

## **Cu recunostinta, pentru prieteni si apropiati**

### **Ghid conceput de Institutul pentru Studiul si Tratamentul Traumei, la un an de la tragedia din Clubul Colectiv**

*NOTA: Marturiile din text, scrise cu Italic, reprezinta cuvinte sau expresii folosite de catre supravietuitorii incendiului, in spatiul terapeutic, si sunt oferite cu acceptul acestora.*

In cateva zile va fi trecut un an de la tragedia din Colectiv, o experienta *teribila* pentru tinerii *sau - cum se autocaracterizeaza unii dintre ei – „copiii”*, aflati in acea seara in club, o expunere dramatica pentru cei care s-au implicat in diverse moduri in momentele acelea, o tragedie pentru cei care au pierdut pe cineva drag, o intamplare care a atins si a zdruncinat societatea romaneasca. Un eveniment ingrozitor.

### **Ce am invatat, ce vrem sa invatam, ce este de învățat**

Poate cele mai clare aspecte sunt apropierea dintre oameni, solidaritatea si sprijinul acordat celor in nevoie. Acest an, totusi, a fost si este o buna oportunitate de a privi in urma si de a analiza cu maturitate ce a facut bine si ce nu celor aflati in nevoie. Este o lectie din care toti putem invata cum sa fim mai buni, cum sa fim mai aproape, cum sa hranim resursele naturale si sanatoase ale celor afectati in mod direct. Vrem sa ii sustinem pe drumul catre vindecarea psihica si (re)construirea identitatii, pentru a fi **persoane** importante pentru noi si nu doar „victime” sau „supravietuitori”.

Acest material se adreseaza **prietenilor si apropiatilor** celor care au suferit in urma incendiului. Prietenii si apropiatii au fost si sunt o resursa incredibila pentru acestia, un suport atat de necesar, o mana de nadejde intinsa in momente extrem de sensibile. Sunt situatii in care acestia devin mai importanti decat familia, caci membrii familiei sunt si ei de multe ori copleșiti de povara acestei suferinte sau se afla in incapacitate de a oferi suport.

Tocmai pentru ca in zilele urmatoare vom asista la o rememorare a ceea ce s-a intamplat acum un an, lucru ce poate retrezi puternic emotii, senzatii, ganduri, **suportul celor apropiati – ca si al nostru, al fiecaruia dintre noi – a fost si va fi esential.**

Iata cateva marturii in acest sens:

*“Apropiatii, cei care ma pot ajuta sunt precum categoriile acelea de la concerte – **diamond friends**, aceia foarte foarte apropiati, putini la numar, cativa doar, cu care pot impartasi orice, oricand, in orice fel, **golden friends**, in numar mai mare, apropiati, cu multe puncte in comun si pe care ii simt aproape si **normal friends**, toti cei pe care ii cunosc si cu care am interactionat in moduri placute pana acum”,* afirma o supravietuitoare Colectiv, intr-un moment in care era atenta la nevoile ei si identifica modalitati de a obtine cel mai bun ajutor, in maniera cea mai potrivita.

*“Prietenii m-au ajutat cel mai mult. Si toti cei care mi-au devenit prieteni, trimitandu-mi cuvinte de incurajare prin mesaje, prin ajutorul oferit!”,* ne-a impartasit un alt tanar ranit, care ne-a bucurat prin echilibrul sau psihic manifestat in intalnirea cu unul dintre terapeutii nostri.

Din punct nostru de vedere, dorim sa accentuam cat de importanta este claritatea personala si capacitatea de a comunica celorlalti nevoile si limitele personale.

## Exista posibilitati, nu exista retete

Iata recomandarile noastre, pe care te invitam sa le adaptezi tie insuti/insati, fiecarei persoane in parte, fiecarui prieten sau cunoscut ranit in functie de:

- maniera in care gestioneaza situatia;
- gravitatea problemelor pe care le are;
- reseaua de suport de care stii ca dispune;
- capacitatile si posibilitatile prietenului de a cere si de a primi sprijin;
- relatia pe care o aveti cu aceasta persoana;
- distanta in timp fata de experientele dureroase (multiple) prin care a trecut.

Important de stiut este ca cei care au dificultati ca urmare a unei experiente traumatice pot parea distanti sau deconectati, *“rupti de realitate”*, iar tu te poti simti lasat pe dinafara. Pentru unii oameni asta se intampla pentru ca incearca sa nu se gandeasca la trauma sau incearca sa blocheze amintirile dureroase. Altii se pot simti tristi sau amortiti si lipsiti de energia de a face lucruri. Pot chiar sa nu mai participe la viata sociala/de familie, sa ignore disponibilitatea ta de ajutor si chiar sa devina iritabili.

Acest tip de reactii sunt semne care arata ca aceia care au trecut prin experienta dureroasa fac eforturi mari sa se descurce cu situatiile de zi cu zi. Deci nu au neaparat legatura cu tine! Aceste persoane au cu adevarat nevoie de acceptare, de sprijin continuu, dar se lupta pentru a gasi o cale de iesire din suferinta lor si se lupta cu nevoia de a cere ajutor care le aduce aminte mereu de cat de mult sufera si cat de multe au de facut din ceea ce nu ar fi dorit niciodata sa faca!

## Ce poti face?

### Ofera suport practic, concret, adaptat rutinelor vietii

Dupa o experienta traumatica, este importanta **re-stabilirea unei rutine**. Aceasta ajuta la reinstaurarea unui sentiment al predictibilitatii si al controlului. Acestea au legatura cu nevoia de siguranta, profund afectata. Iata cateva idei prin care poti sa ajuti o persoana sa se reintoarca la rutina obisnuita:

- Recunoaste ca a trecut printr-o experienta ingrozitoare si ca ar putea avea nevoie de timp si de spatiu pentru a se descurca cu asta. **Poti ajuta prietenul/prietena sa gaseasca acest timp si spatiu** oferind suport concret, practic, cum ar fi sa te oferi sa faci cumparaturile saptamanale, sa platesti facturi etc.

- **Incurajeaza-ti prietenul sa se ingrijeasca de el si de nevoile sale de baza** – sa se odihneasca suficient, sa manance bine, sa faca putin sport si sa-si gaseasca timp pentru relaxare. De asemenea, sa se retina de la sau sa reduca, unde este cazul, consumul de tigari, cafea, alcool sau droguri.
- **Faceti impreuna activitati placute si incurajeaza-ti prietenul sa-si planifice sa faca cel putin un lucru placut pe zi.** Fara presiuni insa! Ar putea fi nevoie sa-l ajuti sa vina cu cateva idei, intraband care sunt activitatile de care are putin chef acum, dintre cele care-i faceau placere inainte de evenimentul traumatic sau pe care le-a descoperit in ultima vreme. Poti chiar sa-i amintesti tu sau sa oferi cateva sugestii, la nevoie.
- **Indica, arata, reflecta-i, mentioneaza-i reusitele.** Cateodata este foarte dificil sa observe ca lucrurile sunt un pic mai bine si persoana poate avea nevoie ca tu sa-i arati ca a atins un obiectiv, a reusit sa faca ceva, indiferent cat de mic. Reflecta-i acest „castig” cu respect si cu masura reusitei, totusi, pentru a nu genera respingere.
- **Ofera-i suport pentru ingrijirile medicale zilnice** – masajul cu unguentele specifice, imbracatul compresivelor, eventual transportul pana la centrele de ingrijire, daca e nevoie. Desi poate parea greu de crezut, igiena personala a unei persoane ranite in incendiu este o continua intalnire cu durerea si suferinta. In plus, este si mare consumatoare de timp. Si mai mult de atat - o continua expunere sau intalnire cu „*acest corp care parca nu mai e al meu*”. Realitatea unei persoane ranite in incendiu se impiedica de o nevoie banala pentru noi, ceilalti – „*imi doresc sa pot face un dus si sa ma arunc direct in pijamale dupa*”.
- **Incurajeaza-ti apropiatul sa-si limiteze accesul la informatiile vehiculate de media,** in legatura cu evenimentul la care a fost expus. De multe ori, aceste informatii produc reactii de furie sau retrezesc cu intensitate trairi dureroase, posibil reprimite, cauzand astfel noi retraumatizari.
- **Incurajeaza-ti apropiatul sa apeleze la ajutor de specialitate** atunci cand are dificultati in a face fata trairilor si are putina energie pentru asta.

## Ofera suport emotional

Prietenul tau sau apropiatul tau ar putea sau nu sa doreasca sa vorbeasca despre experienta prin care a trecut sau despre sentimentele sale. E in regula, este important sa nu fortezi sa se confrunte cu evenimentul sau cu reactiile proprii inainte de a fi pregatit pentru a face acest lucru. Daca totusi doreste sa vorbeasca, ascultarea devine foarte importanta, precum si reactiile tale la cele auzite. Cateva recomandari:

- **Fii o prezenta calda si empatica, sustinatoare** - o prezenta adecvata, care tine cont de nevoile celui in nevoie, o prezenta declarata, dar colaborativa, nu intruziva. A fi prezent poate insemna

cateodata a crea spatiu liber, dupa cum poate insemna a tine pe cineva sa-ti doarma cu capul in poala. Foarte importanta este prezenta acolo, intr-un firesc al vostru, cunoscut, totusi. Si comunicarea in permanenta a disponibilitatii tale sau clarificarea masurii in care poate fi ea prezenta.

- **Creaza spatiul pentru exprimare si faciliteaza exprimarea** - acestea sunt aspecte esentiale, care pot ajuta procesarea experientei traumatice. Ne referim la exprimarea emotionala – a emotiilor, sentimentelor, gandurilor, furiei, neputintei, a temerilor profunde sau a dificultatilor zilnice, exprimate fie prin manifestari (plans, tipat, tanguire etc), fie verbal („De ce mie?” „Imi vine sa ...” „Nu mai vreau nimic acum, viata nu mai are sens” „Oare ce se va intampla cu mine?” etc). Potrivit ar fi **sa stai cu ce se intampla, sa primești si sa permiti** aceste exprimari, **sa fii empatic** si plin de **compasiune** si **sa normalizezi** („ai trecut printr-o experienta groaznica, e normal pentru tine sa simti asta acum”) si **sa validezi** aceste exprimari, aceste trairi („Nu cred ca pot sa inteleg cu adevarat ce simti acum, e teribil ce ai trait”). Ai grija ca totul sa fie cat mai firesc, uman, potrivit pentru voi doi, fara eforturi din partea niciunuia dintre voi.

**Contraindicat** este tot ce vine ca un sfat, ca o incurajare, ca o constatare, ca o evitare: „bine ca n-ai patit mai rau”, „totul va fi bine”, „trebuie sa ai putina rabdare, in timp vei fi mai bine”, „hai, fii optimist”, binecunoscuta „viata merge inainte” sau „hai sa nu mai vorbim despre asta, ca-ti face rau”. Desi intentia este buna, efectul este unul daunator. Persoana in suferinta nu se simte inteleasa, nu se simte ascultata si va renunta, incet-incet la a-si exprima emotiile, eventual dand raspunsuri formale sau evitand comunicarea. Asta va face sa ii creasca sentimentul de neputinta, de izolare, de disperare si e posibil sa duca chiar la noi traumatizari.

Astfel, devine important **sa asculti, sa validezi** sau **sa intrebi**: „cum esti **acum**” „poti vorbi?” „daca ai nevoie sa vorbesti, sunt aici” etc.; poti spune simplu si autentic „nu stiu” atunci cand este cazul. Permite-i persoanei sa simta ce are nevoie sa simta si nu te simti dator / responsabil sa faci ca suferinta sa dispara. Poti doar sa stai alaturi de prietenul tau, in timp ce el isi exprima durerea. Durerea si suferinta sunt trairi importante ce au nevoie sa se exprime in ritmul lor, in felul lor. Asa se consuma si nu ne mai involbureaza viata.

De asemenea, centrarea pe prezent este importanta - acum, nu maine, nu peste un an, nu candva.

- **Fii deschis in comunicare si nu evita subiecte sensibile** – poti crea spatiul pentru comunicare si daca esti tu cel care initiaza discutia despre el, cu respect si permisiune, chiar si cu umor. „Pot sa te intreb ceva..?”, „Nu-mi pot lua ochii de la mana ta (ranita) si ma gandesc ca e stanjenitor si pentru tine; te deranjeaza daca ma lasi sa ma uit la ea?”, „Iti sta foarte bine culoarea asta de la compresive, se potriveste cu ...”
- **Accepta trairile si reactiile surprinzatoare ale prietenului tau** – el este si nu mai este acelasi. Viziunea despre lume si viata se schimba in urma unei experiente traumatice, preferintele pot fi altele, capacitatea de a tolera anumite aspecte este mult modificata, importanta si semnificatia data unor actiuni, atitudini, interactiuni pot fi si ele mult modificate. Cu alte cuvinte, e posibil sa apara nevoia unei reconsiderari a prietenilor si a principiilor de functionare. Fii curios in

legatura cu aceasta noua intelegere a lumii si a vietii, nu combate daca nu are un efect constructiv si fii pregatit, la randul tau, sa fii sau nu de acord cu schimbarea.

- **Ai incredere in resursele si capacitatile prietenului tau de a prelucra aceasta experienta si sustine-l sa le activeze, sa le permita sa se manifeste.**

E important de stiut ca pentru a ne putea vindeca este nevoie sa manifestam durerea, sa o exprimam, iar pentru asta avem nevoie de spatiu, de timp si de permisiune. Compasiunea exagerata, priviri prea induiosate, neacordarea spatiului personal atunci cand este solicitat de persoana in nevoie pot compromite aceste capacitati. De asemenea, condamnarea la suferinta, prin exprimari nefericite precum „Doamne, nu stiu cum va putea trai cu asta!”, chiar daca te referi la o alta persoana, „E groaznic, eu n-as putea sa-mi revin niciodata din asa ceva” nu sunt de folos, ba dimpotriva, produc mai multa suferinta.

Daca prietenul tau nu doreste sa vorbeasca despre eveniment si despre cum se simte, ii poti oferi sprijinul tau prin a petrece timp impreuna, a vorbi despre alte lucruri si a face lucruri practice impreuna. Pune-l la treaba, daca e cazul, in masura in care poate. Cere-i si tu suportul in anumite chestiuni. **Imputerniceste-l cu fiecare ocazie, aratand respect si incredere in partile sale sanatoase si in omul care este**, dincolo de ranile cu care se confrunta. Lasa-l un pic singur, daca asta este ceea ce isi doreste, dar incurajeaza-l sa aiba pe cineva alaturi, pentru o vreme, in fiecare zi. Izolarea, retragerea din randul familiei, a prietenilor mai degraba complica situatia, starea, in loc de a o imbunatati.

### **Ai grija si de tine**

Acesta poate fi cel mai bun lucru pe care il poti face pentru a ajuta pe cineva drag, apropiat. A sprijini pe cineva care a trecut printr-o experienta traumatica te poate afecta puternic si pe tine. Cateodata atat de mult incat chiar starea de bine, sanatatea ta sa fie zdruncinate, iar tu nu vei mai putea fi cu adevarat de ajutor. Este extrem de important ca tu sa iei cate o pauza si sa te indrepti catre prieteni sau alte resurse de suport din comunitate. Poti chiar solicita sprijinul unui psihoterapeut sau poti merge la un grup de suport. Si poti urma recomandările de mai sus – odihna, hrana, sport, relaxare, activitati placute, suport din partea prietenilor tai, a vorbi despre cum este pentru tine.

### **Ocupa-te de propriile responsabilitati din familie, de la slujba, din alte medii**

Ocupa-te de viata cu durerea si suferinta alaturi! Este vorba de asumarea responsabila a obligatiilor si reintoarcerea la baza ta de siguranta (familie, prieteni, slujba, hobby-uri), tocmai pentru a putea mentine un stil de viata functional, astfel incat sa poti oferi sprijin in mod real.

### Solicita ajutor de specialitate

Daca ai incercat aceste strategii de suport si observi ca se mentin sau apar probleme relationale sau legate de munca, de concentrare, de iritabilitate, anxietate, tristete accentuata, comportamente adictive sau compensatorii, e nevoie de interventie de specialitate.

**Stii cat de MINUNAT(A) ESTE prietenul sau prietena tau ca PERSOANA!**

Stii si care sunt dificultatile cu care se confrunta post-eveniment.

Foloseste, te rugam, aceasta experienta si impartaseste-o tuturor oamenilor pe care ii intalnesti, astfel ca, treptat, sa ne dam sansa de a ne transforma intr-o societate mai toleranta, mai ocrotitoare, mai dispusa sa accepte „imperfectiuni” si sa fim, astfel, factor de protectie in procesul de vindecare al celor care sufera!

**MULTUMIM TUTUROR PRIETENILOR!**

*Cu recunostinta,*

*Roxana Agafitei, psihoterapeut ISTT, si echipa ISTT*