



## SCURT GHID PSIHOLOGIC ÎN CONDIȚII DE RĂZBOI

**Prof. univ. dr. psih. Daniel DAVID,**

- **Președintele Asociației Psihologilor din România**
- **Rectorul Universității Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca**

1. Războiul (și consecințele sale) reprezintă o problemă practică, cu componente psihologice, și a cărei rezolvare eficientă implică intervenții psihologice.
2. Așadar, pentru a aborda eficient problema practică trebuie întâi să ne pregătim foarte bine psihologic.
3. Pentru pregătirea psihologică avem nevoie de un set mental rațional, caracterizat (după abordarea cognitiv-comportamentală a specialiștilor americani în psihologie Aaron T. Beck și Albert Ellis) prin:
  - gândire flexibilă („prefer”),
  - (b) non-catastrofare („este rău, dar nu cel mai mare rău posibil”),
  - (c) toleranță la frustrare („nu-mi place, dar pot tolera și merg mai departe”) și
  - (d) evaluări nuanțate ale oamenilor/vieții („ai un comportament stupid”, în loc de „ești stupid”). Acest set mental va genera emoții negative, dar sănătoase – ex. îngrijorare, dar nu panică/anxietate; nemulțumire, dar nu furie/agresivitate; tristețe, nu deprimare –, care ne motivează pentru a aborda adecvat problema practică. Mai mult, pe acest fond emoțional pot să apară și emoții pozitive (ex. te poți bucura de succesul copilului tău) și implicări empaticе/de compasiune față de ceilalți, atitudinea psihologică fiind în general una de optimism realist.Dacă avem un set mental irațional, caracterizat prin:
  - gândire rigidă/absolutistă („trebuie să”),
  - (b) catastrofare („este groaznic, cel mai rău lucru posibil”),
  - (c) toleranță scăzută la frustrare („nu pot suporta”) și
  - (d) evaluări globale („ești prost”), vom avea emoții negative nesănătoase, care interferează cu abordarea adecvată a problemei practice. În plus, aceste emoții nu permit exprimarea adecvată a unei emoționalități/emoții pozitive și a unei implicări empaticе/de compasiune față de ceilalți, atitudinea psihologică devenind una de pesimism/realism neconstructiv.Evident, există și un set mental de detașare („nu-mi pasă/nu mă interesează) sau de optimism iluzoriu/iluzii pozitive („mie nu are ce să mi se întâmple”) care duce la demotivare și ineficiență în abordarea problemei practice.
4. Pregătirea psihologică trebuie să includă și grija față de propria persoană, având un stil de viață cât mai sănătos, spre exemplu prin hrană, somn, sport, meditație/rugăciune etc., pentru a fi pregătiți să abordăm cât mai eficient problema practică. Altfel, ne generăm distres (ex. prin somn insuficient), care nu ne ajută să abordăm adecvat problema practică.

5. Odată pregătiți psihologic (3-4), ne orientăm pragmatic spre problema practică, iar informațiile despre aceasta trebuie luate doar din surse oficiale/credibile, ca de exemplu din zona autorităților și/sau din zone mass-media de calitate. Nu citim astfel de informații din surse informale și/sau de pe rețele sociale din zone necredibile, deoarece ne contaminăm psihologic. În plus, nu ne focalizăm constant pe aceste informații, ci le verificăm în perioade prestabilite (ex. din oră în oră) și/sau la momente amorsate de diverse evenimente (ex. știri speciale).
  
6. Ca parte a abordării problemei practice, este important să ne protejăm psihologic copiii (și alte persoane vulnerabile). Putem discuta cu aceștia despre război, adaptând informațiile nivelului lor de dezvoltare psihologică, fără a intra în detalii mai mult decât îi este necesar fiecărui copil pentru a-și satisface nevoia de sens/semnificație și predictibilitate în raport cu întrebările pe care le pune și cu asigurarea reglării emoționale a acestuia (prin normalizarea emoțiilor copiilor, empatie, compasiune, încredere, siguranță, control/autocontrol).
  - La vârsta preșcolară operațiile gândirii nu sunt încă formate adecvat, astfel încât, dacă copiii au întrebări despre război, discuția se poartă prin mijloace înțelese de aceștia (ex. analogii concrete cu personaje din povești/desene animate pe care ei le cunosc), iar aici cu mare atenție la reglarea emoțională a acestora.
  - Copiii de vârstă școlară mică și preadolescenții pot utiliza operațiile gândirii mai ales asupra lucrurilor concrete; așadar, războiul se poate introduce în discuție prin mijloace/exemple concrete înțelese de copii, și aici cu atenție la reglarea emoțională a acestora.
  - Adolescenții au operațiile mintale ale adulților, dar au probleme în reglarea emoțional-comportamentală; așadar, despre război se poate discuta ca și cu un adult, cu asigurarea reglării emoționale a acestora.

Copiii au reacții adesea imitate/modelate/învățate de la adulți; așadar, autoreglarea noastră psihologică adecvată va avea consecințe pozitive și asupra copiilor. În fine, copiii își pot masca emoțiile, astfel încât trebuie să fim atenți la formele mascate de exprimare a acestora (ex. schimbări în privința somnului, a comportamentului alimentar, inhibiție în interacțiuni sociale etc.).
  
7. Războiul vine cu incertitudini. Așadar, avem nevoie de un antidot de stabilitate, care poate să vină dintr-o rutină zilnică, în care, pentru a simți că trăim o viață autentică, trebuie să manifestăm (pe linia psihologiei pozitive dezvoltate de psihologul american Martin Seligman): (a) comportamente congruente cu 2-3 valori cardinale pe care le asumăm explicit (*meaningful life – viață cu sens*); (b) comportamente congruente cu 3-5 puncte tari pe care le avem ca persoană (*good life – viață bună*) și (c) comportamente care ne produc bucurie/plăcere (*pleasant life – viață plăcută*).
  
8. Să ne activăm suportul social, fie acesta mai restrâns sau mai larg, în funcție de stilul psihologic al fiecăruia. În acest context este importantă și implicarea practică. În contextul empatiei și compasiunii, în acțiunile umanitare de ajutorare a refugiaților, sprijin financiar, organizarea de grupuri de suport, materiale informative, oferirea de compensații etc.



9. Pentru situații de pericol asupra propriei vieți (și/sau a vieții celor dragi) este important să avem un plan explicit care să implice ce facem exact, unde facem acest lucru și cu cine (ex. mă adăpostesc, în locul X, cu familia). Acest plan ar putea presupune inclusiv informarea cu privire la acordarea primului-ajutor, la modalitatea de a reacționa în situații de urgență, reducerea comportamentelor riscante, etc. Toate acestea trebuie înțelese cu scopul lor educațional și preventiv, în contextul în care România are cele mai mari garanții de securitate din istoria sa și face parte din cele mai democratice și puternice structuri mondiale (NATO, Uniunea Europeană etc.).
10. Să ne comportăm cât mai normal, angajând pe cât posibil o viață autentică, dar monitorizând situația de război, implicându-ne adecvat și adaptându-ne la aceasta printr-un set mental rațional de optimism realist!

### Referințe și resurse

- David, D., (2012). *Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale*. Iași: Editura Polirom.
- <https://www.apa.org/news/press/releases/2003/03/war-resilience>
- <https://www.apa.org/topics/resilience/teen-war>
- <https://www.apa.org/topics/resilience/homecoming-war>
- Ghidurile UBB (Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca) pentru suportul psihologic în pandemie pot fi utilizate, cu unele adaptări, pentru reglarea psihologică și în cazul războiului ([https://www.ubbcluj.ro/ro/infoubb/covid19/deciziiubb/Ghid\\_UBB.pdf](https://www.ubbcluj.ro/ro/infoubb/covid19/deciziiubb/Ghid_UBB.pdf)). În acest context reamintim că linia națională – UBB-APCCR/Ministerul Sănătății/Vodafone - pentru suport psihologic în pandemie este încă funcțională și poate ajuta cu asistență psihologică la 021 9081 (luni-sâmbătă, între 1200 și 20.00).