

Poziția Asociației Române de Analiză Tranzacțională ca răspuns la nevoia de sprijin umanitar generată de situația din Ucraina

Membrii Asociației Române de Analiză Tranzacțională, activi în domeniile psihoterapie, educație, consiliere și sănătate organizațională, ne alăturăm inițiativelor de sprijin umanitar acordat cetățenilor de toate vârstele și naționalitățile afectați de contextul războiului din Ucraina. Un număr mare de oameni sunt nevoiți să își lase în urmă locuințele și pe unii membri ai familiei, fugind de violență și căutând adăpost în țările învecinate. Suntem mândri de conașionali noștri care s-au mobilizat în inițiative individuale și organizate de solidaritate atât de necesară în acest moment. Apreciem totodată și curajul, fermitatea, prudența și umanitatea tuturor celor implicați ce reușesc să manifeste aceste atitudini chiar în mijlocul celor mai grele condiții, acelea de panică, violență și de amenințare la adresa vieții.

În calitate de profesioniști, prin activitatea noastră bazată pe filosofii și științele sistemice umaniste, ne punem în slujba sănătății psihice și relaționale, ne exprimăm explicit dezacordul față de manifestările de ură, ostilitate și încălcare a drepturilor omului și venim în sprijinul celor care au nevoie de suport psihologic pentru trecerea prin (și depășirea) situațiilor de criză. Ne poziționăm ferm împotriva oricăror soluții care implică distrugerea de vieți omenești sau care nu respectă drepturile omului, legile și acordurile internaționale. În situații cu puternic impact emoțional, colaborarea, respectul, răbdarea, înțelepciunea, gândirea clară și manifestările conștiente de căutare și creare a siguranței sunt câteva dintre cele mai importante principii care să ghideze interacțiunile dintre oameni. De aceea, invităm pe fiecare să se gândească la poziția sa în cadrul evenimentelor actuale și să conștientizeze propriile reacții, argumentele din spatele propriilor idei și decizii despre cum să răspundă, cum să ajute, cum să se abțină și cum să intervină, păstrând sau preluând responsabilitatea personală asupra consecințelor propriilor atitudini.

Ce este important în opinia noastră să luăm în considerare în aceste condiții:

Îngrijirea: rănirea fizică și psihică, panica și anxietatea pot provoca oamenii să rănească, să se certe, să ia decizii pripite sau să nu se mai poată concentra corespunzător la ceea ce au de făcut. Este nevoie să ne păstrăm și să ne redobândim cumpătul și gândirea clară, iar asta vom reuși mai bine împreună unii cu alții. Primul pas util este să ajungem la o minimă siguranță, să respirăm profund, să ne acordăm îngrijire și să ne conectăm cu ceilalți și cu valorile comune de bază, să ne alinăm, să ne gândim și să gândim împreună.

Discernământul: Oricine poate să spună lucruri a căror veridicitate este mai ușor sau mai greu de verificat. Părerile și perspectivele participanților și observatorilor acestor tragedii sunt puternic împărțite, chiar opuse și cu siguranță infuzate de experiențele subiective ale fiecărui individ, ce le trăiește și privește prin lentilele propriilor concepții. Oamenii vorbesc nu neapărat pentru că știu, ci mai ales pentru că au nevoie să fie auziți și luați în serios – asta îi readuce în stări emoționale mai tolerabile, din care pot gândi mai limpede. Realitatea pe care o trăiește fiecare om nu trebuie minimalizată. Faptul că vedem lucrurile diferit poate să ne extindă capacitatea de înțelegere. Când avem dovezi care invalidează o idee, să avem grijă a nu invalida persoana odată cu ideea – este necesar să manifestăm prudență în exprimare.

Solidaritatea: diferențele de concepție sau de percepție dintre noi pot coexista fără să constituie fundament pentru a ne război unii cu alții, nici pe platforme de socializare, nici pe câmpul de luptă. Vremuri ca acestea sunt înfruntate și depășite cel mai bine prin colaborare bazată pe respect reciproc și pe disponibilitatea de a ne face să ne simțim în siguranță unii cu alții, în loc de umiliți sau rușinați. Una dintre principalele valori pe care ne bazăm în relaționarea cu ceilalți este că suntem ființe umane înzestrate cu simțuri, rațiune și intelect, creativitate și putere de comunicare și de realizare a unor soluții complexe fără violență. Este important să ne bazăm mereu pe tot ce este mai bun în fiecare dintre noi.

Conștiența: Dorim să atragem atenția că fiecare om participă cu sau fără voia sa la propagarea de informații prin care contribuie la evoluția acestor evenimente, motiv pentru care îndemnăm la precauție și reflecție critică asupra a ceea ce distribuim sub formă de mesaje, știri, postări sau comentarii. Chiar și ajutorul umanitar când se desfășoară într-un mod conștient, rezonabil, organizat și transparent, atunci e mai ferit de a degenera în jocuri psihologice, abuzuri sau fraude. Orice situație este parte dintr-un context mai larg, iar ceea ce se întâmplă are loc tocmai pentru că au existat condițiile fără de care acel lucru nu s-ar fi întâmplat. Să încercăm să înțelegem condițiile în care apare un conflict, respectiv un război sau o invazie, înseamnă să luăm în considerare diferite părți și niveluri ale tabloului mai larg, în care sunt integrate și punctele de vedere contrare.

Recunoașterea: niciodată nu suferă doar o parte într-o relație care nu funcționează sănătos. Atmosfera întregului pe care îl formăm este una care ne cuprinde pe toți. Recunoaștem suferința tuturor celor afectați direct și indirect de aceste evenimente, știind că pe toți ne doare ruperea relațiilor și faptul că atâția oameni și-au pierdut sănătatea, încrederea, siguranța și viața. Și de o parte și de alta sunt oameni care nu își doresc acest război, oameni care au prieteni și rude în tabăra adversă, oameni care participă fără să vrea și care nu au fost consultați sau a căror voce nu a fost lăsată să conteze în decizia despre ce urmează să se întâmple.

Normalizarea trăirilor: este important de reținut că evenimentele traumatice necesită, ca prim pas în prevenirea apariției tulburărilor psihice viitoare, un dialog normalizator cu persoanele afectate, în cadrul căruia acestea să poată să spună fără rușine ceea ce simt emoțional și corporal, ce li s-a întâmplat pas cu pas și ce au nevoie sau intenționează pentru a se simți mai în siguranță. Toate trăirile emoționale sunt răspunsuri normale la situații anormale și nu trebuie luate în derâdere sau spulberate prin negare, ci să le înțelegem funcția.

Cunoașterea resurselor: chiar și în situații grave există în jurul nostru, în noi înșine și în legăturile noastre cu ceilalți resurse valoroase pentru depășirea pericolelor și a dificultăților cu care ne confruntăm. Un bun contact cu realitatea și o hotărâre de a găsi tot ce este valoros în noi înșine și cei din jurul nostru ne ajută să identificăm aceste resurse și, la nevoie, chiar să le concepem din ce găsim. Asociația Română de Analiză Tranzacțională poate pune la dispoziție următoarele resurse:

- facilitarea contactului cu [profesioniști formați în Analiză Tranzacțională](#) (psihoterapeuți, consilieri, educatori și consultanți organizaționali, specialiști în sănătatea relațiilor);

- un [grup de suport online](#) pentru psihoterapeuți, unde puteți tematiza provocările pe care le ridică intervenția psihologică în situații de criză, beneficiați de materiale, colaborări și intervizări cu colegi din comunitatea de analiză tranzacțională precum și din alte școli de formare profesională. Pentru a deveni membru al acestui grup este necesar să aveți cont de Facebook și să solicitați aderarea trimițând un mesaj privat paginii noastre publice.

- o [listă de legături online](#) spre surse esențiale de informare și suport pentru refugiați și pentru persoanele cu sau fără pregătire psihologică, implicate în acordarea ajutorului umanitar, fizic și emoțional. La această listă, dacă doriți, puteți adăuga resurse, documentul fiind unul partajat, editabil și disponibil celor interesați cu sau fără cont de conectare la Drive.