

DEBRIEFING PSICOLOGICO POST-MANIFESTAZIONE

Il debriefing psicologico consiste nel ripercorrere gli eventi, permettendo a ciascuno di condividere le proprie esperienze e di mettere insieme un resoconto collettivo di ciò che è accaduto. Questa narrazione collettiva deve avere un inizio, una parte centrale e una fine. Deve permettere di collocare nello spazio e nel tempo le diverse scene vissute dal gruppo.

L'obiettivo è avere un quadro dell'evento in cui ciascuno possa basare la propria esperienza emotiva. La ricostruzione di questa narrazione consente di individuare i possibili elementi di confusione e di incomprensione e quindi di dare un senso a questi momenti basandosi sul resoconto fornito dagli altri. In caso di shock traumatico, questo permette al cervello di elaborare nuovamente le informazioni e quindi di "riprendere a funzionare".

Se questi elementi di incomprensione persistono, possono riportare alla memoria (tramite flashback, incubi, ecc.) le immagini e sensazioni che hanno composto l'esperienza, affinché il cervello ne costruisca una narrazione che abbia senso. Fin tanto che l'esperienza non viene compresa, essa non può essere elaborata/integrata. Questo può far scatenare altri sintomi di tipo ansioso e, in seguito, depressivo. Se sentite che nel vostro gruppo ci sono punti di incomprensione che non riuscite a risolvere, cercate di ottenere informazioni che vi aiutino a farlo, o a farvi aiutare da uno/a psicologo/a per arrivare ad una ricostruzione che sia accettabile per il gruppo nonostante la mancanza di una parte delle informazioni.

Se malgrado questi consigli i sintomi non scomparissero entro 4-6 settimane, non esitate a consultare un professionista.

SUGGERIMENTI PER UN DEBRIEFING PSICOLOGICO DI GRUPPO

Se possibile, effettuare questo debriefing subito dopo l'azione ("sul posto"), assicurandosi che tutte le persone che hanno agito insieme siano presenti / Un secondo debriefing può essere effettuato in un secondo momento ("a freddo") per verificare lo stato emotivo e psicologico di ogni persona e per analizzare l'accaduto con maggiore distanza (debriefing organizzativo).

COME RICOSTRUIRE LA STORIA COLLETTIVAMENTE?

Ogni persona è invitata a raccontare la propria storia fin dall'inizio dell'evento. L'obiettivo è quello di costituire questa storia a più voci; ad esempio, ciascuno può raccontare una parte della storia man mano che procede, per poi ritornarci sopra per chiarire eventuali lacune o zone d'ombra. L'idea è che la storia sia coerente, soprattutto in termini di cronologia e spazio. Non è necessario essere rigorosi. Le zone d'ombra sono elementi importanti da rilevare, perché possono indicare incomprensioni e traumi. Il debriefing in gruppo dopo una manifestazione in cui si sono verificati eventi scioccanti è come guardare un film emotivamente difficile con qualcuno che ti tiene per mano. L'obiettivo non è quello di scorrere velocemente le parti difficili, ma di poterle guardare alla stessa velocità degli altri, avendo con sé le risorse di coloro che vi sostengono.

DOMANDE PER GUIDARE GLI SCAMBI

Non è la dimensione della trasmissione delle informazioni a guidarci, ma la capacità di ognuno di sentire e gestire le emozioni che ha dovuto vivere durante le situazioni evocate nel suo racconto.

- "Ci puoi dire come ti sente dopo questa manifestazione (fisicamente ed emotivamente)?"
- "Come è andata per te?"
- "C'è qualche momento intenso che vorresti condividere qui per parlarne insieme?"

PROPOSTA DI SCALETTA

- Benvenuto, giro di presentazioni e impostazione del quadro di riferimento (nessuno è obbligato a seguire questo quadro di riferimento, si può lasciare il debriefing in qualsiasi momento, indicando il proprio bisogno di supporto)

- Check-up emotivo :

- Riconoscere a ciascuno la portata dell'energia e dell'impegno messi in campo.
- Rispondere alla domanda: "come ti senti ora dopo gli ultimi eventi?" (se ci sono molte persone, è possibile farlo a coppie o a tre)

- Ricostruzione collettiva della storia, andando avanti e indietro per identificare le zone d'ombra e l'eventuale bisogno di supporto da parte di ciascuno.

- Quando il debriefing è terminato, gli eventi sono stati raccontati al meglio da parte del gruppo. Chiudiamo questo spazio di discussione con parole di conforto e ricordiamoci a vicenda il valore dell'esperienza acquisita, la solidarietà e, se possibile, la speranza per il futuro.

- Eventualmente, si possono anche ricordare i mezzi a disposizione in termini di sostegno psicologico ed emotivo (opuscoli informativi, compagni/e di ascolto, psicologi o psicologhe militanti, ecc...)