

**WORLD PSYCHIATRIC
ASSOCIATION (WPA)**

WPA Section on “Ecology, Psychiatry
and Mental Health” (E.P. & M.H)

WPA Section on “Mass Media & Mental
Health” (M.M. & M.H.)

*Società Italiana di Ecologia, Psichiatria e
Salute Mentale (S.I.E.P.S.M.)*

*Società Italiana di Psicotraumatologia e
Gestione dello Stress (S.I.P.Ge.S.)*

**GLI PSICHIATRI ED
I LORO PAZIENTI :
una consapevole
empatia come
supporto alle terapie
Psicofarmacologiche
e Riabilitative (2°)**

Bordighera, 20 novembre 2015

Chi ci insegna a comunicare?

- **La comunicazione è una abilità fondamentale nella nostra esistenza**
- **Una comunicazione efficace fa “funzionare” la vita ...**
- **La nostra capacità di comunicare determina quindi anche la nostra “felicità” ...**



NON

SI PUO'

NON COMUNICARE



TUTTO

E'

COMUNICAZIONE

QUELLO

**CHE ABBIAMO
COMUNICATO E'**

QUELLO

**CHE L'ALTRO
HA CAPITO**

COMUNICARE



In quali circostanze?



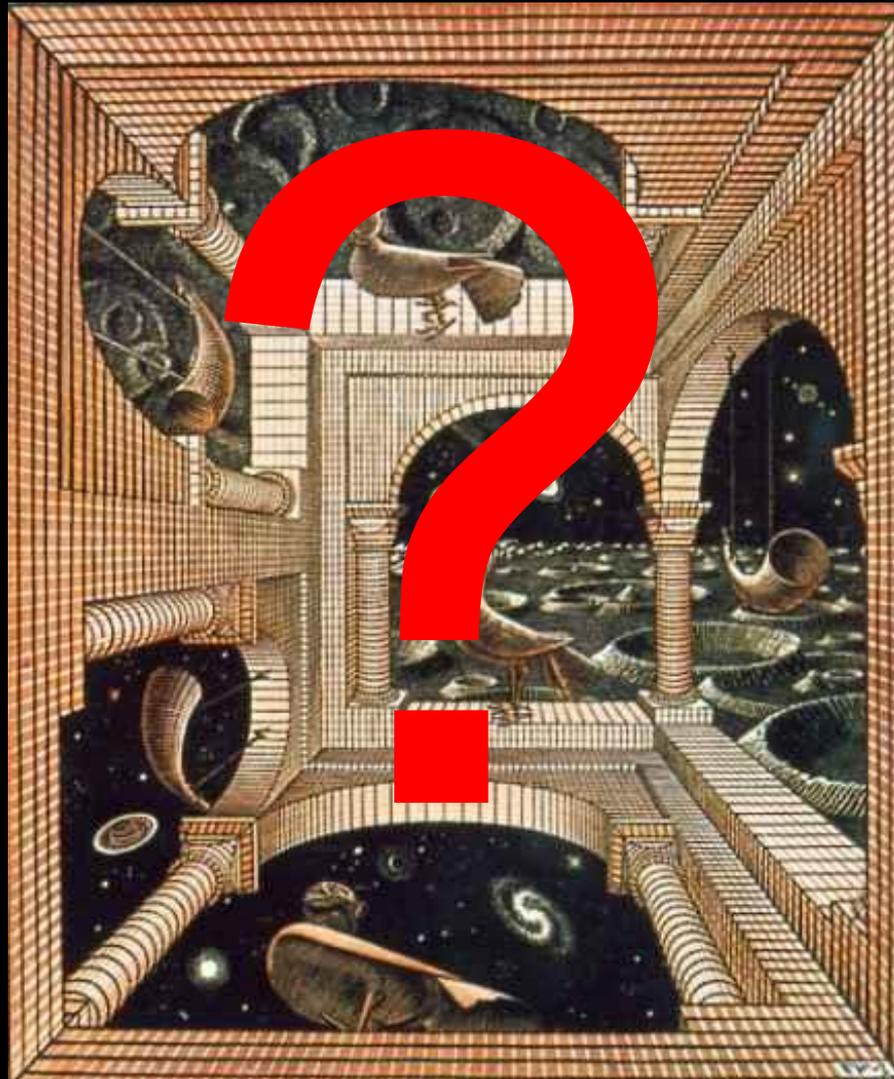
A quale scopo?

CINESICA E RELAZIONE



LA COMUNICAZIONE

LA REGOLA DEL 4 X 20



LA REGOLA DEL 4 X 20 (I)

.....Durante il primo incontro con una persona

.... dobbiamo porre attenzione a

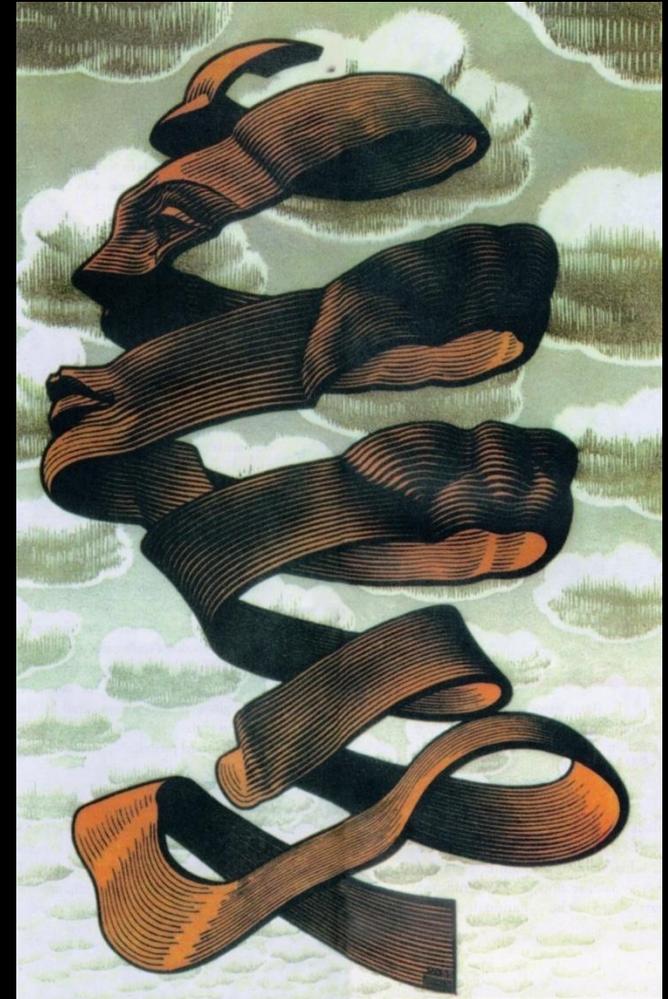
..... I PRIMI 20 SECONDI

..... I PRIMI 20 PASSI

..... I 20 CENTIMETRI DEL VISO

..... LE PRIME 20 PAROLE

..... Questo perché il giudizio che si forma su di noi nella mente di ogni nostro interlocutore viene determinato in gran parte (almeno l' 80 - 90 %), dalle percezioni che derivano dal primo impatto.



LA REGOLA DEL 4 X 20 (II)

..... I PRIMI 20 SECONDI

Questa regola indica che se vogliamo dare una buona impressione di noi stessi, o essere particolarmente efficaci, dobbiamo porre particolare attenzione a ciò che avviene durante i primi 20 secondi di relazione con il nuovo interlocutore.

Questo tempo sarà sufficiente ai suoi sistemi ricettivi per classificarci.

Occorrerà poi un tempo molto più lungo per modificare queste impressioni iniziali (pensiamo alla nota frase: " ... in effetti, a pensarci bene.... ").



LA REGOLA DEL 4 X 20 (III)

..... I PRIMI 20 PASSI.....

La nostra andatura, il nostro modo di camminare, l'atteggiamento del corpo, il modo con cui siamo vestiti e soprattutto se siamo disinvolti oppure goffi e impacciati.

Questi elementi, insieme a molte altre informazioni, verranno recepiti durante i 20 passi che ci separano dalla persona che stiamo per incontrare.

Questa è infatti la distanza in cui mediamente una persona entra nel campo visivo e di considerazione di un'altra.



LA REGOLA DEL 4 X 20 (IV)

..... I 20 CENTIMETRI DEL VISO

..... Contemporaneamente, i 20 centimetri che inquadrano il nostro viso trasmetteranno altre informazioni necessarie per ricostruire la nostra storia: il taglio dei capelli, la pettinatura, il trucco, nel caso di una donna, riveleranno qualcosa di noi.

I tratti più o meno duri potranno deporre per passate esperienze di sofferenza; lineamenti distesi indicheranno una condizione di serenità.

Un' espressione corruciata, l' abbozzo di un sorriso potranno evidenziare lo stato d' animo del momento.



LA REGOLA DEL 4 X 20 (V)

..... LE PRIME 20 PAROLE

..... Segnaleranno il nostro tipo di cultura, il modo di relazionarci con gli altri, il nostro tipo di educazione e tante altre informazioni utili a costruire un'immagine di noi e della nostra personalità.

..... Ovviamente, anche noi facciamo la stessa cosa a livello interiore nei confronti del nostro interlocutore



IL LINGUAGGIO DEL CORPO



IL LINGUAGGIO DEL CORPO

la Cinesica

- È impossibile non comunicare con gli altri
- due modi per fare **COMUNICAZIONE NON VERBALE**
 - I movimenti del corpo
 - I movimenti del corpo nello spazio

**Quanto pesa la
comunicazione non verbale
in un messaggio?**

Le percentuali

- 7 % le parole
- 38 % il volume, il tono, il ritmo della voce
- 55 % i movimenti del corpo

LA CINESICA (I)

La "Kinesics", Cinesica studia i modelli di comunicazione non verbale ed il linguaggio del corpo.

Spesso il linguaggio del corpo contraddice la comunicazione verbale: questa disciplina riguarda in realtà una capacità antichissima dell'uomo, che ha sempre cercato di comprendere ed interpretare i gesti ed i comportamenti degli altri.

Il "Linguaggio del Corpo" quindi non ci insegna nulla di nuovo o di originale; semplicemente, riporta alla nostra attenzione qualcosa di cui siamo solo parzialmente consapevoli, ma che in gran parte abbiamo dimenticato o comunque non più utilizzato.

Per poter comprendere in modo corretto questo muto linguaggio, per operare cioè una buona "ricezione" del messaggio, spesso occorrerà tenere conto anche delle diversità culturali ed ambientali; al contrario, chi è impreparato a cogliere le sfumature di tale linguaggio, potrà derivarne anche una interpretazione errata.

LA CINESICA (II)

Ognuno di noi quotidianamente invia messaggi agli altri, messaggi con i quali esprimiamo il nostro stato d'animo nel codice non verbale del linguaggio del corpo: quindi se siamo in imbarazzo facilmente ci toccheremo o gratteremo il naso; se attendiamo o siamo impazienti, tamburelleremo con le dita.

Battersi una mano sulla fronte sarà correlato alla sensazione di essersi dimenticato qualcosa; la diffidenza ci farà inarcare le sopracciglia; strizzeremo l'occhio in segno d'intesa; per isolarci, o proteggerci; se riteniamo di essere in difficoltà incroceremo le braccia.



sfilata di modelle

LA CINESICA (III)

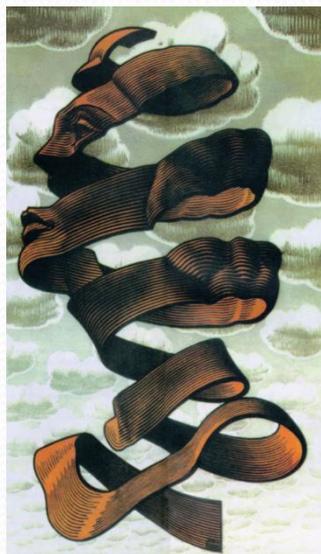
I gesti che quotidianamente facciamo sono molti: alcuni sono intenzionali, voluti; altri semi intenzionali; di altri non abbiamo consapevolezza, e vengono da noi compiuti in modo automatico, come il grattarsi il naso per imbarazzo o incrociare le braccia se si è in difficoltà. Altri vanno interpretati con attenzione, perché non univoci: ad esempio le donne avrebbero sette modi diversi di accavallare le gambe, tutti con un significato e delle implicazioni psicologiche differenti, a seconda della posizione assunta.

"Studi clinici hanno rivelato quanto spesso il linguaggio del corpo contraddica la comunicazione verbale. Un esempio classico è quello della ragazza che, mentre diceva allo psichiatra di amare moltissimo il proprio boy-friend, scuoteva la testa in segno di subconscio diniego. ...".



«...La speranza e la cura: perché sono così affascinanti per noi questi temi? Io ritengo che sia perché il nostro punto di partenza, o almeno per molti di noi, che hanno creduto fortemente nella legge 180, era che il disturbo mentale non rappresentava un mal funzionamento di un organo, ma condensava in sé il concetto di soggettività sofferente. Partire dalla sofferenza significa esattamente riconoscere la soggettività e la sua storia di vita interiore: cioè la Persona. Siamo in qualche modo cresciuti pensando che anche di fronte al paziente più grave, anche con quello più autistico fosse sempre un nostro impegno di cercare di ritrovare quello che viene definito la Sinnggebung (la donazione di senso). Il tentativo di comprensione per ritrovare un senso anche in qualcosa che pareva essere assolutamente senza senso, restava il punto centrale dell'incontro con il paziente. ...

«... in qualche modo pensare alla cura e alla speranza significa ribadire una profonda convinzione rispetto ad una psichiatria che non può prescindere dalle riflessioni legate a quegli aspetti dell'esistenza e dei modi di essere nel mondo che ci riportano costantemente al nucleo forte dell'incontro con l'uomo e non con un cervello malato. ...



Ludovico Cappellari

... COMUNICAZIONE "LEGGERA" ED EMPATICA ...

ALLEANZA TERAPEUTICA ...



FARMACOTERAPIA E PSICOTERAPIA ...

EFFETTO PLACEBO E EFFETTO NOCEBO ...

QUALITY OF LIFE ...



STILI DI VITA ...



BENESSERE EQUO/ SOSTENIBILE E SALUTE MENTALE ...

“... Sotto la terra che calpestiamo con i nostri mocassini ci sono gli occhi di sette generazioni che aspettano di venire al mondo, e che ci guardano. Per questo i nostri passi devono essere leggeri ...”



... BRIDGE TO THE FUTURE



“Il Manifesto di San Marino”



Grazie!

ecology
psychiatry
& mental health

società italiana di
ecologia
psichiatria
& salute mentale

Mass Media
& Mental Health

aprile 2008

Manifesto di Fuggi