

RECUPERO E RESILIENZA

Come gestiamo le reazioni psicologiche ed emotive dopo la violenza (della polizia), la repressione o altre esperienze altamente stressanti?

Una delle cose più sorprendenti degli/delle attivisti è che spesso ci esponiamo deliberatamente alla violenza se lo riteniamo necessario. Altrettanto sorprendente è quanto poco sappiamo sugli effetti psicologici della violenza. Possiamo prepararci e sostenerci a vicenda quando affrontiamo le conseguenze mentali ed emotive di esperienze altamente stressanti.

In seguito ad eventi altamente stressanti, il corpo e il sistema nervoso mettono in moto tre tipi di reazioni...

...che possono verificarsi dopo un'esperienza diretta o indiretta di violenza - prima linea, testimoni o persone vicine alle persone colpite. È possibile provare tutte queste reazioni contemporaneamente, alcune di esse o solo una, a seconda dell'individuo. Si può essere destabilizzati da un'esperienza personale, dall'essere testimone diretta e o indiretta dell'esperienza vissuta da/dalle altri, dall'averne sentito parlare nei media o nelle conversazioni, o dall'impotenza quando accade ad altre persone.

1. Rivivere l'evento

- La ricomparsa di immagini e di ricordi al risveglio o durante il sonno sotto forma di incubi.
- La sensazione di non riuscire a liberarsi da questa esperienza.
- *flashback*: la sensazione di rivivere la situazione, spesso perdendo il contatto con la realtà, il "qui e ora".

2. Evitamento o rimozione

- Ritirarsi o isolarsi, abbandono delle attività sociali.
- Evitare le persone, i luoghi o le cose che potrebbero far riaffiorare i ricordi.
- Perdita di memoria.
- Sentire una forte resistenza o non essere in grado di parlarne.
- uso problematico, più frequente o continuo di droghe o alcol (più del solito).
- sovraccarico di attività o di lavoro per non pensarci.
- dissociazione: distacco +/- completo dal "qui e ora".

3. Amplificazione delle emozioni

- Problemi di sonno o di concentrazione.
- Agitazione, essere facilmente spaventati, paure o attacchi di panico.
- Irritazione, rabbia, scoppi emotivi, sentimento di vergogna o senso di colpa.
- Depressione, pensieri di suicidio, ricomparsa di traumi precedenti.
- Cinismo, sospetto, pessimismo o senso d'impotenza.
- Problemi a gestire la vita quotidiana o nel prendere decisioni ordinarie.
- assenza totale di emozioni: essere insensibile.

Si tratta di reazioni normali e utili legate ad esperienze estreme. Troppo spesso sminuiamo la nostra esperienza dicendoci che non era così grave, che non era così intensa, che "non sto così male"...Le reazioni dipendono dall'esperienza di ciascuna e da fattori quali: i traumi passati, il senso di responsabilità, la vergogna, l'impotenza provata, l'aver visto altri essere aggrediti senza poter fare nulla, l'aver pensato di morire o che un'altra persona morisse... Molte persone hanno vissuto esperienze estreme e le hanno superate. Ogni persona reagisce in modo diverso, in termini di tipo di reazioni ma anche di intensità e durata. A volte queste reazioni si manifestano subito dopo l'evento, altre volte ci impiegano più tempo a manifestarsi, anche ad anni di distanza. Può anche verificarsi un effetto di accumulo.

Queste reazioni non solo sono normali, ma hanno anche una funzione salutare: sono meccanismi di protezione dell'organismo e del sistema nervoso. Rivivere l'esperienza serve a digerirla, e a forza di ripensarci con calma, a calmare la reazione automatica di stress legata al ricordo. L'evitamento e le emozioni amplificate ci permettono di rimanere distanti da altri eventi stressanti mentre ci riprendiamo. È un po' come una ferita sul corpo: fa male, quindi non la si tocca e non ci si appoggia sopra. È lo stesso a livello psicologico. Anche in situazioni gravi, per oltre il 70% delle persone, queste reazioni normali e utili scompaiono dopo 4-6 settimane. **Siate pazienti e datevi il tempo di superarle!** Anche se all'inizio non è facile, non siete deboli, non siete inutili, non avete colpe. **La vergogna può minare la nostra capacità di guarire:** ascoltatevi e sostenetevi, con gentilezza e compassione (verso voi stessi!)... Due principi fondamentali per evitare di darvi la zappa sui piedi nel processo di recupero.

Alcuni consigli importanti per il recupero

Sia che queste reazioni siano intense o meno, avete vissuto un'esperienza estrema, non importa la sua intensità "assoluta". Vi aiuterete, ora e in futuro, legittimandovi e prendendo sul serio il vostro recupero. Con e per noi stessi, le persone che ci circondano e i gruppi a cui apparteniamo. Consultate i consigli che seguono per capire quale sia il più adatto a voi. Potete affidarvi ai metodi di sostegno che già conoscete, ma potete anche sperimentare cose che fareste di meno o non fareste affatto.

1) Stabilizzare le basi

- Ottenere assistenza medica/psicologica se ne avete bisogno.
- Trovate un posto sicuro con persone di cui vi fidate per i prossimi giorni.
- Assicuratevi di dormire a sufficienza e di mangiare sano, fate esercizio fisico. Fare attività di routine e avere un ritmo quotidiano possono essere utili!

2) Utilizzate il potere riparatore della natura.

- Entrate in contatto con la natura, ad esempio facendo una passeggiata, lavorando in giardino o passando del tempo con gli animali.
- La camomilla, il biancospino e la passiflora sono utili in caso di stati di agitazione o problemi di sonno.

3) Dedicate tempo a voi stessi

- Protegetevi da un'eccessiva stimolazione e trovate un po' di pace e tranquillità se ne avete bisogno.
- Siate pazienti, delicati e gentili con voi stessi.

4) Prendetevi del tempo l'una per l'altra o in gruppo

- Cercate la compagnia di persone di cui vi fidate e che vi danno energia.
- Lavorate in coppia o in gruppi di affinità (anche dopo gli eventi) ed entrate in contatto regolare gli/le una con gli/le altri.
- Prendetevi il tempo di parlare tra di voi, ma anche per fare cose divertenti: fatevi dei massaggi, festeggiate i risultati raggiunti, giocate, organizzate una festa!

5) Siate creativi nell'elaborazione dell'esperienza.

- È utile scrivere ciò che si è vissuto e come ci si sente, ma lo si può fare anche disegnando, dipingendo, scrivendo poesie, ballando, scolpendo...
- Suonare (o ascoltare musica), dipingere, disegnare, creare... sono molto utili.

6) Mettete il vostro cervello al lavoro

- Datevi dei compiti significativi (e realizzabili): il modo migliore per riprendere il controllo è usare le vostre capacità di risolvere i problemi. Come una nuova ricetta di cucina.
- Trovate un altro modo per imparare qualcosa di nuovo, seguite un corso o leggete un libro.

7) Ricordatevi il motivo per cui si sta facendo tutto questo

- Riflettete sulla vostra motivazione interiore e sul perché è così importante per voi impegnarvi nell'azione sociale.
- Provate a fare esercizi di piena consapevolezza o meditazione.
- Ritrovate la speranza e la fiducia attraverso una forma di spiritualità adatta a voi.

Sostenere se stessi

- Ricordate: le vostre reazioni sono normali e c'è un supporto disponibile. Anche se ora non riuscite ad affrontarlo, lo supererete. Siate pazienti con voi stessi: come le ferite fisiche, anche quelle psicologiche hanno bisogno di tempo per guarire.
- Potreste sentirvi in colpa perché pensate che gli/le altri stiano affrontando meglio la situazione. Ognuna di noi ha reazioni diverse e non esiste un "modo migliore". Non è un segno di debolezza provare dolore quando si è subita una violenza di qualsiasi forma. Non confrontate quello che avete dentro con quello che vedete degli/delle altri dall'esterno.
- Forse vi sentite in colpa per quello che è successo. Ricordatevi: non è colpa vostra, la colpa è degli aggressori!
- Se pensate "non ho il diritto di stare male perché quello che è successo alla persona X è stato molto peggio", sappiate che avete tutto il diritto di sentirvi così. Il confronto fa male e l'intensità della violenza subita è sempre relativa.
- L'evitamento e la negazione sono spesso dannosi a lungo termine. Anche se le droghe, l'alcol, i farmaci o il sovraccarico di lavoro possono sembrare utili sul momento, non lo sono a lungo termine.
- La famiglia e gli amici spesso non sanno come sostenerci. Dite loro di cosa avete bisogno e di cosa non avete bisogno.
- Fate attenzione alle immagini/video/post/reazioni (sui social network). Potrebbero peggiorare le reazioni.

Come potete sostenere gli/le altri?

- Non aspettatevi che qualcuna chieda aiuto. È già tanto essere presenti, anche se le persone si isolano. Ma siate presenti senza forzare o essere accondiscendenti.
- Non forzate qualcuna a parlare della sua esperienza se non è disposta o non è in grado di parlarne.
- La mancanza di sostegno può peggiorare la situazione: questo fenomeno è noto come trauma secondario e va preso molto sul serio. Si tratta di aspettative disattese: sappiamo che possiamo aspettarci la violenza da parte degli aggressori, ma se sentiamo che i/le nostri compagni non ci sostengono, potremmo avere la sensazione che il mondo intero sta cadendo a pezzi.
- Comportamenti irrazionali, ingratitudine, allontanamento e sfoghi emotivi sono tutte reazioni possibili. Non prendetela sul personale e continuate a sostenerli rispettandoti.
- Non serve a nulla dire a qualcuna che deve superarlo. Creerà solo maggiore distanza.
- Importante: l'assistenza e il sostegno possono essere faticosi anche per voi. Assicuratevi di prendervi cura di voi stessi e di fare cose che vi rendono felici. Trovare supporto per voi stessi vi aiuterà a sostenere gli/le altri.

Cosa fare come gruppo?

- È preferibile NON fare un debriefing in plenaria nei primi giorni dopo l'evento o gestitelo bene con tecniche di facilitazione. Il debriefing potrebbe aggravare le reazioni e provocare sensi di colpa o vergogna. Se le persone sentono il bisogno di parlare dell'evento, è meglio farlo in conversazioni personali e con altri sostenitori.
- Per quanto possibile, cercate di intraprendere un'azione legale collettiva (Obspol.be in Belgio) per tutte le denunce di violenza o maltrattamento da parte della polizia avvenute alla stazione di polizia.

-Tutti noi abbiamo delle reazioni a seguito di casi di violenza (della polizia), di repressione o di altri eventi (molto) stressanti. Questo non solo è normale, ma è anche un dato di fatto. Non contribuite a creare delle culture di gruppo machista in cui la gestione di tali reazioni diventa un tabù. Non è un bene per nessuna: né per noi, né per chi ci circonda, né per il movimento politico in generale. Prendersi cura di noi stessi e degli/delle altri deve essere preso sul serio.

Prevenire è meglio che curare

-Contattate il team di Supporto e Recupero

-Utilizzate i consigli descritti nella sezione “Alcuni consigli importanti per il recupero” non solo durante le crisi, ma anche nella normale vita quotidiana. Se la vostra base è stabile, sarà più difficile farvi perdere l'equilibrio e l'impatto sarà più gestibile.

-Siate ben preparati quando partecipate a un'azione. Collaborate in coppia e in gruppi di affinità. Prendetevi il tempo necessario per discutere dei vostri limiti e delle cose che vi sostengono prima di agire. Prendere decisioni consapevoli prima o durante le azioni. Assicuratevi di essere ben informati e di tenere a mente i vostri limiti durante l'azione.

-È una buona abitudine avere a disposizione un team legale per le azioni. È altrettanto utile avere un team di supporto e recupero. Contattateli per tempo. Il gruppo S&R può anche organizzare corsi di formazione, come per esempio un corso per gestire gli interrogatori, un laboratorio sulla resistenza mentale durante le azioni o un laboratorio sulle reazioni dopo eventi stressanti.

Cosa fare se non passa?

Per la maggior parte delle persone, queste reazioni si attenuano gradualmente nel corso delle prime quattro-sei settimane. Se non sembrano passare, ad esempio perché le reazioni rimangono invariate o addirittura peggiorano, o se durante le prime settimane le reazioni sono così forti da rendere impossibile la vita quotidiana, è bene prenderle sul serio. Contattate il gruppo di S&R per trovare insieme il supporto aggiuntivo adatto a voi o la vostra rete di sostegno personale o professionale.

SUPPORT & RECOVERY TEAM - TEAM DI SUPPORTO E RECUPERO

sr-bxl@riseup.net (Be) | sr-france@riseup.net (Fr) | s-r@riseup.net (NI)

<https://supportandrecoverteam.espivblogs.net>

(FR & ENG & NL & ES)