

Roland Del Vecchio

Lo Stato SDV



Scoprire e Mettere in Pratica il
Senso della Vita

Autostima.net

ROLAND DEL VECCHIO

Capitolo 1 estratto da:

LO STATO SDV



**Scoprire e Mettere in Pratica
il Senso della Vita**

Titolo

“LO STATO SDV”

Autore

Roland Del Vecchio

Editore

Bruno Editore



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Introduzione	pag. 5
Cap 1 Come accettare i presupposti per comunicare	pag. 10
Cap 2 Che cos'è lo stato SDV?	pag. 28
Cap 3 Come usare le funzioni della mente	pag. 56
Cap 4 Come si cerca la felicità	pag. 100
Cap 5 Come rifiutare il bisogno	pag. 125
Cap 6 Come si produce in pratica il cambiamento	pag. 148
Cap 7 Come noi cambieremo l'uomo	pag. 177
Conclusione	pag. 234

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Introduzione

Ho scritto questo libro semplicemente perché sentivo il bisogno di scriverlo. Ritenevo che scriverlo fosse il miglior modo per appagare questo mio personale bisogno. Sapevo che così mi sarei concesso di percepire quel senso d'appagamento che, scrivendolo, fin da subito ne sarebbe risultato.

Indubbiamente, il momento in cui sentivo il bisogno di scriverlo faceva parte della mia vita, in cui il mio obiettivo è quello di ricavare e mantenere quel senso di percezione che si produce con l'appagamento dei propri bisogni.

Faccio sempre così! In ogni momento, qualunque sia il contesto in cui mi trovo e in cui percepisco la sensazione di un bisogno.

Riesco così a percepire il massimo senso del piacere dal vivere, che in definitiva è ciò che considero “il senso della vita”. Ho scritto questo libro anche per testimoniare che ce la si può fare.

Ce la si può fare. Il modo c'è! Ed è pure facile quando si conoscono i mezzi e si adotta il metodo per gestire i momenti di

bisogno. Inoltre, con questo libro, voglio anche dimostrare che farcela conviene. La teoria sostenuta in questo libro ritiene che il contenuto di questo stesso libro non sarà utile a nessuno se chi lo legge non avrà “spontaneamente” percepito il bisogno di conoscerne il contenuto.

Per questo motivo, dunque applicando i concetti della teoria stessa, ho evitato – durante la stesura – di sottoporre il lettore a questionari “condizionanti”, e ricavare scontati consensi dal semplice lavoro di fornire risposte preconfezionate alle domande indotte.

Sarebbe approfittare della propria conoscenza sul bisogno di risposta che segue sempre una qualsiasi domanda posta. Detto questo, mi rimane solo da dichiarare la mia consapevolezza del fatto che anche la curiosità è un bisogno da appagare (per molti irresistibile), e lungi da me l’intenzione di stimolarla per convincere qualcuno a leggere questo libro. Per annullare gli effetti della curiosità, fornisco subito le istruzioni per adottare l’atteggiamento conveniente contro i bisogni indotti. Si riassume in questa conoscenza: il bisogno indotto è solo uno stato mentale

e i suoi effetti possono essere annullati rifiutandolo! In queste poche righe di premesse sono contenuti tutti gli argomenti che tratterò nei capitoli di questo libro: quelli che necessariamente è opportuno conoscere per comprendere come funzioniamo mentalmente in quanto esseri umani ed imparare a gestire ciò che contribuisce a rendere “meravigliosa” la vita che abbiamo accettato di vivere.

Leggendo questo libro se ne apprenderanno i contenuti, e adottandoli – per ordinare le proprie idee e organizzare la propria vita – sveleranno anche quale strategia ho impiegato per trasmettere, in modo efficace, queste informazioni.

A quel punto, vi sentireste in grado di raggiungere qualsiasi obiettivo, persino il più ambizioso: percepire il senso della vita.

Il mio impegno, durante la stesura di questo testo, era votato a realizzare una semplice e comprensibile descrizione dei “concetti assoluti” che riguardano la vita, racchiudendoli nel “metodo” che consente di elevare la qualità della vita stessa fino al più alto – ipotetico – livello in cui è possibile viverla.

Personalmente, ritengo utile a questo scopo una sintesi dei concetti fondamentali, fino alla loro più ridotta e semplificata concentrazione; affinché ne risulti un breviario di termini e concetti facili da ricordare in ogni momento della quotidianità.

Sono consapevole del fatto che il risultato che otterrò con questo libro – misurabile con i vantaggiosi cambiamenti procurati nel lettore – non dipenderà tanto da ciò che vorrei far capire, ma principalmente dal bisogno che ha di capire chi lo leggerà.

Questo mi consente di abbracciare e accettare qualunque considerazione, che mi si rivolgerà, ad opera compiuta. L'esito che otterrò sarà sì condizionato da quanto sono riuscito a risultare comprensibile ma dipenderà dall'utilità che ne ricava chi lo legge. E finché ci sarà qualcuno che non ne comprenderà l'utilità, ritenendo di averne bisogno, diverrà per me necessario tentare ancora. In altro modo.

Fintanto che l'obiettivo sarà mio, sarà mia anche la premura di cercare il modo sempre migliore per esprimermi ed essere compreso, questo fino a che ne sentirò il bisogno.

Capita spesso di abbandonare il tentativo di comprendere le teorie riportate in un libro ritenendo di non avere abbastanza tempo da dedicargli; talvolta ritenendo l'argomento "troppo complicato" o lo sforzo troppo impegnativo, ma questa rassegnazione non consentirà affatto di appagare il proprio bisogno iniziale: quello stato di insoddisfazione che ha stimolato la ricerca di ciò che serve conoscere per risponderci ed appagarsi.

Quando il bisogno c'è, e lo si riconosce come stato di insoddisfazione, solo la conoscenza e l'impegno necessario per apprendere, consentono di appagarlo. È un vero e proprio "investimento sbagliato" rinunciare o rifiutare di impegnarsi per comprendere ciò che è stato ritenuto utile per appagare i bisogni della vita, quando si è consapevoli di vivere in uno stato di insoddisfazione.

Buona lettura!

Roland Del Vecchio

CAPITOLO 1:

Come accettare i presupposti per comunicare

È stato dimostrato ed è costantemente dimostrabile che ogni uomo percepisce le cose con singolare soggettività, tale da rendere “unico” il suo modo di rappresentarla, descriverla e identificarla.

Ciò significa che di fronte a “qualcosa”, mille persone fornirebbero mille diverse rappresentazioni di quella stessa cosa, rendendo pressoché impossibile stabilirne l’identità. Ma non ci sarebbe alcun bisogno di stabilire nomi per identificare le cose in modo comune... se non si volesse comunicare.

Ognuno potrebbe avvalersi della propria rappresentazione e riferirsi a essa tutte le volte che lo ritiene utile. Perciò, è proprio la soggettività dell’essere umano a rendere l’impegno di comunicare un impegno arduo, ma d’altro canto è proprio il bisogno di comunicare che ci ha forzati a organizzarci per

appagare questo stesso bisogno e superare la difficoltà.
Comunicare dunque è diventato possibile perché l'uomo, con la sua intelligenza, è riuscito a trovare il modo “geniale” per appagare questo bisogno: consentendosi di stabilire e accordare con i suoi simili una base di partenza – alla quale riferirsi – ed evitare fraintendimenti.

Ecco perché le cose hanno un “nome comune”, ed ecco perché quel nome non rappresenta la cosa in sé ma è solo un termine che raggruppa le molteplici soggettive rappresentazioni.

Per ottenere una valida ed efficace comunicazione occorre stabilire dei presupposti (nomi o termini) nei quali verranno racchiuse tutte le singole interpretazioni: quelle di tutti i partecipanti alla comunicazione.

SEGRETO n° 1: per comunicare è necessario stabilire un presupposto che racchiuda le soggettive rappresentazioni.

Creiamo un presupposto adesso!

Se come abbiamo detto sopra possiamo dimostrare ed accettare che l'uomo è un essere “soggettivo” perché interpreta in modo unico le cose che lo circondano, possiamo allora accordarci nel definire gli uomini esseri “soggettivi”.

Dunque, gli uomini, tutti uguali nella loro unicità, sono “soggettivi”. Ecco l'accordo! Ecco come è possibile creare un presupposto. Se ci siamo accordati nel sostenere che tutti gli uomini sono uguali nel loro diverso modo di interpretare le cose e accetteremo di comunicare questo concetto – usando il termine “soggettivi” –, abbiamo un presupposto. Per far sì che un presupposto sia accettato dai partecipanti di una discussione è necessario argomentare le basi su cui il presupposto si regge; ovvero la sua dimostrabilità.

Per dimostrare la validità del presupposto appena citato basta seguire questo esempio: immaginate di mettere al centro di una piazza, gremita di persone, un oggetto nuovo – mai visto prima – e attendete che ogni singola persona presente l'osservi e riferisca la propria descrizione dell'oggetto, quella con cui intenderà rappresentarlo e identificarlo in seguito.

Se ci fossero 93 persone presenti, si ricaverebbero 93 identificazioni differenti. Non credo proprio che adesso qualcuno si prenderà la briga di mettere in discussione questo esempio di presupposto; sarebbe per lui necessario intentare e organizzare una dimostrazione in cui il risultato dovrà essere che tutti gli uomini presenti all'esperimento rappresenteranno e identificheranno la stessa cosa con le stesse identiche descrizioni.

Ma ciò non toglie che qualcuno – un giorno – potrebbe in qualche modo riuscirci, ottenendo così consensi e credibilità che altro non farebbero che ristabilire un nuovo presupposto.

Alla fine, ciò che conta non è cosa è vero o cosa non lo è, perché a stabilire questo sarà solo la capacità di chi intenta una dimostrazione credibile, ma ciò che conta per comunicare è che si cerchi – e si trovi – un accordo sul senso del termine che è stato usato.

È nel momento in cui accettiamo con fiducia ciò che viene stabilito che ci consentiremo di trasmettere e ricevere efficacemente un messaggio.

SEGRETO n° 2: per comunicare e comprendere il senso della comunicazione è necessario accettare con fiducia la dimostrazione del presupposto.

Come per le cose più semplici anche i concetti che strutturano la teoria riportata in questo libro sono sostenuti da presupposti. Ciò significa che se non ci sarà l'accordo sui presupposti impostati a sostegno della mia teoria non potrà mai risultare comprensibile ed accettabile l'intera costruzione della teoria stessa; e perciò risultare inutile per chi ne legge il contenuto.

Ci troveremmo allora al punto in cui risulta necessario discutere le basi su cui sono stati costruiti e si sostengono i presupposti e tutto questo richiederebbe un "pesante" approfondimento, tale da non rendere – per molti lettori – questo libro interessante come invece, alla fine, mi auguro che sia.

Ecco dunque svelato cosa succede in una comunità, grande quanto il mondo, in cui tutti gli uomini che la costituiscono cercano di migliorarsi comunicando: si creano i presupposti. Si cerca un punto di comune accordo per trasmettere, da uno

all'altro, quella che conosciamo come esperienza personale; la cui dimostrazione, proveniente dall'averla vissuta, riesce a fornire gli elementi essenziali che costituiranno la costante crescita sociale e personale.

Del resto chi se ne importa di continuare a chiederci se “albero” è il vero nome naturale con cui chiamare un tronco con rami e foglie.

Se continuassimo a tenere vivo questo dubbio e aspettassimo di risolverlo, tra 2 milioni di anni saremmo ancora qui a proporre dimostrazioni scientifiche e logiche di termini più appropriati con cui sostituire il nome “albero”.

Comunque sia, per ciò che descriverò nel prossimo capitolo, ho solo bisogno di ricordare che qualsiasi nome – usato indiscutibilmente e abitualmente – altro non è che un termine stabilito da qualcuno che, per primo, ci ha fornito una sufficiente dimostrazione a sostegno del nome che gli ha assegnato e che racchiude le soggettive interpretazioni che ognuno di noi può dare a quella stessa cosa.

SEGRETO n° 3: i termini usati nel nostro linguaggio provengono da una paziente e coraggiosa dimostrazione ricercata da chi ha voluto comunicare una scoperta.

Mi auguro di essere stato esaustivo sul concetto che un presupposto è un accordo per comunicare... e siccome non è mia intenzione, con questo libro, fare un trattato sulle dimostrazioni dei presupposti che utilizzerò, chiedo che mi sia concessa la fiducia necessaria per accettare quelli che userò per proseguire nella dimostrazione della mia teoria.

I presupposti su cui si basa la teoria contenuta in questo libro sono gli stessi con cui si può determinare il motivo per cui l'ho scritto: ciò che qui scrivo è ciò che ritengo conveniente dire per raggiungere e mantenere il mio obiettivo. Lo stesso obiettivo che – in seguito dimostrato – ci accomuna tutti e ci consente di ricavare quell'essenza che sempre – in ogni istante – tendiamo a percepire: il senso della vita.

Questo libro contiene ciò che la neuroscienza conosciuta con il nome di Programmazione Neuro-Linguistica dice di non sapere.

O meglio, ciò di cui la PNL non si occupa: il perché l'uomo fa quel che fa!

In questo libro verrà evidenziato l'elemento comune a tutte le persone, siano esse considerate eccellenti che meno rappresentative di una vita appagante. Inoltre, verrà spiegato – per questo avvalendoci dei modelli PNL – “*come*” semplicemente fare ciò che si fa, ricordando sempre perché lo si fa. Dunque, fonderemo il “*come*” e il “*perché*” delle cose che si fanno nel medesimo istante di vita.

Ritengo questo mio lavoro qualcosa di complementare al “geniale” lavoro svolto dai fondatori e dai sostenitori della PNL. Riconosco, con grande entusiasmo e gratitudine che tale metodo mi ha fornito importantissimi schemi e modelli per facilitare il trasferimento, in questo testo, di ciò che conoscevo.

Come accordarsi sul senso di un termine per capirsi
È possibile accordarsi sul nome con cui definire il senso che percepiamo quando siamo felici, appagati, sereni... anche se il termine che personalmente riteniamo più appropriato per

identificare quel senso potrebbe essere diverso da quello che ritengono appropriato gli altri.

Ho vissuto questa esperienza e dunque ho potuto comprendere come si può approfondire un dialogo sulle emozioni quando si sta parlando con qualcuno che non le identifica con gli stessi termini nostri.

Parlavo con Michela, una carissima amica, di un passaggio tratto dal mio primo libro quando, a un certo punto, lei ha disapprovato il termine “serenità” che io usavo e che ritenevo appropriato per definire il piacere di vivere. Michela, riteneva che “serenità” fosse un termine limitativo e che secondo lei “felicità” rappresentava meglio il piacere di vivere.

Il dibattito su questo particolare si protrasse abbastanza a lungo ed entrambi – per tutto il tempo – non facemmo altro che cercare il modo per trascinare l’opinione dell’altro verso l’utilizzo del termine che personalmente consideravamo più corretto. Siamo riusciti a proseguire la discussione sull’emozione di cui parlavamo solo quando ci accordammo – entrambi a malincuore –

sostituendo il termine preferito con “piacere di vivere”. Non che io l’abbia cambiato in testa; per me si trattava sempre di “serenità”, ma pronunciare la frase “piacere di vivere” – in quel momento – divenne uguale e più conveniente che usare “serenità”.

Ci eravamo solo adattati alla situazione in cui era necessario accordarsi per procedere nella discussione e andare oltre. Alla fine Michela mi consigliò di coniare un termine nuovo per definire “il senso” di cui parlavo nel mio libro, ma alla sua affermazione risposi: «Non credi siano già abbastanza i termini che utilizziamo per parlare di ...?». E rimasi di nuovo senza parole.

Questo mi convinse che aveva proprio ragione lei! Serviva un termine che racchiudesse e comprendesse tutti quelli che potenzialmente ogni persona può utilizzare per definire ciò che percepisce, dentro di sé, quando si parla di quel senso. Ecco perché ho pensato di avvalermi della struttura con cui si formano i presupposti e tentare di stabilire, con chi comunico, un termine di riferimento che ci consenta di accordarci sulla percezione di

cui io parlo in questo libro; in modo da rievocare il senso comune e rispettare la preferenza di chi usa un termine diverso.

Moltissime varietà di sinonimi vengono utilizzati per definire lo “stare bene” o il “piacere di vivere”. Inoltre sappiamo che di ogni termine, ogni singolo, fornirebbe un suo personalizzato significato.

Se volessimo stilare un elenco dei termini comuni appartenenti alla famiglia del benessere potremmo iniziare da: Tranquillità, Serenità, Felicità, Appagamento, Benessere, Stare Bene, Gioia, Piacere, Entusiasmo... proseguendo all’infinito.

Consapevoli che, comunque, non ci ritroveremmo mai perfettamente d’accordo sul senso che soggettivamente associamo a ognuno di questi termini.

Dunque, anziché tentare di cambiare il senso dei termini già esistenti, tenteremo di ricavare (percependolo) quel “senso” che – singolarmente – per ognuno di noi rappresenta il “massimo della vita”.

A questo punto ci affideremo a un nuovo presupposto; che rispetti e racchiuda in sé, con un nome, i singolari termini che soggettivamente rappresentano e stimolano quella meravigliosa percezione.

L'esercizio qui di seguito riportato è costituito da generalizzazioni degli stati d'animo appositamente citati per stimolare la mente di chi legge a riprodurre uno stato di "meravigliosa sensazione".

Ora leggi le poche righe che compongono l'esercizio. Non so se pensi che questo sia il momento adatto, e nel caso non lo sia eseguilò quando sai come ricavare la massima tranquillità perché non sarà solo importante leggere l'esercizio ma anche "gustare" l'emozione che ne ricaverai. Leggi queste frasi e assegna a ciò che proverai il tuo personale termine di riferimento.

Pensa al tuo modo ideale di rilassarti...

Immagina i momenti in cui riesci a fare proprio quello che vuoi e gradualmente vedi realizzarsi con successo i tuoi progetti...

Descrivi a te stesso ciò che provi mentre ascolti ciò che ti piace...

Gustati le sensazioni dei momenti in cui tocchi con mano il vero benessere...

Come quando stai veramente bene e riesci fare ciò che sai essere davvero importante...

Assapora l'emozione che è dentro di te; respira profondamente la sensazione che stai provando...

Ricordala come una meravigliosa immagine...

...Ora, usa un nome - qualunque - per definire ciò che provi in questo momento: un nome che per te identifichi la percezione che in questo momento ti attraversa il corpo e la mente.

Qualunque sia il nome che hai pensato,

Scrivilo qui ! _____

Se non ti è chiaro quello che dovresti percepire rileggi il contenuto del paragrafo precedente in un altro momento. Cerca il

contesto che ritieni più opportuno, per riuscire a concentrarti sui tuoi sentimenti mentre sei stimolato dalle situazioni suggerite.

SEGRETO n° 4: percepire lo stato di benessere, analizzandone completamente le caratteristiche dal proprio punto di vista, consente di scoprire qual è il termine che, per sé, lo rappresenta meglio.

Questo procedimento, in PNL, si chiama “ancoraggio”, e in questo caso consiste nell’associare il tuo stato d’animo a un termine; in modo tale che, attraverso il termine stesso, tu possa riprodurre lo stato d’animo precedentemente percepito. Utilizzare questo metodo è molto importante perché creerà, tra noi due, l’accordo che ci consentirà di comunicare e capirci chiaramente.

Durante il processo di percezione di... (usa adesso il termine che secondo te lo rappresenta), stimolato dalle frasi dell’esercizio, gli studi scientifici dicono che in una parte del nostro cervello (chiamata *Amigdala*) avviene una complessa reazione chimica che, partendo dal cervello e distribuendosi in tutto il corpo, produce quella piacevole sensazione che ci indica di aver

raggiunto il miglior risultato possibile: quello che sempre desideriamo contrassegni ogni istante della nostra vita, consapevolmente o inconsciamente.

Personalmente, il nome con cui io identifico e contraddistinguo la percezione stimolata dall'esercizio è l'acronimo "SDV".

Qualunque sia il nome che tu reperi appropriato per identificare l'emozione che hai percepito, affiancalo o sostituiscilo nella tua mente quando, durante la lettura, troverai scritto "SDV".

Il momento in cui si percepisce lo stato SDV (quello che tu chiami _____) è caratterizzato anche da alcune evidenti particolarità che riguardano il corpo. La respirazione e il battito cardiaco si mantengono regolari cioè, durante la percezione dello stato SDV, non accelerano. Solitamente, l'introduzione dello stato SDV è accompagnato da un sospiro.

Altre condizioni considerabili piacevoli ma che non riguardano lo stato di percezione SDV sono spesso identificate da termini come: "Entusiasmo, Eccitazione, Estasi, Euforico", che a differenza dello stato SDV procurano un dispendio energetico

tale da renderne insopportabile il mantenimento. E si tratta, dunque, di tutt'altro che di stati di equilibrio, perché sono sbilanciati all'eccesso.

SDV è il nome comune che ho scelto per definire il momento in cui si prova quello che anche tu, seguendo le indicazioni dell'esercizio, hai percepito: ciò che io ritengo essere **“IL SENSO DELLA VITA”**.

Dunque, consideriamoci d'accordo sulla percezione prodotta – dentro di noi – dallo stimolo delle frasi dell'esercizio. E anche se chiameremo la stessa percezione con nomi differenti, quando io scrivo SDV ti sarà chiaro di che emozione si tratta.

Rimane ancora un solo dettaglio importante da considerare: la fiducia. Quella fiducia necessaria per accettare questo presupposto e inoltrarsi nelle fasi per la comprensione di ciò che produce un vantaggioso cambiamento. Solo grazie alla fiducia che puoi riporre in questo presupposto, dunque accettando l'accordo sui termini usati, avrò la possibilità di dimostrarti comprensibilmente ciò che sostengo.

Se a questo punto del libro riesci a considerarmi come un amico con cui vorresti confidarti, per trovare insieme la risposta di cui hai bisogno, allora siamo entrati in sintonia e siamo molto vicini a un buon risultato.

I SEGRETI DEL CAPITOLO 1:

- SEGRETO n° 1: per comunicare è necessario stabilire un presupposto che racchiuda le soggettive rappresentazioni.
- SEGRETO n° 2: per comunicare e comprendere il senso della comunicazione è necessario accettare con fiducia la dimostrazione del presupposto.
- SEGRETO n° 3: i termini usati nel nostro linguaggio provengono da una paziente e coraggiosa dimostrazione ricercata da chi ha voluto comunicare una scoperta.
- SEGRETO n° 4: percepire lo stato di benessere, analizzandone completamente le caratteristiche dal proprio punto di vista, consente di scoprire qual è il termine che, per sé, lo rappresenta meglio.

ROLAND DEL VECCHIO

Capitolo 1 estratto da:

LO STATO SDV



**Scoprire e Mettere in Pratica
il Senso della Vita**