ucrania.

Si acogemos en nuestro hogar a personas que han huido de la guerra, hemos de tener prudencia en cuanto al ritmo con el que les procuramos los cuidados, la atención y el confort. De hecho, muchos de ellos no están acostumbrados a nuestro confortable estilo de vida y a nuestro nivel de vida acomodado, y es mejor que se vean expuestos a ello de forma gradual. No hagamos gala de nuestra riqueza y, sobre todo, centrémonos el tiempo necesario en las necesidades básicas.

Por lo tanto, es importante exponer gradualmente a los refugiados a nuestro modo de vida, ajustarnos a su ritmo de adaptación y evitar un choque cultural demasiado fuerte.

Puede ser aconsejable contar con la asistencia de miembros de las minorías ucranianas de nuestro país para que los refugiados puedan saber de primera mano cómo se fueron adaptando ellos.

**«INSPIRARSE EN AQUELLAS PERSONAS QUE HAN
PASADO ALGUNA VEZ
POR LA MISMA EXPERIENCIA»**

3. Y CUANDO POR FIN SE PUEDA HABLAR DE LA GUERRA...

En el momento en que se pueda hablar de la guerra, es importante asegurarse de que no se haga en presencia de los niños. Para hablar con los niños sobre la guerra es necesario adoptar un enfoque distinto. Los niños son muy sensibles, a menudo captan las palabras de los adultos y las interpretan a su manera. Las noticias y la información sobre la guerra deben presentarse de manera que esté adaptada a la infancia y al contexto de la guerra; ellos muchas veces pueden interpretar las cosas de manera equivocada y hacer que una historia determinada pueda adquirir un sesgo totalmente diferente y afectar profundamente a su mundo emocional y psicológico.

Pasará mucho tiempo antes de que padres e hijos puedan hablar juntos de sus experiencias de la guerra; habrá que esperar a que el entorno se haya estabilizado, los padres hayan encontrado un equilibrio soportable y los niños hayan vuelto a la rutina de la escuela.

**«CENTRARSE EN LAS NECESIDADES BÁSICAS DE
LOS REFUGIADOS. HACE FALTA TIEMPO PARA
PODER HABLAR»**

4. CENTRARSE EN PRIMER LUGAR EN LOS HECHOS Y LAS NECESIDADES CONCRETAS, Y SOLO DESPUÉS EN LAS EMOCIONES

A menudo se tiende a proponer que las personas que han huido de la guerra reciban la ayuda de trabajadores psicosociales. El valor de la empatía es verdaderamente importante, pero en primer lugar debe servir para identificar las necesidades y preocupaciones más acuciantes de los propios refugiados. Los refugiados deben ser protagonistas activos de su propio proceso de restablecimiento.

Por lo tanto, en primer lugar es necesario centrarse en los hechos concretos y las preocupaciones del momento; las emociones y los sentimientos, y eventualmente las reacciones postraumáticas, solo podrán abordarse en una fase posterior. Las reacciones traumáticas, además, no afectan forzosamente a todas las personas. Hay personas que demuestran una gran resiliencia, y es esa capacidad, junto con la autonomía, lo que debe estimularse.

**«DEJAR QUE CADA REFUGIADO
SEA DUEÑO DE SU PROPIA HISTORIA; ASUMIR EL
TRAUMA VIENE MUCHO DESPUÉS DE SENTIRSE EN
SEGURIDAD»**

5. TRATAR A LAS PERSONAS REFUGIADAS COMO SUPERVIVIENTES QUE HAN LOGRADO, GRACIAS A SU VALOR, HUIR DE UNA GUERRA QUE PONÍA SU VIDA EN PELIGRO, Y NO COMO VÍCTIMAS INDEFENSAS

Si consideramos a los refugiados como supervivientes de una guerra que ponía en peligro su vida, destacamos su fuerza y su resiliencia. Esto es algo en lo que necesitan apoyarse mientras dure la guerra. Es más, muchas personas han dejado atrás a su marido, hermano(s), padre, etc., y por tanto seguirán necesitando esa fuerza y resiliencia mental, en el momento presente y en el futuro. Considerarlas tan solo como víctimas indefensas les resta parte de su fuerza.

**«TRATAR A LOS REFUGIADOS
DE UCRANIA COMO
SUPERVIVIENTES DOTADOS DE GRAN FUERZA DE**

CARÁCTER, NO COMO VÍCTIMAS INDEFENSAS»

6. PREPARARSE PARA AFRONTAR UN TORBELLINO DE EMOCIONES Y ACEPTARLAS

Es importante estar preparados ante reacciones muy diferentes de las personas que han huido de un entorno demoledor y potencialmente traumático. La cólera y la indignación contra los autores de este conflicto, o también ante la falta de intervención (militar) de Europa o Estados Unidos, pueden alternar con momentos de desesperación, desesperanza y colapso emocional. Un refugiado puede, en un momento dado, participar en un intenso debate y acto seguido derrumbarse por completo y perder totalmente el ánimo.

En estos casos es muy importante mantener una actitud de escucha y no juzgar.

«LA INESTABILIDAD EMOCIONAL
ES NORMAL EN LOS REFUGIADOS
DE LA GUERRA»

7. NO PODEMOS ENTENDERLO...

Como familia de acogida de refugiados, podemos expresar nuestra preocupación, nuestra empatía, nuestro pesar y nuestra incredulidad por la irrupción de una nueva guerra en Europa, pero no podemos decir «te entiendo» o «sé por lo que estás pasando». Está bien decir que no sabemos qué podemos hacer o decir, pero que vamos a hacer todo lo posible para que no estén solos. Sin embargo, no debemos recurrir a frases hechas como «todo va a ir bien» o «Putin acabará perdiendo», porque eso no ayuda en nada.

«SOLO SE PUEDE ENTENDER
SI UNO HA PASADO POR LO MISMO...»

8. EL RESTABLECIMIENTO ES UN PROCESO DE REMEMORACIÓN Y EVITACIÓN...

Es importante que los refugiados sean acogidos en un entorno en el que también haya margen para la relajación y el humor. Es necesario que haya momentos en los cuales la guerra no sea el centro de atención. Esto significa también que la televisión no tiene que estar puesta todo el día con las noticias. Los momentos del día para ver las noticias tienen que seleccionarse con cuidado. Una exposición permanente a las informaciones sobre la guerra perturba el proceso normal de restablecimiento.

«APAGAR REGULARMENTE
LA TELEVISIÓN Y DEJAR
EL MÓVIL DE LADO...»

9. EL DOLOR COMPARTIDO ES MEDIO DOLOR...

En la acogida de refugiados procedentes de Ucrania es importante mantener un contacto permanente con otras familias y estructuras de acogida, pero también ayudar a los refugiados a permanecer en contacto con sus familias y amigos en su país de origen. La acogida de refugiados de guerra es, sin duda, un esfuerzo colectivo en el que una comunidad de «personas que acogen» se ocupa de una comunidad de «personas que son acogidas». La fuerza de la acogida se basará en la puesta en común de múltiples esfuerzos y en compartir experiencias en las que, a largo plazo, será importante la intervención de trabajadores sociales especializados.

«LA FUERZA DE UNA PERSONA
ES LA FUERZA DE SU COMUNIDAD»

10. NO NOS OLVIDEMOS DE NOSOTROS MISMOS...

Es importante que establezcamos nuevas rutinas junto con las personas que acogemos. Desde luego, no es fácil convivir de un día para otro con personas desconocidas en casa. El proceso de adaptación es recíproco y debe llevarse a cabo a lo largo del tiempo en el marco de un diálogo permanente con el fin de lograr establecer de común acuerdo una frecuencia de comunicación.

No intentemos empeñarnos en mostrar compasión o piedad, seamos suaves y comprensivos, pongámonos en su lugar, pero a la vez no subestimemos el impacto de la simpatía para mantener la esperanza y el optimismo en el futuro.

El hecho de que hayamos acogido a personas refugiadas en nuestro hogar no quiere decir que no podamos hacer nada solos con nuestra propia familia. Necesitaremos estos momentos para relajarnos y recuperarnos de los momentos de plena atención y cuidados que dediquemos a estos refugiados cuya aflicción compartimos en el hogar o en el trabajo.

«PESE A TODO LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO,
PENSEMOS TAMBIÉN
EN NOSOTROS MISMOS...»

© 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)

