

ar în frigiderul tău!

Editia Online

Evenimentul ANUNȚURI ȘI ȘTIRI - LOCALE

/ „Războiul de acum ...

„Războiul de acum nu are nimic glorios în el. Și nimic măreț!



Căutare



Editia Online

ANUNȚURI ȘI ȘTIRI - LOCALE
Evenimentul

Amenințarea războiului dintre Rusia și Ucraina a adus o serie de întrebări firești – suntem pregătiți, ca și populație, pentru un conflict care ar putea avea loc nu departe de granițele României? Cum este viața într-un teatru de operațiuni? Cum îți gestionezi frica, cum supraviețuiești într-un conflict militar? Cu ce gânduri trăiești apoi și cât de mult apreciezi ceea ce ai?

La toate aceste întrebări ne-a oferit răspunsuri psihoterapeutul Mirela Dracinschi, prima femeie psiholog din Iași care a participat la o misiune în Afganistan, alături de Lupii Negri.

– Ați fost prima femeie psiholog care a participat la conflictul din Afganistan. Vă invit la o călătorie în trecut, cum a fost în acea misiune?

– Invitația este nu doar o călătorie în trecut, ci și una de a deschide o parte din caseta mea cu amintiri. Nu prea vorbesc despre acele timpuri pentru că le consider a fi doar o experiență de viață, așa cum fiecare are. La momentul respectiv, în 2005, am fost primul psiholog femeie din Iași care a participat la o misiune din Afganistan, timp de șase luni, alături de Lupii Negri. Anterior, mai fusese o misiune, dar la care participaseră exclusiv bărbați. Mi-am găsit rolul de a oferi, atât cât s-a putut în condițiile de acolo, suportul psihologic pentru militarii care au fost combatanți în acel conflict.



Căutare





- Cum este viața într-un teatru de război?

- Nu știu cât de traumatizantă a fost în raport cu altele pentru că sunt și alte evenimente importante, de aceeași intensitate psihologică. Pentru mine a fost destul de dificil inclusiv partea d

ătire fizică despre care nu era la nivelul unui combatant. Am

Ediția Online

ANUNȚURI ȘI ȘTIRI - LOCALE
Evenimentul

- Cum este viața într-un teatru de război?

- Nu știu cât de traumatizantă a fost în raport cu altele pentru că sunt și alte evenimente importante, de aceeași intensitate psihologică. Pentru mine a fost destul de dificil, inclusiv partea de pregătire fizică despre care nu era la nivelul unui combatant. Am avut de înfruntat aceste condiții fizice oarecum dificile și nu a fost ușor. Până atunci fusesem *fata mamei*, mereu protejată, și dintr-odată eram într-o altă postură, în condiții nu tocmai prietenoase. A fost importantă adaptarea la climatul de acolo, o zonă deșertică unde temperaturile erau foarte ridicate. Zilele curgeau la fel, fiecare era la fel de senină, cu soare arzător, vegetația era diferită. Era nevoie să te adaptezi la absolut orice, de la condițiile care erau în baza militară până la cele de mediu. Mă uitam uneori în zare și vedeam un munte golaș, nu ca ai noștri, împăduriți, dar îmi imaginam că este Ceahăul nostru.

- Dacă adaptarea a fost dificilă, mă întreb cum a fost la primul atac...

- La primul a fost greu, la următoarele mi-am ascuțit simțurile. Primul s-a produs la două zile de la venirea mea în bază și a avut loc în puterea nopții. Când a început, primul gând m-a dus la cutremurul din 1977, o experiență cu cea mai mare teamă pentru mine. Am identificat și aplicat imediat procedurile necesare în astfel de cazuri, am ajuns la buncăr unde am fost în siguranță. După acest moment, simțurile mele s-au ascuțit. O situație similară se întâlnește, spre exemplu, în anxietate pentru că devii foarte agil încercând să anticipezi. Erau foarte multe zgomote în jur, baza fiind situată lângă un aeroport militar. Foarte multe avioane și elicoptere se ridicau pe parcursul nopții și încercam mereu să identific tipurile de sunete. La un moment dat, ajunsesem să disting sunetele diferite, în funcție de ceea ce se întâmpla în jur. Am adus special în discuție experiența cutremurului din 1977 pentru că au fost similitudini cu primul atac, mai exact acel vuiet care se aude înainte de un seism și vibrația produsă de căderea proiectilului. Minte imediat găsește o explicație și încearcă să încadreze undeva acel eveniment. Cu timpul, după ce simțurile mi s-au ascuțit, m-am obișnuit pentru că oricum, atunci când am plecat în misiune, mi-am asumat toate riscurile și mi-am spus **Fie ce-o fi**.

„Și copiii îți puteau fi dușmani”



Căutare



Editia Online



similitudini cu primul atac, mai exact acel valet care se adăde înainte de un seism și vibrația produsă de caderea proiectilului. Mintea imediat găsește o explicație și încearcă să încadreze undeva acel eveniment. Cu timpul, după ce simțurile mi s-au ascuțit, m-am obișnuit pentru că oricum, atunci când am plecat în misiune, mi-am asumat toate riscurile și mi-am spus **Fie ce-o fi.**

„Și copiii îți puteau fi dușmani”

- **Cu alte cuvinte, ați încercat, din timp, să vă obișnuiți și cu inamicul.**

- Este o chestiune importantă și acest aspect, modul în care mintea noastră lucrează în raport cu ceea ce înseamnă inamic la un moment dat. Mi-am adus aminte de acest episod la începutul pandemiei, în momentul în care am început să port mască și mă tot uitam în jur. Probabil că mulți dintre noi am avut astfel de trăiri, spre exemplu, când intram într-un magazin ne uitam unii la alții încercând să-i identificăm pe cei ce ne-ar putea pune viața în pericol, contaminându-ne cu acest virus. Așa s-a întâmplat și în Afganistan, unde erau și atacuri din partea unei populații echipate civil. De altfel, războaiele nu se mai poartă exclusiv în acele forme convenționale în care ai o armată echipată cu o uniformă ce are însemne caracteristici și știi ce gânduri are. Noile tipuri de războaie, declanșate de la evenimentul din 2011, de la World Trade Center, se poartă cu civili, de altfel și toate celelalte atacuri teroriste, care sunt aproape obișnuite. Sunt atacuri cu multe pierderi vieți umane civile. Ei bine, și în Afganistan era această tendință, care devenise o practică. Orice civil putea pune la cale un atac cu ajutorul dispozitivelor explozive improvizate.

- **Inclusiv copiii sau femeile?**

- Da, și ei deveniseră dușmani. Și ei ar fi putut pune un explozibil pe transportatorul amfibiu blindat cu care ne deplasam, deci erau un potențial inamic. Devenai foarte suspicios în legătură cu ceea ce se întâmpla în jur. Inclusiv în relația cu cei mici pentru că nu te gândești că ar putea fi un combatant... Dar, în vremuri de război multe lucruri se schimbă. Mai ales în momentul în care intervine în doctrinarea specifică războiului, pentru că, până la urmă, pe asta funcționează și astea sunt lecțiile mele filosofice de mai târziu privind însemnătatea războiului, lucrurile se schimbă total.



Căutare





„Când există oameni care nu mai ce pierde, iar afganii nu mai aveau ce pierde, războiul este foarte sângeros”

- Și ce este războiul?

- Nu știu dacă voi oferi un răspuns pe placul tuturor dar, din punctul meu de vedere, războiul de acum nu are nimic glorios în el. Și nimic măreț! Mereu aduce pierderi de vieți omenești pentru niște credințe despre care nu știi cu adevărat în ce proporție îți aparțin sau dacă îți aparțin. Mă refer nu doar la credințele religioase sau politice, ci și la discriminarea și separarea între noi. În idea că unii suntem într-un fel și alții de altfel. Experiența mea este legată de această conduită de a evita conflictul nu în forma de a te ascunde de el, ci a-l pulveriza într-o formă diferită, în care să comunicăm, în care să vedem că suntem unii parte din alții și alții parte din noi și că fiecare dintre noi suntem utili la tot ceea ce reprezintă umanitatea. O altă lecție pe care o am din Afganistan este că întotdeauna atunci când discrepanța socială este majoră și există oameni care nu mai ce pierde, iar afganii nu mai aveau ce pierde, războiul este foarte sângeros. Oamenii de acolo trăiau la limita supraviețuirii, fără condițiile de igienă, fără hrană, fără nimic care să le definească adevărata condiție umană. Ei bine, atunci când este în situații lin

^

nd nu mai are ce pierde, un om este dispus să facă orice în



Căutare



- Având în vedere experiența misiunii din Afganistan și experiența dvs ca psiholog, sunteți un om pregătit pentru un eventual conflict militar, ceea ce nu se poate spune despre majoritatea oamenilor. Noi trăim într-un fel de *dolce far niente*, știm despre război ce am citit din cărțile de istorie, ce am văzut în filme ori ce am aflat de la bunici, în cazul celor care au avut rude ce au luptat pe front. Restul ce ar trebui să facă în eventualitatea izbucnirii unui conflict?

- Singura pregătire în cazul unui război ar fi cea care ar fi fost utilă și în cazul pandemiei, adică să ne întoarcem către noi și să vedem ce putem face doar cu propriile resurse. În principal, cu mintea noastră, în sensul de a ne stăpâni emoțiile, de a ne asuma o responsabilitate pentru că uneori le ridicăm la mare artă, le schimbăm între noi, le ventilăm în forma în care credem că vărsându-ne furia facem un lucru bun. De fapt, nu facem decât să alterăm tot câmpul dintre noi, creat prin funcționarea electrică a inimii sau a creierului. Întorcându-ne către noi, știm de fapt cum să luăm o decizie în sensul unei schimbări. În fapt, războiul este o chestiune legată de o schimbare pe care noi o trăim în fiecare zi într-o viață în care avem nevoie de antrenament. Într-o viață în care știm că orice adversitate ne apare în față este utilă unei dezvoltări a noastre. Este important să înțelegem că putem trece de orice adversitate folosindu-ne punctele forte și trecând peste unele vulnerabilități, conștientizându-le și încercând să mergem mai departe, dincolo de ele. Atât timp cât am putea vedea orice neplăcere, orice disconfort creat de diferite situații, inclusiv că nu am găsit loc de parcare sau o ceartă cu venicul, ca o șansă de schimbare, atunci am putea face față și unui conflict militar pentru care nimeni nu este pregătit în mod real. Asta pentru că nu l-a experimentat în timpul vieții. Și evident că nu poți fi pregătit atâta timp cât nu ai o experiență, ci ești un bun filosof, ai doar păreri despre acest aspect.

- Sfaturile dvs sunt bune în cazul oricărui conflict – interior, cu cei din jur, cu prietenii, cu familia. Cum se naște un conflict?

- Un conflict se naște în orice moment în care ne poziționăm în raport de diferență sau de separare cu cineva, în orice moment în care port o ceartă și toate aceste lucruri escaladează. La un moment dat apar conflicte pe scară socială, de profesii, de vârste chiar dacă nu ne dăm seama. Un exemplu poate fi orice nedreptate la care suntem martori și nu luăm atitudine. În acest fel, suntem părtași la un conflict aflat în fază latentă, dar care sigur va izbucni fie la locul de muncă, la școală, într-o comunitate. La nivel cumulativ, pot fi efecte mult mai mari, la fel de sisteme, țări. Cum se stinge un conflict? Doar în momentul în care toți cei implicați au ceva de câștigat sau conștientizează că au mult mai multe de pierdut dacă îl vor lăsa să continue. Poate fi chiar și situația când nu există un învins sau un



Editia Online



- Sfaturile dvs sunt bune în cazul oricărui conflic – interior, cu cei din jur, cu prietenii, cu familia. Cum se naște un conflict?

- Un conflict se naște în orice moment în care ne poziționăm în raport de diferență sau de separare cu cineva, în orice moment în care port o ceartă și toate aceste lucruri escaladează. La un moment dat apar conflicte pe scară socială, de profesii, de vârste chiar dacă nu ne dăm seama. Un exemplu poate fi orice nedreptate la care suntem martori și nu luăm atitudine. În acest fel, suntem părtași la un conflict aflat în fază latentă, dar care sigur va izbucni fie la locul de muncă, la școală, într-o comunitate. La nivel cumulativ, pot fi efecte mult mai mari, la fel de sisteme, țări. Cum se stinge un conflict? Doar în momentul în care toți cei implicați au ceva de câștigat sau conștientizează că au mult mai multe de pierdut dacă îl vor continua. Poate fi chiar și situația când nu există un învins sau un câștigător, ci doar o epuizare, iar Afganistanul este un exemplu.

„Fie ce-o fi!”

- Revenind la misiunea din teatrul de operațiuni, v-a fost frică vreodată? V-ați temut că poate după un atac nu veți mai vedea acel cer albastru care v-a fascinat?

- Da, mi-a fost frică, mai ales în momentele de atac când toate emoțiile deveneau copleșitoare. Atunci intervenea un moment de perturbare mentală până când găseai o soluție și știai ce ai de făcut. De fapt, până în momentul în care mintea ta definea acel lucru și îl clasifica. Până în momentul în care spuneai, *Da, asta este!* Iar acest lucru este valabil pentru orice situație destructurantă de tipul fricii. Prima dată intervine această perturbare emoțională și începi să cauți o explicație. Această stare se produce foarte rapid, nu există etape. Evident, te înveți cu asta pentru că dacă ai trecut de o primă experiență intervine acea stare de desensibilizare, adică expunerea la ceea ce îți este teamă.

- Adică intervine acel moment de *Facă-se Voia Ta!*, cum se spune și în Biblie.

- Oricum, în momentul în care iei o astfel de decizie se face voia ta care poate fi cea de a trăi sau, dacă cedezi tuturor gândurilor, accentuezi panica și se ajunge la situații mult mai dificile. Acolo ^ uteai baza foarte mult pe familie pentru că nu puteai



Q Căutare



Editia Online



– Oricum, în momentul în care ieși o astfel de decizie se face voia ta care poate fi cea de a trăi sau, dacă cedezi tuturor gândurilor, accentuezi panica și se ajunge la situații mult mai dificile. Acolo nu te puteai baza foarte mult pe familie pentru că nu puteai comunica decât o dată pe zi, prin internet, sau la câteva zile. Asta când aveam Internet în partea noastră de bază pentru că nu erau doar militari români.

– **La un moment dat ați spus că simțurile vi s-au ascuțit. Asta a implicat apariția unei rutine?**

– Oarecum, da. La primul atac m-am echipat și am plecat regulamentar cu pistolul, iar la următoarele nu am mai făcut același lucru. Aveam pregătit în fiecare noapte costumul termic, peste care îmbrăcam uniforma militară. La marginea patului mai aveam o pereche de adidași, cu care să mă încălz câț mai repede, un scaun pliant și o carte, pe care le luam mereu cu mine.

– **Era timp de lectură???**

– (*râde sarcastic*) Plecasem de la principiul că dacă nu ajung la buncăr oricum nimic nu mai conta, deci nu aș mai fi fost vie, iar pistolul mi-ar fi fost inutil. Mi-am spus că dacă totuși ajung la adăpost, ar fi păcat să pierd timpul și mai bine citesc o carte. Oricum asigurarea post-atac dura cam 3-4 ore, aveam timp suficient să citesc!

– **Ce v-ați spus la finalul misiunii?**

– Mi-am spus așa: „Dacă am făcut-o și pe asta, este timpul să fac o altă schimbare”. A contat mult această misiune din Afganistan pentru că ajunsesem în vârful carierei mele de psiholog militar și am decis că este momentul altor provocări. Am trecut în mediul privat.

A consemnat Maura ANGHEL



Căutare

