

Jak mluvit o takové tragédii, jakou je válka

RADY PRO RODINY, KTERÉ SE UJALY VÁLEČNÝCH UPRCHLÍKŮ Z UKRAJINY



Je to již několik týdnů, co se téma války stalo v našich domovech opět předmětem každodenní diskuse a jsme zahlceni informacemi o bojích, které probíhají na Ukrajině. Tato válka, která zuří v Evropě a ohrožuje nás všechny, se netýká jen válečných zpravodajů a diplomatů, ale nás všech. Pro většinu z nás to přitom bylo ještě před několika týdny naprosto nepředstavitelné.

Tato válka vyvolala nový příliv uprchlíků. Mnozí z našich spoluobčanů se tak opět chystají nabídnout těmto uprchlíkům a obětem války pomocnou ruku, nebo jim dokonce u sebe doma nabídnout přístřeší.

Klademe si řadu otázek, jak o této válce hovořit s dětmi.

Na následujících stránkách je uvedeno deset praktických rad, jak o válce hovořit s těmi, kteří před ní museli uprchnout a všechno přitom opustit a kteří hledají útočiště v cizí zemi.

„SE ZTRÁTOU HMOTNÉHO MAJETKU SE ČLOVĚK NĚKDY VYROVNÁ LÉPE NĚŽ SE ZTRÁTOU LIDSKÉ DŮSTOJNOSTI A KONTROLY NAD VLASTNÍM ŽIVOTEM“

1. JE TŘEBA MLUVIT O TOM, CO SE STALO? ANO, ALE AŽ POTÉ, CO PRVOTNÍ ŠOK POMINE...

Často slýcháme, že z toho, co jsme zažili, se musíte umět vypovídat. To se ale snadno řekne...

Při přijímání válečných uprchlíků je ze všeho nejdůležitější si uvědomit, že často to trvá dlouho, než se tito lidé dokáží rozhovořit o tom, čím vším si prošli. Poté, co museli náhle a (často) nepřipraveni uprchnout ze svého domova, je mnoho z nich v šoku. Tento šok způsobený krutou realitou však představuje i určitou obranu. Ti, kteří jej utrpěli, se zdají být otupělí a nejsou schopni okamžitě popsat, co se jim stalo. To se týká i dětí, které se uzavrou ve svém vlastním světě. Je ale nanejvýš důležité, aby i přesto všechno mohly zůstat dětmi a uměly si hrát.

Některé z nich mají ještě stále smysly vybičované na maximum, aby dokázaly přežít a uniknout nástrahám, které jim stály v cestě. Projevuje se u nich typická posttraumatická stresová reakce, jako je zvýšená ostražitost, hyperaktivita, poruchy spánku a někdy i zvýšená podrážděnost a nervozita.

Trvá nějakou dobu, než se zase uklidní. Zdánlivou netečnost, která se projevuje zpočátku, vystřídá truchlení a vzpomínání často až poté, co se člověk uklidní, zakotví v novém prostředí a získá pocit bezpečí.

Dbejte na to, abyste respektovali psychické rozpoložení uprchlíků a při jejich přijetí brali ohled na to, co sami potřebují. V první řadě je to fyzické bezpečí a vytvoření bezpečného prostředí pro děti, přizpůsobení se novému, dočasnému útočišti a nalezení nového smyslu života. Teprve pak můžete očekávat, že dají průchod svým emocím.

„PSYCHICKÝ ŠOK MŮŽE BÝT OCHRANOU PŘED NESNESITELNOU REALITOU VÁLKY“

2. KDO JSME MY JAKOŽTO BELGIČANÉ? CO JE TO BELGIE? CO JE TO VLÁMSKO? A TD...

Při navazování konverzace bychom se měli v první řadě zaměřit na běžné věci. Jak se nám žije v Evropě? Jací jsme? Jaké jsou naše zvyky a obyčeje a co si myslíme o válce na Ukrajině?

Pokud jste se ujali válečných uprchlíků, nesnažte se je zahltit svou péčí, pozorností a pohodlím. Mnozí z nich totiž nejsou zvyklí na takové privilegované podmínky a takovou životní úroveň jako my a měli by se s nimi seznamovat jen postupně. Nestavějte na odív své bohatství a hlavně se dostatečně věnujte zajištění základních potřeb.

Je proto důležité, aby si uprchlíci zvykali na náš způsob života pouze postupně, svým tempem, a nedošlo u nich k přílišnému kulturnímu šoku.

Možná by bylo vhodné požádat o pomoc příslušníky ukrajinské menšiny v naší zemi, kteří by se s uprchlíky, jichž jste se ujali, osobně podělili o své zkušenosti a poradili jim, jak se co nejlépe přizpůsobit.

„VEZMĚTE SI PŘÍKLAD Z TĚCH, KTEŘÍ SI TÍM UŽ PROŠLI“

3. A KDY SE MŮŽEME ZAČÍT BAVIT O VÁLCE...

Když nakonec přijde řeč na válku, je důležité dbát na to, aby u toho nebyly děti. S nimi totiž musíme o válce mluvit úplně jinak. Děti jsou velmi vnímavé. Často zachytí útržky hovoru dospělých a ty si vyloží po svém. Zprávy a komentáře o válce je nutné dětem podat takovým způsobem, který je pro ně vhodný a zároveň odpovídá vážnosti situace. Děti si mohou často věci vyložit špatně, takže daná zpráva nabude v jejich pojetí zcela jiného smyslu, a pak určitým způsobem hluboce poznamená jejich emocionální a duševní svět.

Teprve mnohem později, až se situace kolem nich poněkud uklidní, rodiče jakž takž naleznou svou duševní rovnováhu a děti se vrátí do školy, budou moci rodiče a děti společně hovořit o tom, co ve válce zažili.

„ZAMĚŘTE SE NA ZÁKLADNÍ POTŘEBY UPRCHLÍKŮ. K TOMU, ABY SE VÁM SVĚŘILI, POTŘEBUJÍ ČAS“

4. ZAMĚŘTE SE NEJPRVE NA KONKRÉTNÍ FAKTA A POTŘEBY A TEPRVE POTOM NA EMOCE

Často máme tendenci svěřit lidi, kteří uprchli před válkou, okamžitě do péče psychologů a sociálních pracovníků. Empatie je sice velmi důležitá, nicméně v první řadě je třeba se zabývat těmi nejnaléhavějšími potřebami a obavami samotných uprchlíků. Ti musí mít dostatek prostoru pro to, aby se mohli se svou minulostí náležitě vyrovnat.

Proto je třeba se nejprve zaměřit na fakta a bezprostřední obavy a teprve později mohou přijít na řadu emoce a pocity, popř. posttraumatické stresové reakce. Koneckonců, ne každý automaticky utrpí trauma. Lidé často vydrží velmi mnoho a právě tento přístup a tuto schopnost vyrovnat se s problémy je třeba stimulovat.

**„NECHTE UPRCHLÍKY, ABY SAMI
ROZHODOVALI O SVÉM OSUDU.
TRAUMATA LZE ŘEŠIT TEPRVE POTÉ, CO
BUDE ZAJIŠTĚNA BEZPEČNOST“**

**5. NEPŘÍSTUPOUJTE K UPRCHLÍKŮM JAKO K BEZBRANNÝM
OBĚTEM, ALE JAKO K LIDEM, KTERÝM SE DÍKY JEJICH
ODVAZE PODAŘILO UNIKNOUT PŘED VÁLKOU, V NÍŽ JIM ŠLO
O ŽIVOT**

Díváte-li se na uprchlíky jako na lidi, kterým se podařilo uniknout před válkou, v níž riskovali svůj život, zdůrazňujete jejich odolnost a schopnost vyrovnat se s touto situací. Tyto schopnosti budou potřebovat tak dlouho, dokud tato válka neskončí. Řada z nich totiž musela opustit svého manžela, své bratry, otce atd., a budou tedy tuto odolnost a duševní sílu potřebovat i do budoucna. Pokud je budete považovat pouze za bezbranné oběti, část této jejich síly jim tak upřete.

**„ZACHÁZEJTE S UPRCHLÍKY Z UKRAJINY
JAKO S LIDMI S VELKOU MORÁLNÍ
SILOU, NIKOLI JAKO S BEZBRANNÝMI
OBĚŤMI“**

6. PŘIPRAVTE SE NA EMOCIONÁLNÍ KOLOTOČ A MĚJTE POCHOPENÍ!

Je důležité se připravit na to, že reakce lidí, kteří uprchli z nebezpečného a potenciálně traumatizujícího prostředí, může mít celou řadu podob. Hněv a rozhořčení vůči viníkovi či viníkům tohoto konfliktu, nebo dokonce i vůči absenci (vojenského) zásahu ze strany Evropy nebo Spojených států mohou střídát okamžiky zoufalství, beznaděje a emocionálního zhroucení. V jednom okamžiku se mohou tito lidé zapojit do intenzivní diskuse a hned na to se zcela zhroutit, a dokonce ztratit všechnu naději.

V takové situaci je nejdůležitější, abychom uměli naslouchat a zdrželi se komentářů.

**„VÝKYVY EMOCÍ JSOU V PŘÍPADĚ
VÁLEČNÝCH UPRCHLÍKŮ NORMÁLNÍ“**

7. NEMŮŽETE TO POCHOPIT...

Jako rodina, která poskytla uprchlíkům útočiště, můžete dát najevo své obavy, svou empatii, lítost a neschopnost uvěřit tomu, že v Evropě vypukla další válka. Rozhodně však nemůžete tvrdit, že chápete nebo že víte, čím si tito lidé právě procházejí. Máte právo říct, že nevíte, co povědět nebo udělat, ale že vám jde o to, aby se v této těžké chvíli necítili osamocení. Vyhněte se však planým frázím typu „Všechno bude v pořádku“ nebo „Putin stejně nakonec prohraje“, protože to nikomu nepomůže.

„POCHOPIT MŮŽE JEN TEN, KOHO POTKAL STEJNÝ OSUD...“

8. VYROVNÁNÍ SE S MINULOSTÍ JE PROCES, PŘI NĚMŽ DOCHÁZÍ K VYBAVOVÁNÍ VZPOMÍNEK A JEJICH POTLAČOVÁNÍ...

Je důležité, aby uprchlíci našli místo, kde se mohou také smát a odpočívat. Potřebují mít možnost na chvíli zapomenout. To také znamená, že v televizi nemusí po celý den běžet aktuální zpravodajství. Je zapotřebí pečlivě zvážit, kdy zprávy sledovat. Neustálý přísun zpráv z války narušuje správný proces vyrovnání se s minulostí.

„VYPÍNEJTE PRAVIDELNĚ TELEVIZI A ODLOŽTE NA CHVÍLI SVŮJ CHYTRÝ TELEFON“

9. SDÍLENÉ UTRPENÍ JE POLOVIČNÍ UTRPENÍ

Pokud jste se ujali uprchlíků z Ukrajiny, je důležité udržovat neustále kontakt i s dalšími rodinami a zařízeními, které se o uprchlíky starají. Stejně tak je důležité uprchlíkům pomoci, aby mohli udržovat kontakt se svou rodinou a přáteli ve své zemi. Rozhodnutí nabídnout útočiště válečných uprchlíkům představuje samozřejmě kolektivní závazek, v jehož rámci se skupina „hostitelů“ stará o skupinu lidí v nouzi. Jak úspěšný tento krok bude, to bude záviset na tom, zda se podaří spojit různé snahy a sdílet zkušenosti, přičemž důležitou úlohu z dlouhodobého hlediska sehraje zapojení specializovaných sociálních pracovníků.

„SPOLEČNOST JE TAK SILNÁ, JAK SILNÍ JSOU LIDÉ, CO JI TVOŘÍ“

10. MYSLETE TAKÉ NA SEBE...

Je důležité, abyste si společně s lidmi, kterých jste se ujali, zavedli nový denní režim. Není totiž snadné mít doma z ničeho nic cizí lidi. Obě strany se musí přizpůsobit, což vyžaduje neustálý dialog, díky němuž bude možné společnou komunikaci časem doladit.

Snažte se nepropadat soucitu či lítosti: buďte shovívaví a chápaví, snažte se vcítit do kůže těch, kterých jste se ujali, ale nepodceňujte přitom, jak důležitou roli hraje pochopení pro zachování naděje a víry v lepší budoucnost.

Na druhou stranu skutečnost, že máte doma uprchlíky, neznamená, že nemůžete podniknout nic sami, jen se svou rodinou. Budete tyto chvíle potřebovat, abyste si odpočinuli a načerpali nových sil, a mohli se tak plně věnovat péči o šokované uprchlíky, kterým jste nabídli útočiště nebo s nimiž pracujete.

„NAVZDORY TOMU, CO SE DĚJE KOLEM, MYSLETE TAKÉ NA SEBE...“

© 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)



