

Cum ajutăm familia în situații critice

Ultimul eveniment traumatic cu impact de masă, produs de pierderea unui militar român într-o misiune de luptă în afară granițelor țării, ne-a determinat să așternem pe hârtie o serie de reflecții și sugestii privind intervenția psihologică consecutivă acestei situații. Și cum un aspect important și cu efecte pe termen lung îl reprezintă modul în care Ministerul Apărării informează familia privind pierderea, considerăm că sunt necesare o serie de clarificări, referitor la acest proces. Lucrarea reprezintă o sinteză adaptată, din literatura de specialitate, referitor la asistența după decesele violente, în context de criză.

Se știe că uciderea rămâne violența supremă pe care un individ o poate manifesta asupra altuia, moartea unui membru de familie plasând supraviețuitorii pe un teren al întrebărilor existențiale cu privire la dreptate, justiție, credință și semnificația vieții.

Componenta brutală a morții într-o misiune de luptă provoacă, în general, furie, tristețe sau disperare în rândul membrilor familiei. Deși dă impresia de a fi mai puțin controlată decât moartea, din cauze naturale sau datorată bolii, oricum presupune posibilitatea manifestării unei tristeți anticipatorii. În plus, adaugă posibilitatea confruntării membrilor familiei cu propria mortalitate și vulnerabilitate și cu prăbușirea iluziei siguranței și ordinii exterioare.

Pentru mulți supraviețuitori, primele informații cu privire la moartea violentă a persoanei apropiate evocă sentimentul inevitabil de pierdere personală. Membrii familiei sunt preocupați, în general, de natura rănilor victimei, de brutalitatea morții, de tipul de armament utilizat și de suferința victimei. Familia se mai poate interesa de identitatea celui ce a provocat moartea (în cazul în care este cunoscută) sau detalii despre împrejurările morții. Familia poate fi stăpânită de impulsul de a face ceva. O ură profundă și oarecum justificabilă însoțește toate acțiunile și investigațiile oficiale. Chiar și atunci când ucigașul este identificat, prins și eventual închis, ura se manifestă pe termen lung. Un mecanism de coping obișnuit pentru a face față sentimentelor de ură și furie constă în ruminarea unor fantezii de răzbunare. Totuși, accesele de răzbunare sunt extrem de rare, dacă nu practic imposibile, datorită, în primul

rând, greutății identificării atacatorului sau faptul ca acesta este închis și protejat, cât și deceței și valorilor morale la care aderă familia ce nu susțin răspunsul la violență cu violență. Multe familii își direcționează energiile spre găsirea și condamnarea atacatorului, dacă este posibil, prin intermediul autorităților.

În afară de furie se mai poate manifesta și un „sentiment de frică de orice”, începând cu prima conștientizare a morții celui apropiat și menținându-se chiar și ani la rând. Sentimentul acutizat al propriei vulnerabilități determină familia să-și schimbe rutina zilnică, să instaleze alarme la casă și mașină, să-și procure instrumente de autoapărare, să refuze să iasă din casă după lăsarea întinericului sau să

MIRELA-CLAUDIA DRACINSCHI
Brigada 15 Mecanizată Iași

viziteze anumite locații. Poate apărea și o evitare fobică a lucrurilor sau situațiilor legate de traumă, anumiți oameni, locuri, mâncăruri sau muzică etc. Supraviețuitorii pot trăi reacții de hipervigilență la stimuli neamenințători, cum ar fi emisiuni TV sau filme cu subiect militar, povestiri ale diverselor tragedii, accidente sau boli. Gama activităților sociale ale familiei se restrânge, casa devenind o fortăreață protectivă, străinii sunt evitați, iar împrejurimile nefamilare sunt evitate circumspect. Membrii familiei simt nevoia să comunice mereu, să se informeze reciproc asupra programului zilnic ca să poată sări imediat în ajutor unul celuilalt. Adolescenții pot percepe restrângerea autonomiei și independenței lor ca un regres la stadiul de copil.

Uneori, se pot supraidentifica cu victima, dormind în patul ei sau purtând hainele ei sau manifestând anumite caracteristici comportamentale specifice. Supraviețuitorii pot avea uneori vise perturbatoare despre moartea oribilă a victimei sau cu privire la protejarea sau salvarea ei. Acestea sunt legate de sentimentul de vină ce apare mai des la părinți sau la soț că ar fi trebuit să facă mai mult

Valentin Tănase - Gânduri captive





Valentin Tănase - Arheologul

pentru siguranța copilului lor sau a soției.

Aspecte fundamentale ale intervenției

În încercarea lor de a face față traumei, familiile pot aborda o perspectivă exacerbată sau de minimalizare a acesteia și a efectelor ei. În consecință, fundamentul terapiei trebuie să-l constituie transformarea cercului vicios al incriminării și disperării într-un ciclu pozitiv al susținerii și speranței.

Informarea privind pierderea

Un subiect neglijat în abordarea tratamentului îl reprezintă informarea adecvată a familiei că un membru a fost ucis într-o misiune de luptă. Un model de protocol de înștiințare a decesului este oferit de Spungen în lucrarea sa din 1998. Pentru început este extrem de important ca un reprezentant al armatei să meargă personal să anunțe această veste. Doar atunci când nu există absolut nici o posibilitate, se poate face acest anunț prin telefon. Este recomandat să se meargă în echipă de două persoane, din care unul să fie liderul, altul care dă vestea propriu-zis. Celălalt membru al echipei (de preferință psiholog) oferă suportul necesar, monitorizează reacțiile adverse ale familiei și oferă când e cazul ajutor cu copii pe parcursul notificării. Dacă nu este nimeni acasă în acel moment, este bine să așteptați o perioadă convenabilă de timp. Dacă ești chestionat de vecini, întreabă-i despre familie, dar nu dezvălui scopul vizitei decât

familiei. Dacă familia nu apare totuși, lasă o notiță cu numele și numărul de telefon. Când primești telefonul, întoarce-te la familie să faci anunțul.

Nu mai este necesar de adăugat că trebuie să te asiguri dacă este familia și locuința corectă și că nu ai greșit adresa (mai ales atunci când sunt mai multe victime și poți încurca numele și adresa). Când ajungi la domiciliu, cere permisiune de a intra în interior. Asigură-te că membrii familiei sunt în fața ta și treci imediat la subiect, făcând anunțul simplu și direct. Faptele sunt clare, nu părăsi locuința lăsând loc îndoiiilor sau falsei speranțe. Nu trebuie să fii brutal sau insensibil, dar încearcă să folosești limbajul corect și să eviți eufemismele. În informare utilizează numele decedatului și gradul de rudenie cu familia. De exemplu: „Ne pare rău să vă aducem această teribilă veste, dar fiul dumneavoastră, cap. (a) P.M. a fost ucis într-o misiune de luptă în... de suspecti care au rămas neidentificați până la acest moment. Trupul și efectele personale vor fi aduse în țară în data de ..., ocazie cu care va avea loc un ceremonial militar. Vă informăm că militarul și-a făcut datoria față de țară și a murit ca un erou.”

Lasă un timp ca vestea să

fie conștientizată. Ar putea fi necesar să repeți mesajul de câteva ori cu termeni din ce în ce mai clari și expliciti. Acceptă tăcerea și așteaptă-te ca ea să fie întreruptă de explozii bruște de mânie și durere. Reacțiile intense vor fi limitate dacă pun în pericol persoana în cauză sau alte persoane din jurul său. În fața unor reacții de negare, fii cât mai sensibil cu putință, dar afirmă clar că moartea este un fapt de netăgăduit. Răspunde la toate întrebările cu tact, relevând adevărul, dar nu oferi mai multe informații decât este necesar la acel moment. Repetă răspunsurile la întrebări de câte ori este nevoie. Încearcă să fii calm, suportiv și empatic pe cât este posibil. Lasă ca tonul și ritmul vocii tale să transmită un mesaj de respect și demnitate și nu îți pierde controlul.

Oferă-te să dai telefoane la persoanele apropiate (rude, prieteni vecini, medic) dacă este cazul. Întreabă dacă este nevoie să cheme pe cineva să stea cu ei și să-i ajute. Respectă intimitatea familiei, dar nu lăsa un membru singur până nu este în siguranță. Trăirile intense pot produce pierderi ușoare de memorie, astfel încât lasă instrucțiuni sau numere de contact (de la structura militară în cauză) în scris. Explică familiei ce se va mai face pe mai departe pentru clarificarea circumstanțelor morții și prinderea vinovaților. Fă-le câteva recomandări cu privire la relația cu mas-media. Dă familiei informațiile care le solicită, fără a o copleși, și repetă-le de câte ori este nevoie. Dacă se impune, oferă suport pentru a-i transporta la o persoană apropiată sau a contacta o rudă care să aibă grijă de copii mici.





Valentin Tănase - Îngerul nopții

Imposibilitatea identificării corpului

Finalitatea identificării corpului are în mod paradoxal un dublu efect. Pe de o parte, reprezintă o confruntare cu rămășițele victimei și destrămarea ultimei speranțe că persoana ar mai putea fi în viață. Pe de altă parte, identificarea ar putea fi un indiciu că agonia morții a fost scurtă și că persoana nu a suferit mult. Această confruntare nu este posibilă în cazul militarilor căzuți la datorie într-o misiune de luptă, datorită reglementărilor internaționale cu privire la transportul persoanelor decedate. Astfel se poate produce o creștere a perioadei de negare, întrucât familia nu are posibilitatea să vizualizeze corpul înaintea înmormântării. Se pare că aceasta este o dorință primitivă, viscerală, de a fi în prezența rămășițelor fizice – chiar o particulă de țesut – înainte de a te separa psihologic de persoana dispărută. Uneori membrii familiei doresc să atingă persoana decedată, acesta fiind un mod de a începe să accepte realitatea morții, o modalitate de a-și lua la revedere pentru totdeauna. Când nu există sau nu pot fi vizualizate rămășițele fizice, atunci se poate face apel la rămășițele simbolice (obiecte personale, drapele, decorații).

Boss (2002) observă că familia care nu s-a putut confrunta pe deplin cu realitatea morții este caracterizată de o gândire dialectică și de o înaltă toleranță a ambiguității. Aceștia pot accepta două idei contradictorii în același timp, cum ar fi: „Fiul (soțul) meu a murit, însă încă mai este aici și mereu va fi într-un anume fel” sau „Viața mea va merge înainte, însă nu voi înceta să-l caut”. Astfel, când nu există certitudini fizice, pentru a face față disperării se pendulează între cele două posibilități ale

absenței și prezenței.

Abordări terapeutice

În multe cazuri de pierdere a unui membru al familiei într-o misiune de luptă terapia individuală se va împleti cu terapia de familie, iar membrii familiei vor veni la terapie singuri, în perechi sau în alte configurații de grup.

Efectul traumelor succesive poate fi cumulativ, iar terapia pierderii poate fi abordată în situații traumatice nerezolvate din trecut care, cu certitudine, vor fi reevocate de trauma mai recentă a morții. De asemenea, alte aspecte ale

vieții sunt perturbate atunci când survine moartea unei persoane apropiate, astfel încât vor fi luate în considerație problemele școlare sau profesionale, conflictele de cuplu, abuzul de substanțe sau alți stresori familiali preexistenți. Aceasta necesită stabilirea unei priorități din partea terapeutului sau fragmentarea problemei în părți mai mici. Dintr-o perspectivă pozitivă, acest stres cumulativ îi stimulează pe unii pacienți să înceapă sau să finalizeze terapia, un gen de reacție „Oricum lumea nu stă pe loc, așa că este timpul să-mi văd de viața mea și să-mi rezolv problemele”. Această conștientizare a dus uneori la funcționarea optimă a familiei, dar, alteori, din păcate, la disoluția familiei.

În cursul terapiei, natura suportivă a intervenției clinice și relația terapeutică sunt elemente esențiale în rezolvarea traumelor familiei. Natura relației terapeutice poate duce

la ameliorarea efectelor traumei, la creșterea stimei de sine și la modificarea funcționării familiei, fapt ce va duce ulterior la micșorarea impactului traumatic al evenimentului.

Spungen (1998), citându-i pe Getzel și Masters (1984), prezintă sintetic sarcinile terapiei de familie, în cazul decesului violent al unui membru. Una dintre sarcini o reprezintă ajutarea familiei să înțeleagă și să recadreze furie și vina pe care o simt în legătura cu moartea persoanei iubite. Terapia poate ajuta supraviețuitorii să își examineze reacția de doliu și disponibilitatea altor oameni în legătură cu ei, pentru a-și recăpăta din nou încrederea în ordinea socială. Familiile trebuie să învețe să accepte moartea membrului ca ceva irevocabil, dar suportabil. Aceasta va fi realizată prin asistarea membrilor în a stabili o nouă structură a familiei ce permite indivizilor să se dezvolte într-un mediu sănătos și confortabil. În cazul terapiei individuale sau de familie pentru părinții cărora le-au fost ucise copii, trebuie luată în considerație evitarea expunerii prea rapide la o experiență catarctică la începutul terapiei.

În cursul asistenței psihologice pentru doliu, se combină multe din caracteristicile intervenției individuale pentru PTSD cu tehnici ale terapiei de familie. Terapeutul trebuie să identifice prin întrebări percepția individuală a membrilor familiei cu privire la moarte. Nihilismul și disperarea sunt răspunsuri obișnuite la început, iar ajutarea familiilor să își revină sau să se dezvolte susținând credințe spirituale și filosofice poate contrabalansa efectele destabilizatoare ale uciderii. Abordările terapeutice pot viza concepția despre viață și moarte a membrilor familiei, cât și încurajarea unor activități sociale meditative, cum ar fi grupurile de suport sau servicii caritabile ca un mod de a respecta memoria celor dragi.

Fotografiile și alte obiecte ce pot servi drept amintire pot constitui imagini reconfortante. Trecând în revistă albumele de



Valentin Tănase - O zi copil

Valentin Tănase
- Catedrala



atașamentul față de cel ucis și ar fi un obiectiv terapeutic greșit insistarea pe o revenire totală. În schimb, se așteaptă ca familia să învețe să mențină relațiile cu ceilalți și, în același timp, să internalizeze relația specială cu persoana pe care a pierdut-o.

Prima sarcină a terapeutului este să oprească membrii de la a se distruge unul pe altul și de a menține o stare de semnificație și un scop în viață și de a le permite să rămână productivi și membri implicați ai comunității din care fac parte. Adesea pasul crucial este să determini familia să creadă un fapt foarte simplu: „Veți putea trăi cu asta”. În cele mai reușite cazuri, membrii familiei pot crește, se pot dezvolta dintr-o asemenea experiență terifiantă, dar, de obicei, sunt excepții de la regulă că familiile doar supraviețuiesc după această pierdere.

Dacă se produce o disoluție a familiei, prin moartea unuia din părinți este un lucru cert, că și copii vor fi indirect traumatizați. Adesea, în timpul și după un dezastru de această natură,

profesorii sau prietenii constată cât de tăcuți sunt copiii și pot considera că aceștia se descurcă foarte bine cu problema. Totuși inhibiția neobișnuită a activității spontane normale a

copiilor este un indicator al unei perturbări emoționale ascunse. În alte situații, stresul copiilor este mai evident, prezentând dependență emoțională, plânsete, regresie comportamentală. În plus, stresul adulților se transmite copiilor și le sporește frica și dezorientarea. Suprasolicitarea soțului supraviețuitor, uneori prin pierderea venitului sau a locuinței în urma decesului partenerului, duce la creșterea sentimentului de neputință și de lipsă de control a situației, abuzuri asupra copiilor. În acest sens, urmarea unor programe de informare, educație și alte servicii sociale, deși nu intră în categoria a ceea ce numim terapie, este adesea o parte importantă a îmbunătățirii sau menținerii stării de sănătate psihică. Intervențiile asupra familiei trebuie să fie direcționate în sensul asistării copilului în recâștigarea unui sentiment de siguranță, control în cadrul mediului familial, încurajarea exprimării reacțiilor emoționale și nu minimizarea lor, anticiparea și oferirea de suport în momente critice (de exemplu, data comemorării decesului) și ameliorarea stresului secundar. ■

familie, terapeutul împreună cu supraviețuitorii pot crea o imagerie pozitivă care poate contrabalansa imaginea grotescă a uciderii. O altă modalitate ar fi crearea unui jurnal de notițe cu scrieri, amintiri plăcute despre decedat. Dacă este posibil, membrii familiei pot colabora în aceste proiecte și ritualuri de comemorare ca o modalitate de a descoperi noi semnificații și roluri în cadrul structurii familiale.

Odată ce au fost întărite mecanismele de autocalmare și de distanțare față de eveniment, terapia trebuie să înceapă confruntarea cu imageria traumatică mai direct. Membrilor familiei li se poate solicita să schițeze mental imaginile de la locul scenei morții, se pot plasa chiar în acel timp și loc, se pot apăra, pot îmbrățișa sau chiar salva persoana apropiată. Totuși, adevărul trist este că unii membri sunt mai capabili decât alții să lase trecutul în urmă, în timp ce alții pur și simplu nu pot merge mai departe. În asemenea situații, este necesară separarea familiei pentru a se putea întoarce în lumea celor vii.

În consecință, psihologii trebuie să aibă în minte mereu limitările obiectivelor terapeutice în cazurile de pierdere a unui membru de familie în mod violent. Nu vă așteptați ca familiile să treacă foarte ușor peste pierderea celui iubit și nu îi asigura că va trece, că o să se rezolve. Familia îndoliată mereu va păstra

Concluzii

Simbolurile reprezintă o parte importantă a procesului de recuperare după un eveniment traumatic violent. Instituția militară are o responsabilitate crescută față de pierderile sistemului, iar aprecierile, decorațiile și alte tipuri de recompense, comemorarea la anumite intervale de timp și cu anumite ocazii sunt mijloace ce pot ajuta la revenirea după o traumă. Liderii locali și naționali, militari și civili pot constitui un exemplu prin exprimarea propriei tristeți și a regretelor într-un mod matur și sănătos pentru a încuraja comunitatea în scopul manifestării unui doliu constructiv. Recunoașterea meritelor și a sacrificiului pentru țară ca erou dă sentimentul familiei că nu este singură și că întreaga comunitate este alături de durerea ei.

În această perioadă de criză globală sub aspectul amenințării teroriste, specialiștii din domeniul sănătății mentale reprezintă resursele vitale în combaterea perturbării psihologice a societății noastre consecutive unor traume. De fapt, efectul expectat al atacurilor teroriste este, în ultimă instanță, unul psihologic. Pe scară largă, de la terapia individuală până la cea de familie, contribuția potențială a psihologilor și terapeuților la micșorarea efectelor evenimentelor traumatice nu poate fi cuantificată la acest moment, însă se pare că e deosebit de valoroasă. ■

BIBLIOGRAFIE

- Spungen, D., *Homicide. The Hidden Victims. A guide for Professionals*, Thousand Oaks, Sage, 1998.
- Boss, P., *Ambiguous loss. Working with families of the missing, Family Process*, 2002.
- Getzel, G, Masters, R., *Serving families who survive homicide victims. Social Casework*, în „The Journal of Contemporary Social Work”, 1984.
- Miller, L., *Family Therapy of Terroristic Trauma: Psychological Syndromes and Treatment Strategies*, în „The American Journal of Family Therapy”, 2003.