

Il Debriefing a caldo (o emotivo)

È importante raccogliersi con il proprio gruppo immediatamente dopo un'azione. Le azioni rappresentano contesti ad alto stress e ad alta adrenalina; è necessario che tu e il tuo gruppo siate pienamente ristabiliti* dopo averle effettuate. Infatti, anche se facciamo quello che facciamo per delle buone ragioni, e spesso usciamo dalle azioni pieni* di eccitazione, gioia ed energia, ci possono essere delle situazioni che amplificano le emozioni e sono molto stressanti. È molto probabile che le persone abbiano sperimentato molta adrenalina in tutti o in alcuni specifici momenti dell'azione. Durante i momenti di stress la nostra memoria inconscia è più attiva. O ancora, dopo un periodo di elevata adrenalina potresti anche avere un calo fisico o emozionale che può farti sentire incapace di comunicare, esausto ed incline a pensieri negativi. È una risposta del corpo del tutto normale ma può essere destabilizzante e spiacevole sul momento. Inoltre ci sono così tanti avvenimenti nelle azioni che spesso non si è consapevoli di tutto ciò che succede.

Avere uno spazio collettivo può aiutare a processare e collettivizzare queste memorie ed esperienze inconscie, partendo dalla consapevolezza che fa stare bene ascoltare ed essere ascoltati. **Questi sono gli spazi che chiamiamo di debriefing emotivo.**

Per farlo dovreste:

- **Trovare uno spazio sicuro** in un ambiente tranquillo (e preferibilmente nel verde!). Non lasciate che la distanza fisica vi trattienga dal fare il debriefing emotivo: va bene anche incontrarsi online, per esempio usando Zoom. L'ideale è sedersi in cerchio, in modo che ognuno* possa vedere tutti* l* altr*.
- **Fare una centratura** restando per un paio di minuti seduti, in contatto con voi stessi ed in silenzio ([qui alcuni esempi](#)).
- **Condividere come vi sentite**, parlando a turno e ascoltando attivamente l* altr* - è una buona idea utilizzare un "bastone della parola", per far sì che nessuno si sovrapponga agli altri nel parlare.

Il debriefing dovrebbe essere condotto da un facilitatore* - ma non è necessario che si tratti di un* professionista e non ci si dovrebbe aspettare che guarisca magicamente i malesseri di ognuno*. Piuttosto, dovrebbe porre l'attenzione sul movimento del gruppo attraverso le differenti componenti della sessione, mentre partecipa alla sessione ell* stess*.

A seguito una guida dettagliata al debriefing emotivo.

Guida al Debriefing emotivo

Cos'è e a cosa serve il debriefing emotivo

Il debriefing emotivo costituisce un momento in cui le persone ascoltano e vengono ascoltate, per poter atterrare al termine di un'azione, prendersi cura di sé e del gruppo.

Quando, dove e come fare il debriefing emotivo

Il debriefing emotivo si deve tenere a poca distanza dall'azione (qualche ora al massimo) in un luogo sicuro.

Indicazioni in base a come stai lasciando l'azione

Se sei con il Gruppo di Affinità

Se avete la possibilità, svolgete il debriefing emotivo insieme al vostro Gruppo di Affinità, ritrovandovi al termine dell'azione in un luogo sicuro, possibilmente identificato in precedenza. Se questo non fosse possibile, provate a svolgere il debriefing emotivo con il gruppo di persone con cui siete stati in azione. Nel lasciare l'azione, assicuratevi che il vostro buddy abbia un gruppo con cui fare il debriefing emotivo e che non rimanga solo - se non ha un gruppo con cui fare il debriefing, considerate di includerlo nel vostro.

Prima di cominciare il debriefing emotivo, prendetevi cura dei vostri bisogni primari. Ogni Gruppo di Affinità dovrebbe individuare in precedenza 2 persone che modereranno, seguendo la struttura consigliata più sotto - indicazioni sulla moderazione del debriefing più sotto.

Se nel vostro Gruppo di Affinità ci sono persone che non possono partecipare al debriefing emotivo poiché sono trattenute dalle FFOO: svolgete comunque il debriefing con chi c'è, poi organizzatevi per raggiungere le persone trattenute, accoglierle e ascoltarle nel momento in cui saranno rilasciate, per svolgere a quel punto un debriefing emotivo anche con loro - per fare questo, contattate il BackOffice.

Se sei senza un Gruppo di Affinità

Se per qualche motivo non siete insieme al vostro Gruppo di Affinità, potete chiedere ad un altro Gruppo di Affinità di svolgere il debriefing insieme e unirvi a loro. Potrebbe essere ad esempio il Gruppo di Affinità del tuo buddy in azione.

Se non siete con il vostro Gruppo di Affinità perché avete dovuto lasciare prima l'azione, potete svolgere il debriefing emotivo in coppia insieme al vostro buddy.

Se sei da solo

Potrebbe capitare che vi ritroviate da solə (es: dovete andare via prima e avete un treno da prendere). Cercate di individuare una persona che potreste chiamare in questa eventualità per poter avere ascolto al termine dell'azione. Ricordati che per le grandi mobilitazioni dovrebbero esserci persone disponibili proprio per fare ascolto attivo, puoi trovare in caso i loro contatti nelle comunicazioni pubbliche del movimento. Nel caso questo non sia possibile, vi consigliamo di prendere carta e penna e scrivere.

Per il debriefing in coppia e singolo, potete seguire liberamente la struttura riportata per il debriefing in Gruppi di Affinità, ponendo particolare attenzione alle vostre emozioni e ai vostri bisogni.

Indicazioni per la moderazione

- Questo è un momento di debriefing anche per chi modera. Meglio essere in 2 persone moderatrici, per potersi prendere cura a vicenda, nel caso in cui ci si debba dividere in più gruppi (consigliamo gruppi di massimo 10 persone) o nel caso in cui una persona necessiti di ascolto individuale.
- È spesso utile responsabilizzare chi partecipa a prendersi cura di sé. Prima di cominciare il debriefing, invita le persone a prendersi cura dei loro bisogni fisici primari (bere, mangiare, andare in bagno, fare una corsa...)
- Per la parte relativa alle domande, consigliamo di leggerle tutte insieme e di lasciare gli interventi liberi ("a pop-corn").
- Lascia alle persone i loro tempi per esprimere sentimenti e bisogni, incoraggia a farlo chi fa più fatica ma senza insistere. Fornisci regole generali, ma non comandare. Sarebbe indicato iniziare con curiosità, interessandoti genuinamente nell'ascoltare le esperienze degli altri.
- Nel caso in cui le persone divaghino, cerca di riportare l'attenzione sul come si è sentita/come si sente una persona e su quali sono i bisogni delle persone in quel momento.
- Questo non è un debrief tecnico, non è uno spazio in cui fare una valutazione di come è andata l'azione. Nel caso in cui emergano aspetti rilevanti da riportare al debrief tecnico, incoraggiate le persone a partecipare al debrief tecnico.
- Non c'è bisogno che tu sia un'esperta: il debriefing non è uno strumento terapeutico, se c'è del malessere è bene accettarlo e saper stare a contatto con questo. Se le persone soffrono a tal punto che il debriefing non è sufficiente per aiutarli, offrite delle opzioni esterne.

Struttura generale per il debriefing

Iniziamo con il debriefing! Per i debriefing a coppia/singoli seguire le varie parti in modo indicativo

Accordi dello spazio

Suggeriamo di adottare questi accordi per lo spazio di debrief emotivo:

- Confidenza. Quello che viene detto da qualcuno durante il proprio turno non dovrebbe essere ripetuto a qualcun altro, neanche alla persona che ha detto tale cosa, a meno che non ci sia il loro permesso.
- Trattiamo lu altru con gentilezza e rispetto. Ci impegnamo tuttə e tuttə facciamo errori. Diamo ad ogni persona il proprio spazio per parlare di quello che sentono, così come lo sentono (dentro di loro). Abbiamo tuttə bisogno di spazio per dire esattamente quello che ci passa per la testa, poiché questo ci permette dirivedere i nostri pensieri e forse anche cambiare le nostre idee. La confidenza aiuta a fornire questo spazio
- Ascoltiamo e seguiamo chi modera lo spazio
- Usiamo un linguaggio nonviolento: non parliamo per altre persone del gruppo, facciamo dichiarazioni soltanto riguardo il nostro punto di vista ("Io"...); non incolpiamo o deridiamo, non prendiamo di mira le persone nei nostri gruppi, non attribuiamo le colpe a singoli se qualcosa è andato male.
- Ci prendiamo le nostre responsabilità
 - se ci sentiamo stressatə, stanchə o affaticatə chiediamo supporto;
 - facciamo nostro questo sistema - ci esercitiamo a monitorare i nostri stati d'animo e ad essere consapevoli dell'impatto che hanno su di noi e sullə altrə.
- Ci prendiamo cura dei nostri bisogni: se sentiamo un bisogno che non può essere rimandato e che ci impedisce di continuare la nostra partecipazione nello spazio del gruppo, lo facciamo presente al gruppo e ce ne prendiamo cura, eventualmente allontanandoci ma rimanendo in uno spazio sicuro.

Atterraggio

Grounding per debrief emotivo: esercizi di atterraggio

Gli esercizi di grounding o di atterraggio sono utili per tornare a noi stessə e al nostro corpo, uscire da uno stato mentale iper consapevole di cosa succede all'esterno per rivolgere l'attenzione verso il nostro interno.

Per iniziare ci sediamo comodamente, a terra o su una sedia. È importante cercare il contatto con la terra, se siamo su una sedia piantiamo bene i piedi, se siamo sul pavimento o in un prato possiamo cercare il contatto con le mani, sentiamo che siamo ancoratə a qualcosa di solido e reale che ci sostiene.

Prestiamo attenzione a come il peso del nostro corpo si distribuisce, dove sentiamo pressione: le irregolarità del terreno, i braccioli della sedia, un cuscino...

Proponiamo qualche esercizio semplice da guidare:

Respiro quadrato

Per chi modera: t'invitiamo a guidare la respirazione ad alta voce, così il gruppo respira seguendo il tuo conto. L'esercizio dura qualche minuto; può essere utile fare attenzione al linguaggio del corpo delle persone e interrompe l'esercizio quando percepisce che il gruppo è più rilassato e pronto ad iniziare il debrief.

Invito al gruppo: possiamo iniziare con una mano sul petto e quando i respiri si fanno più profondi spostarla sull'addome per facilitare la respirazione diaframmatica (sento il diaframma che si alza e si abbassa, i polmoni che si riempiono e si svuotano, il ventre che si gonfia e si rilassa). Idealmente i respiri si fanno via via più profondi e, se viene naturale, sincronizziamo la nostra respirazione.

La respirazione si esegue così: Inspiro per 8 conti (si può partire da meno e progressivamente fare respiri più profondi) o Trattengo il fiato per 2-4 secondi o Espiro per 8 conti (adattabile come sopra) o Trattengo il respiro per 2-4 secondi.

Oggetto in mano

Invito al gruppo: scegliamo un oggetto dall'ambiente o dal proprio zaino/tasche che sia comodo da tenere in mano. C'invito a chiudere gli occhi e a fare un respiro profondo. Ad occhi chiusi cerchiamo di visualizzare l'oggetto nella nostra mente mentre lo sentiamo nelle nostre mani.

Eventuali domande guida: il mio oggetto è liscio o ruvido? o è morbido o duro? O fresco o caldo? La temperatura cambia mano a mano che mantengo il contatto? o da dove viene il mio oggetto? o come mi fa sentire tenerlo in mano?

Dopo un paio di minuti apriamo gli occhi e osserviamo il nostro oggetto, confrontandolo con l'immagine mentale che abbiamo costruito.

Elenco cosa vedo

Per chi modera: si può fare a coppie o un per volta se in gruppi piccoli; a cerchio tutte le persone possono rispondere al volume che preferiscono (facendo attenzione all'ambiente in cui siamo e a non creare disagio all'altro).

Invito al gruppo: questo esercizio porta l'attenzione sull'ambiente sicuro in cui siamo ed è utile per rallentare i pensieri che corrono.

L'invito è d'individuare oggetti da cercare con gli occhi nell'ambiente. È importante nominare le cose, ad alta voce o a bassa voce, affinché sia efficace. Ad esempio: cerco tre cose rosse o cerco 3 cose vive o cerco 4 cose verdi

Esercizio dei 5 sensi

(Simile all'esercizio precedente)

Per chi modera: utile anche per persone in stato di ansia acuta/panico, può essere anche utile da fare prima con una o due persone che sembrano più agitate per poi proporre l'esercizio di respirazione o dell'oggetto al gruppo.

Invito al gruppo: v'invito a elencare ad alta voce: • 5 cose che vedo • 4 cose che sento (udito) • 3 cose che tocco • 2 cose che odorano • 1 cosa di cui sento il gusto

Dialogo

Domande suggerite per iniziare il momento di condivisione e ascolto:

Come ti sei sentito prima dell'azione e durante l'azione, con te stesso e con il gruppo? Come ti senti adesso? Di cosa avresti bisogno?

Chiusura

Per concludere questo momento di debrief emotivo, vi proponiamo di leggere, insieme ad alta voce o in silenzio individualmente, il testo che segue:

Il nostro mondo è in crisi, la vita stessa è in pericolo, ma ogni crisi contiene una possibilità di trasformazione. In tutto il mondo, guidata dai giovani, la gente si sta risvegliando, si sta unendo. Aneliamo a un futuro in cui viva un nuovo mondo di amore, rispetto e rigenerazione, dove è stata ripristinata l'intricata rete della vita. È un futuro che tutti ci portiamo dentro - nell'amore feroce che portiamo per i nostri figli, nella nostra volontà di aiutare uno sconosciuto in difficoltà, nella nostra scelta di perdonare, anche quando il perdono ci costa fatica. E così ci ribelliamo per questo, invocando gioia, creatività e bellezza. Ci solleviamo in nome della verità e ritiriamo il nostro consenso all'ecocidio, l'oppressione e il patriarcato. Ci solleviamo per un mondo in cui il potere è condiviso e il cui obiettivo è rigenerare, riparare, rispettare e riconciliare. Ci ribelliamo per amore. La nostra visione si estende oltre la durata della nostra stessa vita, verso un orizzonte dedicato alle generazioni future e al ripristino dell'integrità del nostro pianeta. Insieme, la nostra ribellione è il dono di cui questo mondo ha bisogno. Siamo XR e tu sei noi.

Prossimi passi

E ora che si fa? Ecco i prossimi passi

Celebrazione collettiva

Dopo esserci prese cura delle emozioni e dei bisogni vivi in noi, celebriamo insieme quanto abbiamo fatto! Senti se il tuo Gruppo di Affinità ne aveva uno in programma o proponilo direttamente tu!

Debriefing di apprendimento (o tecnico)

Tutte le informazioni su [questa pagina del wiki](#).

Versione #7

Creato 9 aprile 2021 14:57:58 da Culture Rigenerative

Aggiornato 18 febbraio 2026 16:17:39 da SIT