

DEBRIEFING PSICOLÓGICO TRAS LA MOVILIZACIÓN

El debriefing psicológico consiste en hacer una retrospectiva de los acontecimientos, permitir que cada uno comparta sus experiencias y elaborar un relato colectivo de lo sucedido. Este relato colectivo debe tener un principio, un centro y un fin. Debe permitir situar en el espacio y en el tiempo las diferentes escenas vividas por el grupo.

El objetivo es disponer de un marco del acontecimiento en el que cada persona pueda basar su experiencia emocional. Construir esta narración permitirá identificar los posibles puntos de confusión y malentendidos y, a continuación, dar sentido a estos puntos apoyándose en el relato dado por los demás. En caso de choque traumático, esto permite al cerebro procesar de nuevo la información y, por tanto, (re)funcionar.

Si estos puntos de incomprensión persisten, pueden aparecer síntomas que revivan la experiencia (flashbacks, pesadillas, etc.) hasta que tu cerebro construya una narración que tenga sentido. Hasta que no se comprende la experiencia, no se procesa/integra. Esto puede sumir a la persona en síntomas ansiosos y luego depresivos. Si sentáis que en vuestro grupo hay puntos de incomprensión que no podéis resolver, intentad conseguir información que os ayude a hacerlo, o incluso ayuda de un psicólogo para construir una narrativa que sea aceptable para el grupo, aunque sin toda la información.

Si desarrolla síntomas que no desaparecen en 4-6 semanas a pesar de estos consejos, no dude en consultar a un profesional.

SUGERENCIAS PARA UN DEBRIEFING PSICOLÓGICO DE GRUPO

Si es posible, realice este debriefing rápidamente después de la acción, asegurándose de que todas las personas que actuaron juntas estén presentes / Se puede realizar un segundo debriefing más tarde, para comprobar el estado emocional y psicológico de cada persona y analizar lo sucedido con más distancia (debriefing organizativo).

¿CÓMO CONSTRUIR COLECTIVAMENTE EL RELATO ?

Se invita a cada persona a contar su historia desde el principio del acontecimiento. El objetivo es construir esta historia a varias voces; por ejemplo, se puede sugerir que cada persona cuente parte de la historia a medida que avanza y que luego vuelva sobre ella para aclarar cualquier laguna o zona gris. La idea es que la historia sea coherente, sobre todo en términos de cronología y espacio. No es necesario ser riguroso. Cualquier zona gris es una pista importante que hay que detectar, ya que puede indicar malentendidos y traumas. Hacer un debriefing en grupo después de una movilización en la que se produjeron hechos impactantes es como ver una película emocionalmente dura con alguien que te agarra de la mano. El objetivo no es adelantar las partes difíciles, sino poder verlas a la misma velocidad que los demás, contando con los recursos de quienes te apoyan.

PREGUNTAS PARA GUIAR LOS INTERCAMBIOS

No es la dimensión de la transmisión de la información lo que nos guía, sino la capacidad de cada persona para sentir y gestionar las emociones por las que tuvo que pasar durante las situaciones evocadas en su relato.

- ¿Puede decirnos cómo te sientes después de esta movilización (física y emocionalmente)?
- ¿Cómo fue para ti?
- ¿Hay algún momento(s) intenso(s) que te gustaría compartir aquí para que podamos hablar de esto juntos?

POSIBLE SECUENCIA DE EVENTOS

- Bienvenida, ronda de presentaciones y establecimiento del marco (nadie es prisionero de este marco, puedes abandonar el debriefing en cualquier momento, indicando tu necesidad de apoyo)

- Comprobación emocional :

- Breve momento de reconocimiento de la energía desplegada, del compromiso de cada persona
- ¿Cómo me siento ahora tras los últimos acontecimientos? (si hay muchas personas, es posible hacerlo por parejas o de tres en tres)

- Construcción colectiva del relato, yendo y viniendo para identificar las zonas grises y la posible necesidad de apoyo de cada persona

- Una vez finalizado el debriefing, se han relatado los hechos lo mejor posible y de forma colectiva. Cerramos este espacio de debate con palabras reconfortantes que nos recuerden la experiencia vivida, la solidaridad y, si es posible, la esperanza en el futuro.

- También podemos aprovechar el momento para recordar los medios de que disponemos en materia de apoyo psicológico y emocional (folletos informativos, compañeros oyentes, psicólogos militantes, etc.).

- Si es posible, buscad un lugar tranquilo y accesible para todos. Definid juntos una hora para este momento.
- Garantizad la confidencialidad de los intercambios.
- Mantén tu benevolencia a pesar de las posibles tensiones y desacuerdos
- Intentad no juzgar lo que se está compartiendo (sin prohibirse reaccionar en el momento adecuado, compartiendo tus sentimientos y emociones).
- Comprueba si uno de vosotros desea facilitar este momento y facilitar los intercambios o recurrir a una persona externa de confianza.