

# VADEMECUM PER CAPIGRUPPO

Il seguente testo è una guida che contiene dei suggerimenti su come avviare una attività divulgativa della medicina naturale di Lezaeta e Costacurta, ed illustra alcuni errori da evitare.

## **Come iniziare**

Per parlare della Medicina Naturale di Lezaeta e Costacurta servono poche cose:

- a) qualcosa da dire
- b) qualcuno che voglia ascoltare
- c) un posto dove ritrovarsi
- d) un metodo di esposizione

Il punto (a) si ottiene consultando i testi ACNIN, i Quaderni ACNIN od il manuale "Minicorso" e facendo pratica nel parlare in pubblico.

Il punto (b) si ottiene trovando amici, conoscenti e conoscenti di amici, che sono interessati alle cose naturali. Si inizia sempre con il "passaparola" ma possono essere utili anche opuscoli fotocopiati distribuiti a negozi adatti. Il "pubblico" non deve necessariamente essere numeroso: bastano 4-5 persone, per iniziare.

Il punto (c) si ottiene chiedendo ospitalità ad organizzazioni che hanno una sede: circoscrizioni comunali, biblioteche, associazioni di vario tipo, negozi di prodotti naturali, librerie, chiese, circoli culturali, ecc. In ogni città ci sono molti luoghi che possono essere messi a disposizione a titolo gratuito o dietro un piccolo compenso.

Il punto (d) si ottiene con un poco di preparazione, il coraggio di parlare, e l'osservanza di alcune tecniche semplici. Eccone alcune.

## **Come preparare una conferenza**

1. Fissare il tempo da dedicare all'esposizione: da 30 a 60 minuti.
2. Fissare il titolo, che comprende l'argomento che si intende trattare.
3. Scegliere 2-4 idee principali che si vogliono illustrare: scriverle su un foglio.
4. Per ciascuna idea principale individuare 2-3 idee di sostegno, esempi o concetti che rafforzano la credibilità dell'idea stessa.
5. Preparare una chiusura che colleghi fra loro le idee principali esposte.
6. Provare a dire a voce alta le cose che si sono preparate e verificare quanto tempo occupano.
7. Vedere l'esempio in appendice.

## **Come tenere una conferenza**

1. Valutare il volume della propria voce, per assicurarsi che tutti possano udire.
2. Prestare attenzione al tono della voce, in modo che non sia sempre lo stesso; alzare ed abbassare il tono per dare colore alle cose che si dicono dipende soprattutto dall'esperienza.
3. Controllare la velocità della dizione, evitando di parlare troppo in fretta o troppo lentamente.
4. Attenersi allo schema preparato in precedenza, senza aggiungere altri temi. È possibile aggiungere delle idee a sostegno, solo se sono brevi.
5. Iniziare con un Preambolo. Il preambolo può non essere in tema con l'argomento della conferenza e serve solo per attirare l'attenzione. Evitare barzellette o battute spiritose.
6. Fare un elenco delle idee principali che si intende esporre.
7. Procedere con l'esposizione delle idee preparate, ad una ad una, illustrando le varie idee a sostegno.
8. Se vengono fatte delle domande, rispondere solo se sono in tema con l'argomento in fase di esposizione. Rinviare al termine dell'esposizione le domande di approfondimento o su altri argomenti; chiedendo di rifarla alla fine.

9. Chiudere facendo di nuovo l'elenco delle idee principali che hai illustrato, ed il titolo della conferenza.
10. Aprire il tempo alle domande di approfondimento.

### **Come rispondere alle domande**

1. NON IGNORARE il succo della domanda; è sbagliato girare attorno all'argomento senza affrontarlo, perché indica poca preparazione, o poca considerazione per chi ha fatto la domanda.
2. NON BLEFFARE se non sai dare una risposta; meglio ammettere la propria difficoltà e promettere di trovare una risposta per la prossima volta, o da inviare per email privatamente.
3. NON DIVAGARE ed aprire argomenti non pertinenti con la domanda fatta; dare la risposta, magari facendo esempi e portando idee a sostegno, ma non aprire altri temi.
4. NON DISPREZZARE nessuna domanda, anche se sembra poco logica o fatta in tono negativo. In nessun caso dovrai mettere in ridicolo chi chiede o la domanda che ha fatto, perché:
  - a) offende chi l'ha fatta
  - b) riduce di molto la fiducia di tutta l'assemblea verso l'oratore
  - c) intimorisce altre persone che volevano fare una domanda
  - d) rivela una insicurezza dell'oratore, mascherata da sicurezza
5. RIPETERE IL SUCCO della domanda aiuta sia chi l'ha fatta che l'oratore a ricevere/dare la risposta, perché
  - a) segnala che hai capito la domanda
  - b) mostra interesse per la domanda
  - c) concede del tempo per organizzare mentalmente la risposta
  - d) aiuta altre persone a capire la domanda, magari fatta a voce bassa
6. NON RACCOGLIERE PROVOCAZIONI che di solito arrivano o con affermazioni contrarie a qualcuna delle idee esposte, o con domande che rivelano una incongruità di qualche idea esposta. Non raccogliere la provocazione vuol dire non dare seguito al tono di contesa e di contrasto. Riassumere la domanda o l'affermazione facendo notare come sia in diretto contrasto con una certa idea

espressa durante la conferenza, e poi ripetere la tua idea magari usando altre idee a sostegno od altri esempi. Questa abilità di rispondere alle critiche cresce con la padronanza dell'argomento e con il controllo dell'emozione.

7. NON SUPERARE IL LIMITE DI TEMPO fissato dal programma. Dopo che il tempo è scaduto, l'attenzione della maggior parte delle persone cala drasticamente ed è mancanza di rispetto per gli altri continuare a parlare. Meglio chiudere anche se non hai detto tutte le cose che volevi dire: chiudendo in tempo, quelle dette saranno ricordate. Se si va oltre il tempo, non verranno ricordate neppure quelle dette bene.

### **Cosa NON dire in pubblico**

Ci sono delle cose che non devono essere dette né in pubblico né in privato, e ce ne sono alcune che possono essere dette in privato, ma non in pubblico. Ecco una breve lista esemplificativa:

- a. Criticare i medici o la medicina di stato in termini generici. *Si può dire che certi metodi usati dai medici non tengono in considerazione alcuni aspetti della salute naturale, ma non esprimere giudizi di incompetenza, incapacità, ignoranza, ecc. Va sempre rispettata la buona fede anche dei medici.*
- b. Criticare altre medicine naturali e le cose da loro proposte. *Vale quanto detto per i medici.*
- c. Consigliare qualcuno di smettere l'assunzione di farmaci o non iniziare ad usarne. *Se si parla in generale si può sconsigliare l'uso dei farmaci quando bastano delle semplici pratiche naturali (p.es. non assumere antipiretici quando c'è la febbre, o antibiotici quando c'è un raffreddore, ecc.) ma non dare un consiglio diretto ad una persona in merito alla sua assunzione di qualche farmaco. Noi facciamo cultura, non prescrizioni mediche.*
- d. Assicurare che un regime disintossicante cura qualche malattia specifica. *Se viene citata una specifica malattia, chiarire che per la MN-L&C non esistono malattie ma solo la mancanza di salute, e che il regime non mira a curare, ma a risvegliare le difese naturali, che hanno il compito di ripristinare la salute. L'efficacia di un regime disintossicante dipende da vari fattori, primo dei quali la capacità di reazione nervosa del soggetto.*

- e. Fornire consigli individuali a non-soci. *I consulenti ACNIN forniscono un aiuto culturale ai soci che vogliono capire meglio come attuare su di sé i consigli contenuti nei nostri libri. Il consulente può dare consigli individuali solo ad un socio. Agli altri può solo fornire indicazioni di carattere culturale generale ed invitarli a leggere i libri od a frequentare i nostri seminari per saperne di più.*
- f. Usare parole volgari, offensive o di cattivo gusto. *Sebbene siano accettate in privato, certe espressioni sono negative se fatte in pubblico; è assai meglio non fare mai uso di parole od espressioni di questo tipo, in modo che non "scappino" in pubblico.*
- g. Usare termini tecnici di difficile comprensione. *Evitare di dire "appendicectomia" invece di "asportazione dell'appendice", "iperomotilità criptogenica" per dire "trema e non si sa il perché" e così via: le parole tecniche si possono usare solo se si è certi che tutti (o quasi) le conoscono, perché allora semplificano il discorso.*