



Dott. Giorgio Schiappacasse
Medico Specialista in Psichiatria, Psicoterapeuta
Esperto in Dipendenze e AutoMutuoAiuto cell. 3290176068
i

Percorso Regionale Formativo all'AdS : giornata di mercoledì 9/10

Spunti di riflessione proposti:

- Il “NO Positivo”:l'arte della trattativa !**
- L'AutoMutuoAiuto risorsa a Km 0. Conosciamola e valoriamola.**



La “Parabola del Cammello”

In un luogo del deserto si trovarono tre fratelli alle prese con un problema di difficile soluzione. Il loro padre era morto di recente lasciando loro l’eredità di 17 cammelli, che erano una grande ricchezza, ma il padre aveva detto loro che i cammelli dovevano essere suddivisi in questo modo:

al primogenito toccava la metà dei cammelli, al secondogenito toccava un terzo dei cammelli, all’ultimo un nono dei cammelli. Ma i cammelli erano 17 e per quanto facessero non riuscivano a venirne a capo. A un certo punto passò di là un Mullah con il suo cammello, e vedendo gli uomini così disperati, si fermò e ne chiese il motivo. Il primogenito allora spiegò tutta la situazione.

Il Mullah ci pensò un attimo e poi disse:” Posso prestarvi il mio cammello, in questo modo avrete 18 cammelli e potrete risolvere il vostro problema”. I figli presero il cammello e con 18 cammelli iniziarono a rifare i conti:

Al primogenito spettavano 9 cammelli, al secondo 6 cammelli e all’ultimo 2 cammelli. Così il problema era risolto. I fratelli erano felici, ringraziarono il Mullah, ma quando fecero per riprendere il cammino si accorsero che $9 + 6 + 2$ faceva 17 e non 18 . A questo punto resero il cammello al Mullah che proseguì per la sua strada.

Una Storia: Quando chiamare il Dottore

Una donna era curva sulla vittima
di un incidente stradale, mentre
la folla stava a guardare.

All'improvviso un tizio la spinse via
rudemente, dicendo

“Stia indietro, per favore,
ho il diploma di pronto soccorso”.

La donna lo osservò per qualche minuto
mentre lui si dava da fare con la vittima.

Poi con molta calma lo avvertì:

“quando arriverà alla fase in cui
dovrà chiamare il dottore, io ... sono già qui”

Più spesso di quanto non crediamo

il dottore è già presente

dentro la persona

che tentiamo di aiutare!

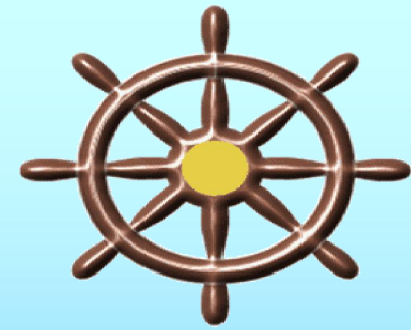
Perché preoccuparsi allora

Del pronto soccorso?

Chiamate il dottore!

Il NO Positivo: Si....NO....SI?

L'Arte della mediazione dei conflitti



“ No. Il vocabolo oggi più potente e necessario. Il più difficile a dirsi. Eppure se usato correttamente può trasformare in meglio la nostra vita.. Dire No è sempre stato importante ma mai essenziale come oggi. Grazie alla rivoluzione informatica abbiamo più informazioni e possibilità che mai. Ma abbiamo anche più decisioni da prendere e meno tempo per farlo...il confine tra casa e ufficio si assottiglia quanto più il lavoro raggiunge le persone attraverso il cellulare e la posta elettronica...Dappertutto le persone trovano difficile fissare e mantenere i limiti.

“Dire NO è la più grande sfida dell'oggi” (URY)

Una storia

Il lago e lo yogurt

In un paese dell'oriente un pescatore ogni mattina andava al lago a pescare.

Un giorno vide un monaco scendere dalla collina, meditare sulla riva e poi con un cucchiaino versare un po' per volta qualcosa nell'acqua del lago. Dopo una ulteriore meditazione si rialzò e tornò al convento.

La cosa si ripeteva identica tutti i giorni.

Incuriosito il pescatore, ormai abituato alla compagnia del monaco, si avvicinò e domandò cosa facesse.

Il monaco gentilmente rispose che versava uno yogurt nel lago.

Perplesso l'uomo non volle al momento chiedere di più.

Poi, dopo alcuni giorni, si decise, si avvicinò nuovamente e chiese il perché versasse uno yogurt nel lago.

Il monaco serio rispose “se lo farò con costanza un giorno tutto il lago si trasformerà in yogurt”

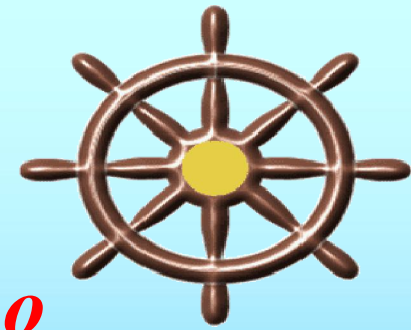
L'uomo si spaventò. Questo è matto disse fra se e se. E si allontanò.

Eppure sembrava una così brava persona?

Passarono molti giorni prima che trovasse il coraggio di riavvicinarsi e dirgli con rispetto “ma lo sa...padre...che non è vero?”

Il monaco con calma si girò, lo guardò profondamente e ... disse:

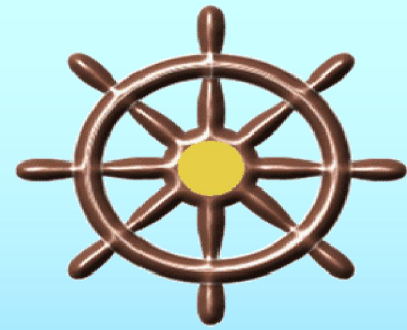
“ lo so ... ma ...è bello ...pensarlo”.



*« La lezione più importante che l'uomo
possa trarre in vita sua non è che nel mondo
esiste il dolore, ma che dipende da noi trarne
profitto, ...che ci è consentito trasformarlo in
gioia»* *Tagore*

*Un “No” pronunciato con il più profondo
convincimento è migliore e più grande di un
“Si” detto solo per compiacere o, peggio, per
evitare guai.* *Mahatma Ghandhi*

Il NO Positivo: Si....NO....SI?



Dappertutto le persone trovano difficile fissare e mantenere i limiti.

Dire No è la più grande sfida dell'oggi. (vedi problemi delle Dipendenze: chimiche e comportamentali).

Vogliamo parlarne un po'? (leggere: Cura e ...cultura!)

...e la Pubblicità?da che parte stà?

Sempre e solamente Si.....disastro!!!

Ci vogliono anche i No (...ma v`à?).

E ...Noi ??? ...come stiamo? ...dove remiamo?

Il NO Positivo: Si....NO....SI?



Al cuore della difficoltà a dire No sta la “tensione” tra ...esercitare il vostro potere e curare il rapporto.

La Trappola delle tre A (spesso in combinazione):

- *Aquiescenza: diciamo si quando vorremmo dire no.*
- *Attacco: diciamo No malamente (...Parlate in preda all'ira e farete il miglior discorso che potrete mai rimpiangere.)*
- *Astensione: non diciamo assolutamente nulla (...le nostre vite incominciano a finire il giorno nel quale diventiamo silenziosi su cose che contano. M.L.King)*



La via d'uscita: Il No Positivo...”Si! No! Si?”

Dire No significa prima di tutto dire:

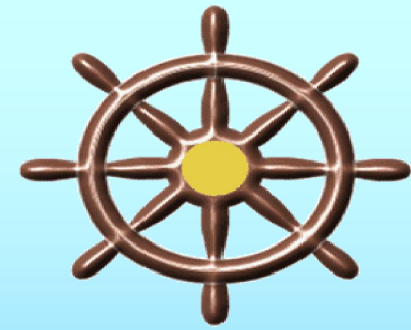
Si a voi stessi e proteggere ciò che per voi è importante (...è un Si centrato sull'interno)

Poi viene un No chiaro e concreto

Poi il Si? Che è un invito a trovare un accordo

LA CHIAVE E'IL RISPETTO !!!!

(Per noi ma ...anche per l'altro)



Creare ciò che volete

*(non potete veramente dire si finché non sapete
veramente dire No)*

Proteggere ciò a cui date valore

Cambiare ciò che non funziona più



Partite da un SI.

Radicate il vostro No in un Si più profondo- un Si ai vostri interessi essenziali e a ciò che veramente conta per voi.

Il vero impedimento è ...interno : di base c'è la paura ...di non essere ...amati!! Questa paura che si esprime in varie forme ...è bene affrontarla, abbracciarla e andare oltre ...in fondo basta ...rispettarci e rispettare... e dipende...solo da noi (...amarci così come siamo).

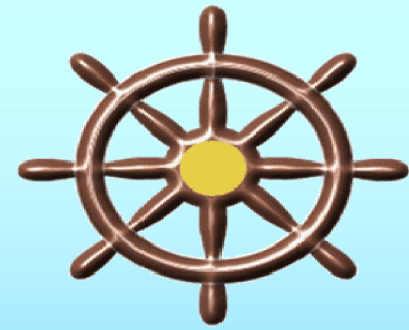
Il vero atto di battervi per voi stessi si svolge dentro di voi prima che diciate di NO. (...andate in galleria, ...prendete tempo, ...ascoltate le vostre emozioni – a volte è utile scriverle o descriverle ad un amico). Scoprite i vostri interessi,... i vostri valori.



Trasformate le vostre Emozioni in... Risolutezza !!!

***Osservate ed ...accettate le vostre Emozioni,
conservate la vostra Energia,***

***...utilizzatela come potere motivazionale ancorando il No a
qualcosa di positivo...per le vostre esigenze, ...non contro
l'altro.***

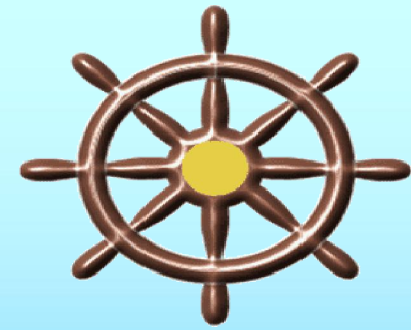


Date vigore a vostro NO!

Una volta che avete distillato i vostri interessi in un chiaro e forte proposito, è tempo di supportare il vostro proposito conPiano B!

Il maggior beneficio del Piano B è forse quello di darvi la libertà di spirito che vi occorre per dire No all'altro efficacemente-senza cedere, defilarvi o attaccare.

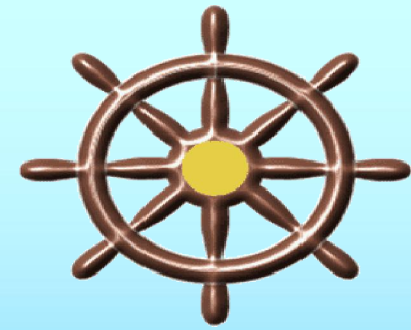
E' la vostra capacità di perseguire i vostri interessi indipendentemente dal fatto che l'altro decida o no di venirvi incontro



Il Piano B è una alternativa all'accordo, una linea d'azione che voi potete percorrere indipendentemente dall'accordo con l'altro.

Dipende da Voi.

Tanto migliore è il Piano B ...tanto maggiore il vostro potere.



Se potete discutete vari piani: intermedi e definitivi.

Costruite una coalizione vincente! (chi potrebbe essere mio alleato in questa situazione?)

Poi Ponetevi tre domande:

Ho interesse a dire No?

Ne ho la forza?

Ne ho il diritto? (...di base è un diritto naturale!)

All'altro dovete ...semplicemente rispetto!



Il potere del Rispetto (etim: osservare con attenzione)

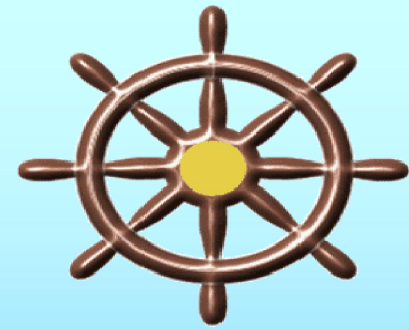
Non togliete mai a una persona la sua dignità: per lei è tutto, per voi nulla. (F. Barron)

Il segreto per preparere l'altro a dire Sì sta non nel respingerlo ma al contrario nel ..Rispettarlo. (trattate l'altro con lo stesso senso di dignità con il quale piacerebbe essere trattati voi). Ascoltare, comprendere,....essere educati!!!

Riconoscere il suo punto di vista -senza per questo dividerlo

Perchè? Perchè funziona !!!

Il NO Positivo: Si....NO....SI?



Esprimete il vostro Si.

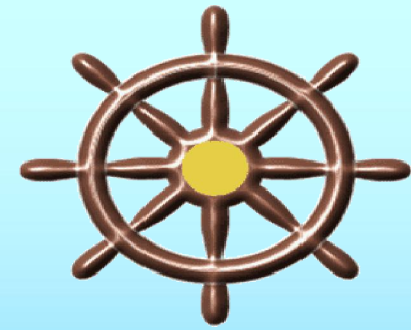
Affermate e spiegate...attenetevi ai fatti.

Siate duri con il problema, non con la persona.

Non biasimate o giudicate ma descrivete i vostri sentimenti e interessi.

Se possibile invocate criteri condivisi (...uguaglianza, lealtà o qualità,...)

Il NO Positivo: Si....NO....SI?



Affermate il vostro No

Fatelo fluire in modo semplice e diretto dal vostro Si. Quieto, profondo, fermo.

Tono di voce neutro.

Mantenete il contatto con il rispetto.

Non preoccupatevi eccessivamente di quello che l'altro penserà.

Dire No ai comportamenti non alla persona.

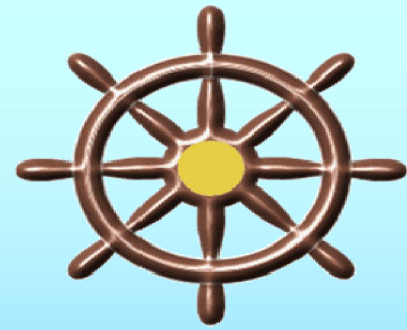
Il NO Positivo: Si....NO....SI?

Proponete un Si

La terza parte essenziale di un No positivo è un Si? Chiedetegli di iniziare a fare qualcosa che volete...positiva.

Date tempo e abbiate perseveranza e lasciate che l'altro percorra il ciclo naturale dell'accettazione (fuga, rifiuto, ansietà, rabbia, contrattazione, tristezza, accettazione)

Quando chiudete una porta apritene un'altra! (...anche fosse solo...più tardi)



Le Nozze tra Si e No !!!

Il grande problema di oggi è che abbiamo fatto divorziare i nostri Si dai nostri No.



Si senza No è buonismo, mentre No senza Si è guerra. Abbiamo bisogno dell'uno e dell'altro insieme: Si è la parola chiave della comunità, No la parola chiave dell'individualità. Si è la parola chiave della connessione, No la parola chiave della protezione. Si è la parola chiave della pace, No la parola chiave della giustizia.

La grande arte è imparare ad integrarli-a sposare il si con il no.

Vi auguro il genere di successo che può derivare solo dall'essere fedeli a se stessi e rispettosi degli altri.





**E' MEGLIO AVERE
UNA ...SQUADRA !!**



Come direbbe la tradizione zen questi sono gli “Spiriti Guida” per un vero “sognatore-combattente”:

- **Lo spirito del rispetto** (rei no kokoro)
(rispetto per chi ci ha preceduto e insegnato, per chi condivide la strada insieme a noi, per chi verrà dopo di noi!)
- **Il non profitto** (mushotoku)
(essere “veramente” in quello che si fa, qui ed ora, senza “preoccuparsi” del risultato! ...è la “via” l’importante...non il punto d’arrivo)
- **Insieme per progredire** (jita kyo ei)
(chi è che dà ? chi è che riceve?)
- **Pensare al di là del pensiero** (hishiryō)
(l’intuizione e l’azione devono sgorgare nel medesimo istante!
Imparare/Facendo. Al di là della tecnica ...“il cuore” !)
- **Mantenere la “mente” (spirito) del principiante** (shoshin)
(nella mente del principiante ci sono molte possibilità, in quella dell’esperto ...poche!)



ASSOCIAZIONI DI
AUTOMUTUOAIUTO E
PROMOZIONE DELLA
SALUTE:

REALTA' ESPERIENZIALI di:

“ASCOLTO” - TRASFORMAZIONE
INTEGRAZIONE
CRESCITA- MATURAZIONE

Possiamo vedere queste
autonome Associazioni come un
“**polivitaminico**” con **azione pentavalente**:



1) **agisce sull'individuo** (lo responsabilizza e fornisce sostegno e ascolto costante)

2) **agisce sulla famiglia** (la rende partecipe e più consapevole),

3) **agisce sulla comunità** (si riappropria delle sue competenze e responsabilità)

4) **agisce sulle pratiche professionali** (vengono rese più sostenibili e "umanizzate")

5) **permette di ottimizzare l'uso delle risorse disponibili**

vere Risorse a Km 0 !!!



Il ruolo dei “**professionisti**”
(e delle nostre organizzazioni) va oggi declinato
come :

ri-attivatori di saperi, risorse e percorsi

prima ancora, e forse più, che fornitori di
risposte (spesso non esaustive)

Non a caso oggi si parla sempre più della necessità
di sviluppare una nuova

medicina di iniziativa e di

" cooperazione".



**LE PERSONE E LE COMUNITA' TERRITORIALI
POSSIEDONO LE CONOSCENZE CHE POSSONO
ESSERE UTILIZZATE PER LA SOLUZIONE DEI
PROBLEMI**



ATTENZIONE ALLE **POTENZIALITA' E NON
PIU' ALLE DEFICIENZE**

****ATTIVARE** LE RISORSE DELLA COMUNITA'
TERRITORIALE**

FIDUCIA NELLA **POSITIVITA' IMPLICITA !!!!**
(quanti danni fa il cosiddetto fuoco amico?)

Gratuità (autofinanziamento)-Continuità-
Costanza-Territorializzazione

Club Alcolisti in Trattamento

Italia 2000 (Veneto 500, Friuli 250, Trentino 180,).

Presenti in 36 paesi nel mondo: Liguria 40 Genova 34

AA e sistema dei 12 Passi

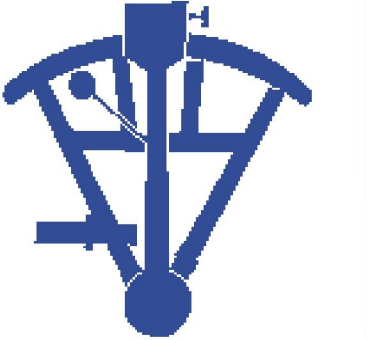
(Alcolisti Anonimi, Al-anon, Narcotici Anonimi, Familiari Anonimi,
Giocatori Anonimi, O.A, Debitori A., Sex-addictino A.,.....)

200.000 gruppi in tutto il mondo : Italia 1100 Genova 30

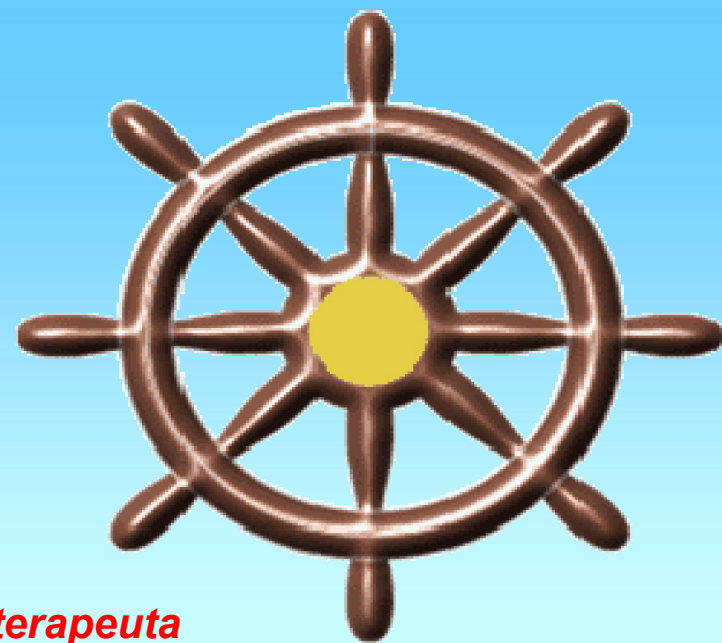
Genitoriinsieme :.....17 gruppi in Genova :

Gruppi AMA (lutto, adozioni,....) **Associazioni Famiglie** (Itaca, Alfap,
Family connectin, ecc)

Queste sono tutte vere risorse aggiunte al nostro sistema salute !!!



BUONA NAVIGAZIONE A TUTTI!!!



***Dott. Giorgio Schiappacasse
Medico Specialista in Psichiatria, Psicoterapeuta
Esperto in Dipendenze e AutoMutuoAiuto cell.
3290176068***