

**Roland Del Vecchio**

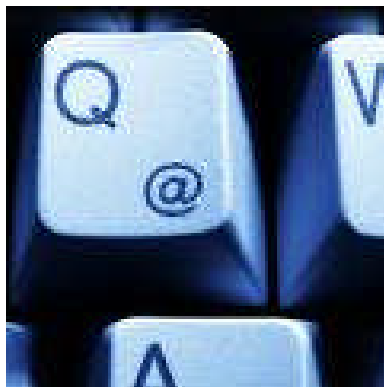
# **La Libertà di Raimondo**



**Un Caso di Balbuzie Curato a Distanza**

**ROLAND DELVECCHIO**

**LA LIBERTÀ  
DI RAIMONDO**



**Un caso di balbuzie curato a distanza**

**Titolo**

“LA LIBERTÀ DI RAIMONDO”

**Autore**

Roland DelVecchio

**Editore**

Bruno Editore

**Sito internet**

[www.Autostima.net](http://www.Autostima.net)

**ATTENZIONE:** 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. 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
L'incontro sul Blog	pag. 10
Le sessioni introduttive	pag. 18
Verso la libertà	pag. 28
Un risultato sicuro	pag. 47
La magia del cambiamento	pag. 66
L'esercizio utile	pag. 78
Il ricalco sul futuro	pag. 114
Liberta!	pag. 137
Conclusione	pag. 141

## **Introduzione**

Sapete che cosa è successo di grandioso il 15 maggio 2008? Probabilmente sono successe tante altre cose, ma quella di cui vi parlerò riguarda la libertà di un ragazzo che mi ha coinvolto con il suo caso e che mi ha saputo ripagare con una delle più grandi soddisfazioni che si possano provare.

Che la PNL fosse efficace, io lo sapevo già! Ormai, dopo 35 anni dalla sua apparizione, come metodo applicata in tutti i settori terapeutici, dalle fobie ai disturbi comportamentali e su tutto il panorama delle “disfunzioni” trattabili in terapia, non ci sono più dubbi.

Dopo le tante battaglie vinte contro la normale diffidenza iniziale, i suoi creatori, Richard Bandler e John Grinder, oggi godono di notorietà, fama e riconoscimento da parte di tutto il mondo.

La Programmazione neuro linguistica ( PNL), dunque, ha fornito le necessarie dimostrazioni relative alla sua efficacia in tutti i casi in cui viene messo sotto esame il processo di funzionamento

neurologico - coordinato dal linguaggio - nella persona che ritiene di poter migliorare la qualità della sua vita.

Anche per questo, oggi, nessuno più si oppone quando viene detto che la PNL è considerabile una Neuroscienza.

Dunque la PNL è efficace e dimostrata: anche se non ancora riconosciuta dallo stato Italiano come materia di insegnamento universitaria.

Non esiste – per ora - la Laurea in PNL. Ma, secondo me, non tarderà molto: In Spagna, ad esempio, è già stata inserita nelle scuole medie ( spero che le fonti da cui ho appreso questa notizia siano affidabili ), ed è riconosciuta come metodo basico per insegnare ai ragazzi ad usare il cervello in modo efficace.

Ad oggi la PNL si apprende sui libri degli stessi fondatori, sui libri pubblicati da tutti quelli che si sono distinti nell'uso di questo metodo; dai video corsi promossi da esperti e dai corsi in aula organizzati dalle società che si sono strutturate a questo scopo.

Imparare la PNL dunque è possibile, facile e conveniente; per farlo, basta studiare, leggere, assistere ai corsi... e fare pratica.

E come sai quando sei diventato bravo ad applicare la PNL ?  
Lo sai quando applicando il metodo che hai studiato ottieni i risultati che vuoi ottenere.

Si! Perché, che la PNL funzioni è fuor di dubbio, dato che la PNL è SOLO ciò che funziona! Quel che può essere in dubbio è la capacità di chi la applica. Anche se è sempre da ammirare chi tenta di applicare metodi ben definiti piuttosto che tentare di far qualcosa di buono, ma a “vanvera” ( a casaccio).

Personalmente mi sono concesso grandi soddisfazioni applicando i metodi che insegna la PNL, per aiutare sportivi ad apprendere velocemente e migliorare ciò che sapevano già fare; oppure indirizzando le persone con piccole difficoltà verso la soluzione del loro piccolo problema. E persino durante la stesura dei libri che ho scritto.

Quindi c'è stato un momento in cui ho conosciuto la PNL, un altro in cui l'ho appresa, un altro ancora in cui l'ho applicata e c'è stato un momento in cui ho capito che era veramente efficace.

Ma che fosse efficace anche a distanza ... ancora non lo sapevo!

So che Anthony Robbins, forse il più grande esperto nell'applicare la PNL, fa sessioni al telefono, ma non sapevo – ma ora immagino che ce ne siano tanti - che qualcuno avesse ottenuto risultati anche via e-mail .

La conferma di questo possibile risultato l'ho avuta solo di recente, quando mi è arrivata via e-mail l'entusiasmante risposta di **Raimondo**, in cui mi annunciava di aver risolto il suo piccolo problema con la Balbuzie.

Un problema che si portava dietro da 14 anni.

Ho conosciuto Raimondo nel Blog di **Autostima.net** ( il nome Raimondo è di fantasia per sua richiesta di mantenere l'anonimato ). Dunque, non ho ancora avuto modo di conoscere Raimondo fisicamente, nemmeno attraverso una foto in allegato ad una delle tante mail che ci siamo scambiati. E chi ben conosce la PNL sa che non ha alcun valore il contenuto della storia personale di una persona, per poter accedere alla struttura della sua neurologia ed aiutarla a cambiare.

Naturalmente più sono le informazioni che si possiedono e più sono i dettagli che confermano la struttura su cui si va ad agire: nel caso qui riportato tutto era ridotto alle sole frasi che Raimondo componeva attraverso la tastiera del suo computer. Infatti di Raimondo io non ho neppure mai sentito la voce. Non a caso, dunque, quello che proposi a Raimondo lo definimmo un “esperimento”.

Non ero certo che avrebbe funzionato. Sapevo solo che dovevo crederci per potermi impegnare abbastanza e per ottenere un esito attendibile...nel bene o nel male.

Facendo un passo indietro in questa storia, ecco perché tutto ebbe inizio:

## **L'incontro sul Blog**

Io seguo, leggo e scrivo molto spesso sul Blog di Autostima.net. ( l'indirizzo esatto è **www.Autostima.net**) E' il posto dove noi autori, pubblicati dalla Bruno Editore, possiamo incontrare i nostri lettori e scambiare con loro opinioni, critiche costruttive, ed esperienze.

La qualità dei contenuti riportati su questo blog è a dir poco entusiasmante! Tutti non fanno altro che complimentarsi per il lavoro svolto dagli altri e sostenere moralmente tutte gli sforzi compiuti e ancora da compiere.

A proposito, ricordo il giorno in cui lessi il commento di una ragazza molto triste - per le difficoltà che attraversava - per poi notare che nei pochi minuti a seguire, tante meravigliose persone si erano impegnate a pronunciare parole di conforto e fornire suggerimenti concreti per aiutarla a far fronte alle sue difficoltà. Uno su tutti: Giancarlo Fornei, affermato formatore Motivazionale & Personal Coach, invitò la ragazza a partecipare gratuitamente ad un suo seminario.

Dunque Autostima.net è un sito dove le persone che vogliono crescere, e altre che più o meno sanno fare qualcosa per aiutarle, si incontrano e concretamente producono qualcosa che migliora il mondo.

Io stesso sono stato accolto con entusiasmo per un'iniziativa di cui non avevo assolutamente merito: un mio caro amico mi suggerì di proporre sul blog, per tutti i frequentatori del blog stesso, un brainstorming (una specie di “tempesta di cervelli” su un argomento, dove ognuno esprime la propria idea e propone le possibili realizzazioni), per fornire all'azienda (Autostima.net) i migliori suggerimenti su come migliorare i propri servizi e crescere.

Tra gli autori fu un enorme successo per l'entusiasmo che scatenò...e un casino per lo staff degli operatori del Sito che si ritrovarono sommersi da un milione di cose da fare. Ciò nonostante, Giacomo Bruno, titolare del colosso Autostima.net e il direttore Viviana Grunert, mi contattarono per premiarmi per come avevo lanciato e seguito l'iniziativa.

Non avevo ancora finito di gustarmi questo immeritato premio - infatti non ritenevo di aver fatto niente di straordinario - che mi contatta Enrico Sicurtà e mi dice: << Sono un programmatore di videogame e vorrei fare un videogioco impostato sul tema del tuo prossimo libro “LO STATO SDV”>>.

Enrico non aveva ancora letto il libro, e non lo ha ancora letto, dato che non è ancora stato pubblicato (uscirà il 10 giugno 2008), ma aveva già sviluppato l’idea di creare un videogame leggendo la scheda promozionale del mio libro: quella scritta dagli esperti di Autostima.net.

Ma Enrico non si è limitato a proporsi con questa iniziativa, aggiungendo: << Creo videogiochi formativi con molto piacere, ma farei con ancora più piacere un seminario (gratuito per il club autori italiani) per insegnare a creare videogiochi >>.

E’ bastata la sola mossa di dirmelo, per farmi pensare: << Ma davvero qui succede tutto questo? Chissà perché ? >>.

Ero, ancora una volta, stato beneficiato da non so cosa e non so perché!

In realtà una vaga idea ce l'avrei: mi piace pensare che questi siano i frutti dei valori che ho costantemente curato e mantenuto nel tempo e che anche solo attraverso la scrittura... passano e vengono recepiti. Onestà, perdono, rispetto e amore sono i principali e sono davvero contento di poter dire che applicarli funziona...

E credo fermamente che siano più o meno gli stessi valori su cui è stato possibile per Giacomo e Viviana costruire il colosso di Autostima.net

Questa convinzione è sostenuta dal fatto che mentre mi succedeva tutto questo - in termini di vantaggi, secondo me immeritati - mi ero già proposto per aiutare un ragazzo che sperava nell'efficacia della PNL per liberarsi del suo problema di balbuzie.

Qui di seguito riporto quello che avvenne nel Blog di Autostima.net in quei giorni, precisamente alla pagina dell'articolo scritto da Giacomo Bruno e intitolato: "Tom Sietas: Fast Time e Slow Time!"

Dopo alcuni commenti già scritti ecco che appare il suo:

**5 April 2008, Raimondo De Luca:**

Salve, anche io sono molto interessato alla PNL, e vorrei applicarla ad un problema che mi persegue da anni. Soffro di una balbuzie, che pur se non molto grave, a volte è per me un ostacolo. Ho letto che Anthony Robbins ha guarito casi di balbuzie in poche decine di minuti e a tal proposito vorrei sapere qual è la tua opinione Giacomo, visto che sei un esperto della PNL. Ti sarei molto grato se potessi aiutarmi in questa mia battaglia personale

**5 April 2008, Giuseppe Marchesiello:**

Bèh, penso proprio che sia possibile.... aspettiamo la conferma di Giacomo.

Ti auguro buona fortuna 😊

**6 April 2008, [ROLAND DEL VECCHIO](#):**

Ciao Raimondo, ti confermo l'efficacia della PNL nel trattamento dei casi di balbuzie. Vedrai! Sono sicuro che con l'aiuto di un coach di PNL presto riuscirai a saltare quell' ostacolo e a parlare correttamente.

**6 April 2008, *Raimondo De Luca*:**

Non sapete quanto sia di conforto per me ciò che mi avete detto. Quindi che cosa devo fare adesso? Potete consigliarmi un coach di PNL che faccia al mio caso oppure è sufficiente la lettura di qualche libro sull'argomento?

**6 April 2008, [ROLAND DEL VECCHIO](#):**

Se Giacomo fosse disponibile di certo avresti la possibilità di fare sessioni con uno dei migliori, naturalmente se puoi andare a Roma per questo. Aspetta la sua risposta...

**8 April 2008, [ROLAND DEL VECCHIO](#):**

Ciao Raimondo, sei ancora in attesa su questo post?

**10 April 2008, *Raimondo De Luca*:**

Si, sono ancora in attesa.

**10 April 2008, [Giacomo Bruno](#):**

Ciao Raimondo, non occupandomi di coaching terapeutico, ti posso solo consigliare dei libri, ad esempio *Apprendimento*

Dinamico di Robert Dilts. Lavora molto su problematiche di questo tipo.

In alternativa contatta Claudio Belotti di NLPItaly, è un Coach di PNL molto valido. Senti se ti può aiutare lui oppure se ti fornisce un contatto. Molto valida anche la Dott.ssa Donatella Stefanini (sempre da NlpItaly) che essendo medico può aiutarti più nello specifico.

**13 April 2008, *Raimondo De Luca:***

Grazie,

siete stati tutti molto gentili. Farò come mi avete detto. Inoltre vorrei chiedere che cosa ne pensate del libro “più sicuri in un attimo” scritto da un esperto di PNL inglese. Dovrebbe contenere informazioni utili su come parlare in pubblico senza farsi dominare dall’emozione; ed è questo che mi interessa, dal momento che quando sono solo parlo perfettamente.

Grazie ancora Giacomo

**13 April 2008, [ROLAND DEL VECCHIO:](#)**

Ciao Raimondo, personalmente non conosco quel testo, dunque non posso darti risposta precisa. Dalla mia esperienza posso dirti

che difficilmente un libro che spiega un metodo basandosi sulla PNL risulta inutile, perciò leggerlo sarà comunque positivo.

Sai! Ho deciso di rispondere al tuo commento per chiederti se vorresti insieme a me fare un esperimento e tentare di risolvere il tuo problema.

Scrivimi una mail a [info@pnlsport.it](mailto:info@pnlsport.it) e ti spiegherò cos'ho in mente.

Da qui in poi io e Raimondo ci scambiamo e-mail in privato e quello che ne è risultato è contenuto nelle pagine che seguono.

## **Le Sessioni Introduttive**

Quelle racchiuse in questo capitolo sono le e-mail con cui spiego a Raimondo più o meno quello che ci aspetta, addentrandoci in questo esperimento.

Per l'agevole comprensione del lettore ho contraddistinto le e-mail ricevute da quelle inviate affiancando alla data dello scambio il nome di chi le ha inviate.

L'e-mail finisce solo quando si giunge alla successiva data.

I miei commenti esplicativi sono solo all'inizio di un nuovo capitolo.

**15-aprile 2008, *Raimondo De Luca*:**

Ciao Roland, sono io che ho scritto sul blog la domanda riguardo la possibilità o meno di vincere la balbuzie con l'applicazione della PNL. Nel forum ho firmato il mio commento con lo pseudonimo Raimondo De Luca, che è un nome di fantasia; questo solo perché il blog di Giacomo Bruno è visitato spesso da molti dei miei amici e non mi andava di fare sapere chi fossi realmente.

Tornando al mio problema, ti posso dire che è abbastanza lieve, anche se spesso mi ostacola a scuola e nelle pubbliche relazioni, soprattutto con il sesso femminile. Inoltre, avendo 18 anni, per me sarebbe importante riuscire a parlare in modo normale. Sul blog hai scritto di voler tentare un esperimento.

Sono a tua completa disposizione. Infine vorrei dirti che la domanda fatta da me sul blog deriva dalla lettura di un articolo pubblicato su un sito americano secondo cui Anthony Robbins, utilizzando la PNL sia riuscito a guarire molte persone.

Per concludere vorrei ringraziarti per la tua disponibilità. P.S. Se è possibile vorrei che il mio nome non apparisse nel blog di Autostima.net. A presto.

**16-aprile 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo!

Ecco la mail con la quale vorrei illustrarti - in parte - il progetto che ho in mente.

Per valutare il tutto è indispensabile partire dalla tua richiesta di rimanere anonimo, ovvero dalla possibilità di utilizzare un nome di fantasia nel momento in cui il nostro esperimento porterà

all'esito sperato e diventi sensato farlo sapere in giro per mostrare a tutti l'efficacia del metodo strutturato dalla PNL.

Se ti sei documentato sulle possibilità che hai, suggerite da Giacomo Bruno, avrai compreso quale impegno dovrai compiere per dimenticare per sempre il tuo lieve problema: Partecipare ad un coaching dal vivo, raggiungere la sede del coach che sceglierai ecc.. ecc..

Il progetto che io ho in mente non ti richiederebbe questo, dato che “parleremo” via e-mail, ma di sicuro ti richiederà impegno, applicazioni, e tanta fiducia nelle mie e tue capacità.

Dunque non ti costerebbe nulla in termini economici dato che, trattandosi di un primo tentativo nel suo genere, non sapremo con totale garanzia l'esito, finché non ci daremo da fare (garanzia che non potrebbe mai essere fornita nemmeno dal vivo, dato che dipende da tantissimi fattori, tra cui il tuo importantissimo impegno).

A maggior ragione, in questo caso, potrebbero emergere difficoltà tecniche che non avrò mai la possibilità di prevedere... se non dopo averci provato. Di certo non ci sono

controindicazioni per te. Giacomo Bruno ti ha risposto con un "non mi occupo di coaching terapeutico" non perché gli serva chissà che cosa per poterlo fare, ma solamente perché lui ha scelto di impegnarsi in altri settori del coaching. In qualità di esperto di PNL, sa di poter applicare il metodo in qualunque settore, solo che, per non confondersi le idee, ha scelto -come tutti noi - di occuparsi solo di alcuni settori.

Neppure io sono medico e mai entrerò in merito a questioni che richiedono particolari specializzazione in medicina. Sono un esperto coach di PNL, orientato all'applicazione dei metodi nella crescita personale e per lo sviluppo delle soggettive potenzialità (quelle rivolte agli sportivi sono quelle che mi impegnano maggiormente).

Per quello che ci riguarda, il mio obiettivo personale, oltre naturalmente a esserti d'aiuto e godere di questo risultato, è portare a conoscenza di tutti questo caso. Questo mi conferirebbe credibilità nel mio lavoro e porterebbe ancora una testimonianza a favore dei metodi PNL (come se ce ne fosse ancora bisogno).

OK! Data la tua richiesta potremmo tenere celata la tua vera identità, nel momento in cui trascriverò (passo/passò) tutto il processo di trasformazione e miglioramento che riscontrerai.

Questo avverrà solo ad esperimento finito e ad esito riscontrato.

Non ho ancora deciso dove pubblicarlo, se su autostima o sul sito di qualche mio amico Terapeuta.

Sai quali conseguenze negative ho previsto dopo la pubblicazione?

Queste sono le cose che mi sono venute in mente.

1- Taluni esperti potrebbero contestare il metodo (via e-mail) perché potrebbero veder minacciato il loro metodo terapeutico (Live) e la loro stabilità economica per il futuro.

2- Potrebbero ipotizzare che io (che comparirò con nome e cognome) mi sono inventato il tutto e che il “cliente” in realtà non esiste.

3- .....

Smetto subito di pensarci, perché non mi concedo mai a lungo di focalizzarmi sugli aspetti negativi delle mie buone intenzioni, anche perché altrimenti non farei mai nulla.

In definitiva ci sono cose che non so che piega prenderanno (mi riferisco al dopo pubblicazione) mentre sono ottimista al 99.9 % sulla possibile riuscita dell'esperimento.

Ecco il motivo per cui ho deciso di impegnarmi e seriamente mirare al miglior risultato possibile.

OK! Premetto che sarà necessaria molta pazienza e contatti quotidiani. Penso di potermi dedicare a questo la sera, e dunque ricevere ed inviarti domande e risposte una volta al giorno; fino alla fine dell'esperimento...che equivale alla risoluzione del problema.

Aspetto una risposta/riflessione a questa mail, poi vedrò cos'altro stabilire prima di cominciare.

Fammi tutte le domande che vuoi!

A presto. Roland

**16-aprile 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, sei stato veramente gentile a rispondere subito alla mia richiesta.

Intanto ti confermo che sarei felice se il mio nome restasse sconosciuto, infatti basterebbe continuare ad usare il nome di fantasia che ho utilizzato nel blog. Questa mia richiesta deriva dal fatto che, quando in passato ho frequentato corsi ortofonici (utili peraltro solo a breve termine), tutti i parenti e gli amici mi mettevano alla prova facendomi mille domande per verificare se fossi guarito o meno. Come puoi immaginare questo è uno stress enorme, ed è anche per questo che vorrei mantenere riservata la mia identità. Oltre che per il mio carattere riservato.

Per quanto riguarda il trattamento, vorrei sapere come hai intenzione di procedere, e tra quanto tempo potrò contare su una ottima elocuzione. E inoltre quanto tempo al giorno dovrò impiegare?

Anche io sono al riguardo ottimista, visto che in certi stati d'animo riesco a parlare non solo senza balbettare, ma anche spesso coinvolgendo e interessando gli altri. Pensa che a scuola mi diverto con i miei amici a fare imitazioni di personaggi famosi, e quasi il 100% delle volte parlo senza impedimenti e suscitando divertimento in chi mi ascolta. Il problema sorge in

tutti gli altri casi (interrogazione, quando parlo con gli amici, genitori e soprattutto con le ragazze, ecc.). Tutto questo per dirti che, secondo me, se riesco a parlare correttamente in certe occasioni dovrei, almeno in teoria, riuscirci sempre.

Aspetto la tua risposta, intanto voglio ringraziarti per la tua grande disponibilità. A presto.

**16-aprile 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

Bene! Allora useremo da subito il nome Raimondo De Luca.

Per quanto riguarda il procedimento funziona così:

La sera mi collego e a seconda delle tue risposte riformulerò delle nuove domande alle quali risponderai (con calma nell'arco del giorno successivo).

Dunque io faccio domande e do risposte; tu rispondi e fai domande. Le mail ce le scambiamo una volta al giorno e nel caso tu abbia bisogno di un giorno in più... nessun problema.

I risultati potrebbero arrivare molto presto, ma non ho la certezza matematica perché dipende da molti fattori, tra i quali quanto ti impegnerai sugli esercizi.

E' molto importante che tu non ti senta obbligato: nessuno sa quello che stiamo tentando e se dovessimo interrompere per nostro volere sarà affar nostro. OK allora? Se vuoi fammi altre domande, domani cominciamo.

Intanto dimmi! In quali stati d'animo specificamente riesci a parlare correttamente?

**17-aprile 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, sono pronto ad iniziare!!

Voglio rassicurarti sul fatto che sono io il primo a voler fare questo esperimento con il tuo aiuto, e perciò non mi sento affatto obbligato. Da parte mia ci sarà tutto l'impegno possibile.

Riguardo agli stati d'animo in cui riesco a parlare in modo fluido, ti posso dire che in generale quando sono tranquillo e sicuro di me, come ad esempio dopo aver raggiunto un obiettivo importante; ma ciò non vale sempre, ad esempio mi capita di parlare con molta grinta e quindi benissimo quando sono arrabbiatissimo con qualcuno. Quindi ti direi che secondo me ciò non fa testo, poiché possono entrare in campo molte altre variabili (stanchezza, sonno, malessere fisico, ecc.).

Ora vorrei chiederti: se alla fine dell'esperimento avrò avuto i risultati sperati, questi saranno solo per poco tempo oppure permanenti? Ti chiedo questo perché tre anni fa ho frequentato un corso di ortofonia, e appena uscito ho sempre parlato perfettamente per circa due o tre mesi, e poi la balbuzie è tornata di nuovo; anche se tuttora sento di essere migliorato molto.

Solo per rendermi conto: il nostro esperimento durerà qualche giorno, settimana, mese?

Ciao, a presto

## Verso la Libertà

Chi conosce i metodi PNL sa che sin dalle prime parole che una persona pronuncia si possono rilevare le strutture che caratterizzano la strategia relativa al metodo con cui quella persona fa la sua esperienza del mondo.

In altre parole, in una sessione dove qualcuno cerca di aiutare qualcun altro non c'è un vero e proprio momento d'inizio della sessione se non l'attimo in cui le due persone si sono incontrate.

A questo punto, e dopo le diverse e-mail che ci eravamo già scambiati, io avevo già calibrato le caratteristiche di Raimondo, anche se però voglio ammettere che ancora - a questo punto - su di un particolare mi ero sbagliato. Un particolare che le e-mail successive mi consentirono di rivedere e correggere.

**17-aprile 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

Molto bene! Questa è esattamente la risposta che serviva.

Ti invito a riflettere sull'impegno che ti ha richiesto leggere la mia domanda, trovare il momento nell'arco della giornata per pensare alla risposta, e trascriverla cercando di esprimere il senso che volevi farmi arrivare.

Questo è tutto quello che serve che tu faccia per portare avanti il tuo progetto e raggiungere l'obiettivo. Potrebbero capitare domande che non comprenderai... e a quel punto mi chiederai di riformularle e rendertele meglio comprensibili. E anche questo può far parte dell'impegno richiesto.

Non è molto, vero? Indispensabile che sia così.

Quello a cui ci porterà, mantenerci costantemente impegnati in questo, sarà di arrivare a fare quel qualcosa di diverso - da ciò che hai sempre fatto – e che consentirà il cambiamento. Intendo a livello dei tuoi pensieri e delle tue riflessioni... niente altro.

In fondo, il concetto è semplice : **"se fai esattamente quello che hai sempre fatto, otterrai esattamente quello che hai sempre ottenuto"**. Questa la dice lunga sull'utilità di tentare modi (di pensare) diversi, quando si è deciso di volere un risultato diverso da quello che si ha già.

Questo metodo aiuta ad attingere alle risorse necessarie per perseguire l'obiettivo. l'impegno sarà per lo più rivolto a dedicare tempo ai tuoi pensieri. Dunque, ricordarti "perfettamente" le domande che ti faccio in modo che la tua mente lavori per trovare le risposte che poi si tradurranno in risorse per te.

Potrai pensare alle mie domande ovunque tu sia, e con solo questo impegno - preso con te stesso - potrai ottenere quel cambiamento che desideri ottenere.

L'impegno oggettivo è quello di dedicare tempo alle riflessioni e mandarmi la mail...niente altro.

Saremo concentrati sull'organizzare bene i tuoi pensieri e chiedere una collaborazione efficace alla tua mente, per farla lavorare in modo utile allo scopo prefissato.

Le tue risposte potranno essere sincere e non sincere, l'importante è che siano le migliori che pensi di poter dare in quel momento per ottenere il tuo obiettivo. Questo vuol dire che ci sei solo tu e una domanda; e con le tue capacità deciderai cosa è meglio per te rispondere.

Leggile pure tutte, ma poi dedicati ad una domanda alla volta, e dopo aver trovato la risposta passa alla successiva.

Copia /incolla la domanda nella mail che mi invierai e scrivi sotto di essa la risposta, poi fallo con la successiva. Prenditi il tempo di cui hai bisogno, faremo tutto con molta calma.

Che cosa ti aspetti di ottenere da tutto questo...?

Perché sei sicuro di volerlo ?

Cosa cambierà in meglio se lo ottieni?

Cosa pensi di poter fare per ottenerlo?

I risultati che io spero di ottenere sono quelli che ti consentiranno una soluzione permanente, nel solo tempo di qualche settimana.

P.S. Metti nell'oggetto delle e-mail che ci scambiamo un termine che ti piace, che per te identifichi quello che stai facendo.

**18-aprile 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, oggi purtroppo non ho avuto il tempo di pensare alle questioni che mi hai posto; in questi giorni sono molto impegnato con la scuola. Comunque sicuramente ti risponderò domani pomeriggio o al massimo alla sera.

Intanto vorrei porti due domande:

Le risposte che devo dare devono essere sintetiche oppure dettagliate nei minimi particolari? Forse può sembrare una domanda stupida, ma le domande che mi hai fatto possono prestarsi anche ad una lunga e dettagliata descrizione.

Sarei curioso di sapere di che cosa ti occupi nella vita, oltre ad avere scritto l'ebook per Autostima.net; sei un formatore di PNL oppure un semplice appassionato? Quello di cui sono sicuro leggendo le e-mail che mi hai mandato è che sei un vero esperto della PNL; complimenti!!! A domani.

P.S. Grazie ancora per questa speranza che mi stai dando.

P.P.S. Prima mi sono dimenticato di inserire l'oggetto nella e-mail che ti ho inviato.

**Libertà**, è la libertà ciò che per me rappresenta la fluidità nella parola. Ma anche vittoria, successo, vincita, ecc..

**19-aprile 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

Sai già che per poter rispondere alle mie domande hai bisogno di poterci pensare e finché non sei nel contesto migliore per poterlo fare, rimanda tranquillamente... non c'è alcuna fretta.

Incollo qui le domande che mi hai fatto e scrivo sotto le risposte.

**Raimondo De Luca:** Le risposte che devo dare devono essere sintetiche oppure dettagliate nei minimi particolari? Forse può sembrare una domanda stupida, ma le domande che mi hai fatto possono prestarsi anche ad una lunga e dettagliata descrizione.

**Roland DelVecchio:** Ne più ne meno di quello che ritieni sia la migliore risposta che puoi dare, dunque lunga quando hai molto da dire e breve se sai di poterla esprimere in poche parole.

Se la risposta non sarà soddisfacente te la chiederò in maniera diversa, e potrebbe essere sia quella lunga che quella breve.

**Raimondo De Luca:** Sarei curioso di sapere di che cosa ti occupi nella vita, oltre ad avere scritto l'ebook per Autostima.net; sei un formatore di PNL oppure un semplice appassionato? Quello di cui sono sicuro leggendo le e-mail che mi hai mandato è che sei un vero esperto della PNL; complimenti!!!

**Roland DelVecchio:** Insegno Kitesurf. E' forse il settore in cui - per ora- sono più "famoso" in Italia. Quasi di sicuro sono l'unico - almeno che io sappia - ad insegnarlo usando le tecniche PNL. Ciò mi consente di far raggiungere ai principianti un risultato, per loro, sempre sorprendente. Infatti la PNL mi consente di insegnare la stessa cosa a tutti ma nel modo in cui loro - singolarmente - la possono apprendere meglio. Ma non è tutto. Sono anche Trainer di PNL: Tengo seminari in cui parlo di Autostima, Comunicazione efficace, Obiettivi ecc... e aiuto persone che vogliono capire meglio il senso della vita, a smettere di fumare, a togliersi le fobie... questo per i casi della Vita,

Inoltre sono il Personal Coach di atleti nella pallavolo, nel golf, nel calcio, nel Motocross... insomma in tutti gli sport, dato che non è la disciplina specifica che conta quanto i processi mentali di chi la pratica ( quelli a me famigliari).

OK, Raimondo! Prenditi il tempo che vuoi per rispondermi e solo poi -nel tempo che mi serve per risponderti a mia volta - procederemo. Divertiti!

**19-aprile 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, la tua ultima e-mail è stata la conferma di ciò che già pensavo: sei un esperto del settore. Spero che ciò sia utile anche per me. Ora rispondo alle domande che mi hai posto:

**Roland DelVecchio:** Che cosa ti aspetti di ottenere da tutto questo...?

**Raimondo De Luca:** Da "tutto questo" mi aspetto di raggiungere una buona elocuzione, come è ovvio ed evidente. Ma questo mio desiderio non è fine a se stesso: parlando bene potrò aprirmi veramente al mondo, potrò avere notevoli miglioramenti nelle relazioni con i miei amici e le ragazze, con cui sono molto timido; chissà, forse un giorno potrai insegnarmi anche a diventare un ottimo seduttore (al riguardo vorrei acquistare l'ebook di Autostima.net). Voglio precisare che io, al momento, anche se trovo difficoltà nell'uso della parola, non sono un eremita, anzi; ho degli amici e mi diverto con loro. Inoltre a scuola vado bene, e la balbuzie non mi è di grandissimo intralcio.

Vorrei farti un esempio di cosa è per me la balbuzie: un pilota di formula 1 è fortissimo, riesce a vincere tutto grazie alla sua

abilità di guida, ma ha a disposizione una macchina lentissima; cioè vince, ma molto meno agevolmente di come potrebbe se avesse a disposizione un mezzo pari a quello degli altri.

***Roland DelVecchio:*** Perché sei sicuro di volerlo ?

***Raimondo De Luca:*** Questa risposta è un corollario della precedente, comunque voglio aggiungere che: io voglio parlare bene perché è importante per me, per la mia autostima e per la mia vita in generale. Inoltre se sapessi che la balbuzie è un disturbo contro il quale non si può lottare, mi sarei arreso da tempo, ma sapendo che è possibile, non ho nessuna intenzione di mollare.

Infatti Paolo Bonolis era un balbuziente, e oggi parla benissimo; l'oratore greco Demostene, famoso per i suoi discorsi in pubblico, era anche lui balbuziente, e si dice abbia raggiunto la piena padronanza del linguaggio urlando in spiaggia così forte da coprire il rumore delle onde. Inoltre ci sono grandi personalità politiche e imprenditori di enorme successo che sono ex-balbuzienti.

Vorrei aggiungere che io stesso a volte parlo perfettamente e mi diverto nel farlo, ma è come un terno a lotto, imprevedibile, insomma. Infine voglio superare la balbuzie perché quando balbetto mi sento come fossi incatenato; è la stessa sensazione che hai quando vuoi fare una cosa e senti di essere impotente.

***Roland DelVecchio:*** Cosa cambierà in meglio se lo ottieni?

***Raimondo De Luca:*** Forse in parte ho già risposto nelle precedenti domande, ma vorrei aggiungere qualche riflessione.

Come ho scritto nell'oggetto delle nostre e-mail, per me questa vittoria rappresenterebbe la libertà di vivere liberamente, la libertà di parlare con gli altri senza avere paura di farlo, la libertà di farmi rispettare, ecc.

Come detto prima, vorrei superare la timidezza nel corteggiare le ragazze, cosa che forse non è dovuta soltanto dalla balbuzie. Inoltre l'anno prossimo credo che mi iscriverò all'università, e quindi mi sarebbe utile parlare bene per fare buona impressione sui professori e prendere perciò buoni voti.

Il mio sogno è quello di diventare un cantante di successo e anche

per questo mi sarebbe utile parlare bene per curare le pubbliche relazioni. Io ho molti modelli che cerco di imitare, soprattutto nella parola: ad esempio molti presentatori della tv, attori famosi, giornalisti, ecc. Il mio sogno sarebbe di avere lo stesso loro modo di parlare e il loro carisma. Credo comunque che se dovessi elencarti tutti i vantaggi derivanti dalla libertà di parola non finirei più, in quanto per me è importantissimo tutto ciò.

***Roland DelVecchio:*** Cosa pensi di poter fare per ottenerlo?

***Raimondo De Luca:*** Sicuramente ho molta fiducia nel nostro esperimento. Inoltre continuerò a fare gli esercizi che ho imparato al corso ortofonico che ho frequentato circa tre anni fa. Infatti, anche se non danno un risultato al 100%, questi esercizi mi aiutano a gestire la balbuzie; però pensavo che forse sono inutili, in quanto io non ho bisogno di imparare a parlare, cosa che da solo so fare bene. Io ho bisogno di imparare a non balbettare quando parlo con gli altri; nonostante questa mia affermazione sento comunque che gli esercizi ortofonici non sono inutili, come posso constatare di persona.

Ora vorrei porti due domande: Come ti ho spiegato prima, io sento che sia possibile vincere la balbuzie; però questa mia

convinzione è data soltanto dalla mia parte razionale; infatti nel profondo del cuore sento che la mia identità di balbuziente sia molto difficile da cambiare e forse impossibile, sento delle resistenze al cambiamento. Per confermarti questo ti dico che al corso ortofonico che ho frequentato i bambini con meno di 10 anni nella maggioranza dei casi risolvevano il loro problema in modo permanente; invece tra gli adolescenti e gli adulti, in pochi hanno risolto in modo permanente la balbuzie.

Secondo l'istruttore di questo corso questo è dovuto al fatto che più grandi si è, e più è difficile cambiare, poiché si hanno alle spalle molti anni in cui si è parlato non correttamente. Discorso opposto invece per i bambini.

Che cosa ne pensi riguardo queste mie resistenze? Quello che ti ho scritto e sto scrivendo lo sto buttando giù di getto. Vorrei sapere se secondo te è meglio se rispondessi in maniera più meditata. Cioè pensando tutto il giorno e poi trascrivere le mie riflessioni.

Ora ti saluto, a presto e grazie mille.

**20-aprile 2008**, *Roland DelVecchio*:

Benissimo! Raimondo,

Il tuo rispondere di getto va benissimo, soprattutto quando ritieni di aver esaurientemente risposto. Ci saranno domande che richiederanno meditazione e saranno quelle che troverai difficili da comprendere. A quel punto mediterai. L'importante è che tu non interpreti la domanda ma te la ponga esattamente com'è formulata.

Ad esempio, la domanda: "Come ti senti quando fuori è una giornata fantastica?", non significa come stai nelle belle giornate! Ma significa "Come ti senti quando fuori è una giornata fantastica!". OK? Leggi le domande e ponile al tuo cervello nell'esatto modo in cui te le ho formulate: consentirà al tuo cervello di rispondere a quella specifica domanda e non a qualcosa di simile.

Nei processi neurologici fa una grande differenza: quella differenza che in te stiamo cercando di trovare per attingere alle risorse che hai e che attualmente ti concedi di non sfruttare.

Ora rispondo alle tue domande:

**Raimondo De Luca:** Come ti ho spiegato prima, io sento che sia possibile vincere la balbuzie; però questa mia convinzione è data soltanto dalla mia parte razionale; infatti nel profondo del cuore sento che la mia identità di balbuziente sia molto difficile da cambiare e forse impossibile, sento delle resistenze al cambiamento.

Per confermarti questo ti dico che al corso ortofonico che ho frequentato i bambini con meno di 10 anni nella maggioranza dei casi risolvevano il loro problema in modo permanente; invece tra gli adolescenti e gli adulti, in pochi hanno risolto in modo permanente la balbuzie. Secondo l'istruttore di questo corso, ciò è dovuto al fatto che più grandi si è, e più è difficile cambiare, poiché si hanno alle spalle molti anni in cui si è parlato non correttamente. Discorso opposto invece per i bambini. Che cosa ne pensi riguardo queste mie resistenze?

**Roland DelVecchio:** Dici proprio bene riguardo alla differenza tra le convinzioni razionali e inconsce. hai capito chi è più forte? Già, l'inconscio. Sta di fatto che l'inconscio non si è formato da solo, ma da tue convinzioni - razionali- che in qualche modo ti servivano in qualche situazione, di cui oggi nemmeno più realizzi

il motivo... Per questo possiamo dire che c'è sempre un vantaggio dietro ad un comportamento indesiderato.

Resta il fatto che finché è l'inconscio a gestire quel comportamento non si ha la possibilità di modificarlo se non portando quel vantaggio in "analisi razionale", così che se ne possa realmente constatare i vantaggi e considerare se, ormai, non è più il caso di sostenerlo: dato i maggiori svantaggi che procura.

Ci sono casi (documentati) in cui le persone si erano convinte che essere ammalate fosse vantaggioso per il fatto che così godevano delle attenzioni dei propri cari... nel contempo lamentando la scarsa qualità di vita che vivevano, essendo ammalate.

Le tue resistenze al cambiamento sono giustificabili proprio perché tu stesso vuoi modificare un sistema di difesa che hai istaurato nel tempo, dunque l'inconscio si oppone. Ecco perché tenteremo di raggiungere la struttura organizzativa dell'inconscio: per cercare di cambiarne i contenuti sbarazzandoci dell'inutile e controproducente. E' a questo punto che la PNL funziona, perché fornisce il metodo che consente proprio questo.

Riguardo la tua identità di balbuziente, dovremmo discuterne. Immagino che tu non abbia balbettato da appena nato e sono sicuro che non lo farai per sempre.

dunque è bene che tu pensi a questo tuo comportamento come ad un periodo della tua vita in cui hai FATTO il balbuziente.

Immagina quanto possa opporsi un Re, che si identifica nella sua corona, se cerca di togliersela perché gli procura un'infezione in testa.

Ho reso l'idea? Tu sei un ragazzo indubbiamente unico (è impossibile che ci sia un'altro esattamente come te) ma questa tua unicità dovrà essere contraddistinta dalle cose di cui tu sei fiero e mai da quelle di cui preferiresti sbarazzarsi.

Paolo Bonolis era più grande di te quando ha deciso di mollare la balbuzie, e come lui tantissimi altri. Il tuo istruttore del corso ha ragione a dire che i bambini riescono meglio degli adulti per quel motivo (abitudine), ma dice che è difficile non dice certo che è impossibile! Infatti le abitudini si formano con il ripetersi degli atteggiamenti e si tolgono con atteggiamenti ripetuti volti a toglierle (nuove abitudini).

Il discorso che per un bambino è più facile è perché fa esattamente quel che serve per cambiare: confronta i vantaggi e gli svantaggi e sceglie il meglio. Cosa che può sempre fare anche un adulto, prendendosi l'impegno di analizzare i vantaggi celati nel proprio - inconscio -comportamento.

Ora passiamo ad un esercizio specifico per capire che struttura ha la risorsa che ti consente di parlare correttamente.

Per far questo hai bisogno di immaginare una situazione - già esistita, o ideale - in cui ti è possibile parlare in modo fluido. Naturalmente la stai immaginando e ciò significa che non sei nel contesto reale in cui " ti capita" di parlare correttamente.

Dunque immagina una situazione in cui sei tranquillo, sicuro di te; una situazione in cui, magari, hai raggiunto un obiettivo importante, oppure un momento in cui sei arrabbiatissimo con qualcuno e chiediti: **<< Qual'è la sensazione che percepisco nel corpo in queste situazioni ? C'è una sensazione comune, nelle situazioni in cui parlo correttamente?>>.**

Ascolta le sensazioni e i particolari di queste sensazioni che ti attraversano il corpo mentre sei nello stato che ti consente di parlare correttamente. Potrebbe trattarsi di stati di calore o di freddo, localizzati o in movimento; brividi o formicolii particolari in punti particolari del corpo, sia statici che in movimento.

Potresti rispondermi con metafore: "è come se ci fosse...." oppure, "è come se sentissi...." ecc..

Scoprili ascoltando attentamente il tuo corpo, con fare curioso.

Ripeto: non hai bisogno di aspettare che ti capiti la situazione perché se te la immagini vividamente - in un momento in cui puoi dedicarti ad ascoltare le sensazioni del tuo corpo - sarà lo stesso. Quando potrai dedicarti, pensa **come se** le situazioni per te ideali **fossero adesso!**

**20-aprile 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, ho ricevuto la tua e-mail. Intanto inizierò a riflettere sulle questioni che mi hai posto e a visualizzarmi le sensazioni che proverei se parlassi bene. Domani o al massimo nel pomeriggio di martedì risponderò alla tua mail. In questi giorni

devo studiare moltissimo, ma per martedì sono sicuro di risponderti. A presto.

**21-aprile 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

Bene! Ricevuto. Certo! Attendi sempre i momenti propizi per impegnarti... nell'ordine delle tue priorità.

A presto.

## **Un risultato sicuro**

Dopo una decina di e-mail ho iniziato a pensare che tutto quello che sarebbe avvenuto da qui in avanti sarebbe comunque risultato un successo. Pensavo che sarebbe stato facile arrivare in fondo ed ottenere il risultato cercato perché Raimondo si stava dimostrando particolarmente abile nel comprendermi e molto attivo nell'applicarsi. Ho anche dedotto che la sua abilità ad eseguire gli esercizi fosse stata favorita dalle sue precedenti esperienze... facilitando ulteriormente tutto.

A questo punto ero molto ottimista anche se non escludevo la possibilità di un intoppo per me insormontabile: rimaneva il fatto che si trattava di qualcosa che non avevo mai fatto prima.

Ma a questo punto avevo anche pensato che comunque fosse andata avrei sottoposto l'esperimento alla supervisione di qualcuno: In caso di successo ad Autostima per un'eventuale valutazione dell'esperimento e successiva pubblicazione e, in caso di fallimento, avrei dato tutto in visione a Gennaro Romagnoli, un terapeuta, psicologo che usa anche i metodi PNL

e che stimo molto; e che immaginavo disponibile a comprendere insieme a me come questo esperimento avrebbe potuto funzionare.

Per Raimondo si sarebbe trattato solo di aspettare ancora un po', fino a che non avremmo capito come poter procedere.

Da questo si può ben capire che non avrei mai concesso spazio ad un fallimento definitivo... anche se dirlo adesso è abbastanza facile.

**22-aprile 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, oggi ho avuto un importante compito a scuola. D'ora in poi ti prometto (soprattutto è nel mio interesse) che risponderò al massimo il giorno successivo a quando ricevo la mail.

Ho svolto l'esercizio che mi hai proposto ed è veramente fantastico: ho chiuso gli occhi, mi sono immaginato davanti alla commissione dell'esame di maturità che dovrò affrontare tra 2 mesi; stavo parlando in un modo straordinario; non solo senza balbettare e quindi fluidamente, ma esponendo la mia tesina avevo conquistato gli esaminatori; passando alla parte cinestesica

alla quale mi hai detto di fare attenzione, è stato ancora più bello; ho sentito tutta la zona toracico-addominale come non mi era mai capitato: ho provato un grande rilassamento in questa zona, e come un formicolio, un tremore di eccitazione in tutte le altre parti del corpo.

Questo tremore è tipico di quando sei eccitato, di quando stai per ottenere una cosa che volevi fortemente, quando ti sembra di vivere in un sogno. E poi ho immaginato che quella situazione fosse adesso, proprio come mi hai detto di fare.

Questo esercizio mi ha fatto provare delle sensazioni incredibili, che mai avevo provato associate alla parola. La PNL è una cosa fantastica. Lo ho capito da un po' di tempo, da quando ho letto il libro di Anthony Robbins "Come ottenere il meglio da sé e dagli altri".

Ora spero risolva il mio problema.

Infine vorrei sapere se l'esercizio che mi hai proposto lo devo fare costantemente oppure solo una volta per farmi provare queste sensazioni.

Ciao, a presto, e scusa ancora per il ritardo nella risposta,

**22-aprile 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo, bravissimo! Ti sei concesso di scoprire le caratteristiche Cinestesiche associate ad una buona elocuzione, ovvero le sensazioni che si sprigionano nel tuo corpo quando tutto vada come tu vuoi che vada.

E' perfetto l'atteggiamento che hai adottato per eseguire l'esercizio, e proprio per questo la tua mente ti ha fornito i dettagli e i particolari di cui avremo ancora bisogno.

Conoscevo persone che non si concedevano questo... per il semplice motivo che celavano, dietro il loro " problema ", alcuni vantaggi.

Un mio amico, ad esempio, si definiva "timido di natura", giustificandosi perché i suoi genitori erano timidi e lo erano anche i suoi nonni. Lui non lo sapeva, ma quella era la sua scusante per evitare di provare il dolore lancinante di trovarsi al centro dell'attenzione. In confidenza confessò che da bambino gli chiedevano forzatamente di raccontare le poesie che gli venivano insegnate. Lui odiava quella situazione e maturò la strategia di definirsi timido ( finendo per crederci davvero) solamente perché

così riusciva a scamparla. La sua timidezza era solo la sua difesa contro il dolore di essere il protagonista.

Può sembrare strano, ma l'inconscio conserva questo ed altro di ciò che in esso depositiamo e lo conserverà a lungo soprattutto se non ci concederemo di modificarne la struttura...Per fortuna con i metodi della PNL non serve risalire a cosa ha causato il problema ma piuttosto capire come si manifestano, nel cervello, quelle che riteniamo siano le risorse che ci servono.

Immaginando di parlare correttamente davanti alla commissione d'esame ( ad occhi chiusi ) mi hai dato la prova di riuscire facilmente a visualizzare delle immagini. Quello che ci interessa di quelle immagini sono le caratteristiche. Mi spiego:

**Mentre immagini di parlare correttamente davanti alla commissione dovresti osservare se vedi attraverso i tuoi occhi (in associato) o se vedi te stesso davanti alla commissione (dissociato). Inoltre se dovessi descrivermi la luminosità (oppure lo scuro), i colori (oppure il bianco e nero), i movimenti (tipo film) oppure se l'immagine è statica (tipo**

**foto) o se è nitida o annebbiata, ti sarebbe facile vero...? Ora pensa in modo rilassato e cerca di ispezionare con calma l'immagine e soprattutto verifica che mentre la ispezioni - rallentandola- ci siano anche le sensazioni cinestesiche che mi hai già descritto. Dunque ricava le caratteristiche delle immagini della tua perfetta elocuzione... e mandamele.**

Tu dici! : "Ora spero risolva il mio problema". Io dico: non ha più nessun valore la tua speranza di fronte alla tua determinazione... hai già smesso di sperare quando hai iniziato a fare qualcosa per migliorare, e quello che fai ti porterà verso la tua libertà...

***Raimondo De Luca:*** Infine vorrei sapere se l'esercizio che mi hai proposto lo devo fare costantemente oppure solo una volta per farmi provare queste sensazioni

***Roland DelVecchio:*** Intanto puoi farlo ogni volta che vuoi, in modo tale da riconoscere anche il più piccolo dettaglio ( ed è un bene ) In seguito renderemo il processo automatico e non avrai più bisogno di pensarci...andrà bene e basta

**23-aprile 2008**, *Raimondo De Luca*:

Ciao Roland, ecco i risultati dell'esercizio visivo che mi hai proposto.

All'inizio devo dire che non mi è stato facile visualizzarmi davanti la commissione. Infatti ieri, quando ho svolto l'altro esercizio, credo di avere provato quelle bellissime sensazioni soprattutto grazie all'idea di poter parlare bene davanti esaminatori, e non grazie all'immagine di me mentre ero lì. Io nell'immagine sono dissociato, mi vedo da fuori. L'immagine è abbastanza scura (non nera, però), abbastanza nitida e in bianco e nero (con qualche accenno di colore) ed è statica come una foto.

Infine questa foto non mi sembra molto vicina. Però, mentre analizzo l'immagine le sensazioni cinestesiche che ti avevo descritto ieri, tendono ad attenuarsi, se non a scomparire del tutto. Come mai? Credo che sia tutto per ora. A presto, ciao.

**23-aprile 2008**, *Roland DelVecchio*:

Bene Raimondo,

L'idea di poter parlare bene davanti esaminatori implica che il tuo inconscio vede perfettamente quell'immagine, mentre - finora - la

tua mente razionale non l'ha ancora vista. Infatti, le caratteristiche che mi hai descritto, probabilmente, sono quelle di quando non parli correttamente...e perciò lo verificheremo.

Adesso prova a modificare le caratteristiche di queste immagini e sentire se e come cambiano le sensazioni associate. Ad esempio ciò che mi hai detto essere scuro, schiariscilo... come se avessi in mano il telecomando del televisore per, con l'apposito tasto, schiarire l'immagine che vedi. Controlla se cambiano le sensazioni associate e se si intensificano fino ad essere quelle che riscontri quando parli correttamente.

Se non cambia nulla (intendo nelle sensazioni) riporta la luminosità allo stato di prima e prova con la nitidezza (sfuocando), poi passa al bianco e nero aggiungendo i colori; tenta anche con la staticità aggiungendo movimento all'immagine e infine avvicina più che puoi quell'immagine fino ad entrarci dentro (associandoti) e senti bene cosa succede alle tue emozioni.

Stiamo cercando di capire quali sono le caratteristiche visive delle tue perfette eloquenze...niente altro per ora. Prova, giocando con il tuo telecomando mentale, a selezionarle.

Fallo bene come sai farlo e prenditi il tempo che ti serve per essere certo di aver capito bene queste capacità della tua mente. Divertiti !

**25-aprile 2008, Raimondo De Luca::**

Ciao Roland, mi sono preso un giorno in più per analizzare le sensazioni provocate dalla mia immagine davanti agli esaminatori.

Mi sono reso conto che inizialmente ho provato le sensazioni cinestesiche che ti ho descritto i giorni scorsi non solo grazie all'idea di poter parlare bene, ma soprattutto grazie all'aver immaginato di sentirmi mentre parlo bene (cioè di ascoltare la mia voce mentre sono all'esame e parlo in modo regolare).

Invece, almeno all'inizio, non sono state molto determinanti le immagini (anche perché non mi è stato facile visualizzarmi

davanti alla commissione): cioè, cercando di immaginare l'immagine di me all'esame non mi sono sentito eccitato come mi è successo quando ascoltavo la mia voce. (scusa le ripetizioni, ma non è facile da spiegare).

Poi, come mi hai detto tu, ho analizzato meglio l'immagine visiva. All'inizio non è stato facile. Non riuscivo a visualizzarmi davanti la commissione di esame (non so se ciò sia dovuto al fatto che soffro di una miopia accentuata; tempo fa ho letto che chi è miope fatica a visualizzare situazioni non reali).

Comunque mi sono sforzato e sono riuscito a creare l'immagine, anche se non in modo completo al 100%, ma un po' frammentata. Quando è apparsa l'immagine, l'ho schiarita e l'ho fatta diventare più luminosa, l'ho resa più nitida, ho aggiunto dei colori molto vivi; l'ho avvicinata il più possibile a me. Questa volta, dopo avere operato queste modifiche, le sensazioni che ho avuto sono state bellissime, simili a quelle che ti avevo descritto i giorni scorsi (eccitazione generale del corpo, fino ad avere i brividi che senti quando sei eccitatissimo). Infine sono entrato nell'immagine ed è stato se possibile ancora più bello.

In questo stato d'animo, ho parlato con mio padre (senza dirgli del nostro esperimento, per far sì che non abbia aspettative, e non mi stressi cercando di capire se ho fatto progressi nel parlare), in modo molto fluido senza bloccarmi mai. Però, dopo un po', quando lo stato d'animo si era "spento", sono ritornato al mio vecchio modo di parlare. L'ideale sarebbe che questo stato d'animo che provo dopo l'esercizio, fosse eterno.

Mentre aspetto la tua risposta farò di nuovo questi esercizi. Userò il mio nuovo telecomando mentale.

Secondo te come posso fare per crearmi immagini complete al 100%? Basta perseverare nell'esercizio?

A presto, ciao.

P.S. Fare questi esercizi è risultato, almeno per il momento, un gioco divertente e molto eccitante. Grazie ancora.

**26-aprile 2008, Roland DelVecchio:**

Complimenti Raimondo!

Mi complimento soprattutto per l'impegno che metti nell'effettuare gli esercizi. So che sono difficili... ti capisco! Ecco

anche perché il successo che otterrai da questi esercizi sarà pienamente meritato.

Che tu ti prenda tempo per creare il contesto ideale per applicarti...è esattamente quello che serve che tu faccia!

Bene che tu provi ad applicare quello che scopri nel contesto Reale (provare con tuo padre). Ottimo invece per quanto riguarda come hai usato il tuo telecomando mentale.

La miopia, rispetto alle immagini visualizzate, non influenza se non addirittura in modo positivo: spesso le immagini si riesce a "vederle" ad occhi chiusi e quando invece cerchiamo di vederle ad occhi aperti tendiamo tutti a sfuocare la vista.

Se mi dici che c'è dialogo interiore, associato alla condizione ottimale ( quella in cui parli in modo fluido ), estraiamone le caratteristiche.

Ora, userai anche altri tasti del tuo telecomando mentale: i tasti che ti consentiranno di regolare i suoni.

Voglio che rilevi il volume, il ritmo, la distanza del suono, la provenienza, il timbro; se il suono è regolare o interrotto, ed eventuali echi.

Cataloga solo la condizione Auditiva che riguarda la tua perfetta elocuzione. Saprai che è quella perfetta se sentirai ancora quell'eccitazione che caratterizza l'analisi cinestesica e se le immagini avranno le caratteristiche da te così descritte: **"l'ho schiarita e l'ho fatta diventare più luminosa, l'ho resa più nitida, ho aggiunto dei colori molto vivi; l'ho avvicinata il più possibile a me"**.

Ora rispondo alle tue domande:

**Raimondo De Luca:** Secondo te come posso fare per crearmi immagini complete al 100%? Basta perseverare nell'esercizio?

**Roland DelVecchio:** Piuttosto di perseverare nel modo in cui le crei frammentate direi che sarebbe bene che tu comprendessi il modo in cui riesci a crearle, e che cosa succede quando invece svaniscono. ascolta le frasi interne- nel momento in cui le immagini appaiono. Controlla se sono del tipo: "Speriamo che le immagini non si dissolvano...". Queste frasi producono proprio il dissolvimento delle immagini. Un dialogo interno del tipo: "Adesso creo le immagini che mi servono e le analizzo con tutta calma...", produrrà ciò che ti è utile.

Ciò che ti dici è ciò che il tuo cervello cerca. Usa questa conoscenza a tuo favore, come tu sai fare.

Le immagini che crei, quando te le crei sono già complete al 100% delle proprie caratteristiche... quelle che poi hai modificato.

Le hai modificate a dovere, sei addirittura entrato nell'immagine e ti sei concesso di provare una sensazione ancora più bella. Dunque, certo che è possibile! e trattandosi di una visualizzazione con caratteristiche potenzianti è proprio quella che ci serve.

Non so se sai quanto sei vicino al tuo ideale di poter parlare fluidamente - in eterno.

Secondo te, lo stato d'animo che ritieni ideale, potrebbe durare a lungo o è talmente intenso che ti proverebbe fisicamente? In sostanza, secondo te è mantenibile?

**28-aprile 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, mi sono preso un giorno in più per raccogliere le idee e approfondire gli esercizi.

La parte uditiva della mia immagine ha le seguenti caratteristiche. Il volume all'inizio non era altissimo, anzi, abbastanza basso. Poi però lo ho alzato con il mio telecomando mentale e le sensazioni di piacere si sono intensificate. Il ritmo della mia voce era alternato: passava cioè da un ritmo veloce e fluido, ad un ritmo più pacato e con più pause (queste pause sono quelle tipiche dei grandi comunicatori, che non si lasciano prendere dalla fretta di dire le cose e non hanno paura delle pause; cosa che capita invece a me ogni volta che balbetto e quindi mi interrompo; nel primo caso ovviamente la pausa è volontaria, mentre durante la balbuzie purtroppo è poco controllabile da me).

Il suono lo sento provenire da abbastanza vicino e proviene dalla mia bocca (non ho preso molto in considerazione le altre voci, come quelle dei commissari). Il timbro è quello della mia voce normale. E infine non ci sono echi, ma il suono è nitido, se così si può definire un suono; non ci sono infatti quegli echi tipici dei sogni che vediamo nei film.

Poi alla fine ho alzato il volume, ho reso la mia voce più vicina, ho reso il ritmo della mia voce come piace a me e come desidero

che sia, e come d'incanto le sensazioni positive si sono amplificate, provocandomi la solita eccitazione.

Ora devo dirti che io purtroppo non sono ottimista come te riguardo la risoluzione del problema. Di solito sono molto ottimista, ma in questo caso è diverso; infatti fin da piccolo sono andato da psicologi, logopedisti, ho frequentato il corso ortofonico e i risultati ottenuti sono stati moderati se non inesistenti come con lo psicologo.

Pensando con razionalità credo che sia possibile parlare bene grazie alla PNL, anche perché l'ho già sperimentato con mio padre e funziona; ma dopo che lo stato d'animo positivo (che provo dopo che svolgo i tuoi esercizi) si esaurisce tutto torna come prima. Oggi sono stato interrogato di fisica; l'interrogazione è andata bene (ho preso 8 e mezzo), ma purtroppo non sono riuscito a parlare come avrei voluto.

Prima che la prof. mi facesse le domande, ho svolto i tuoi esercizi per cercare di mettermi in uno stato d'animo produttivo e di tranquillità, ma alle fine ho parlato come è mia abitudine fare negli stati d'ansia come nelle interrogazioni. Con questo non

voglio dire che il nostro esperimento sia inefficace, poiché non è ancora terminato; è solo che sono un po' demoralizzato.

Infine rispondo alla tua domanda:

**Roland DelVecchio:** Secondo te, lo stato d'animo che ritieni ideale, potrebbe durare a lungo o è talmente intenso che ti proverebbe fisicamente? In sostanza, secondo te è mantenibile?

**Raimondo De Luca:** Intanto vorrei distinguere tra le sensazioni cinestesiche che provo dentro l'immagine quando parlo bene, e quelle che provo personalmente e realmente io quando analizzo tutti gli aspetti dell'immagine in questione.

Punto1: Dentro l'immagine provo un senso di grande rilassatezza mentre parlo e forse un pizzico di eccitazione, ma molto contenuta. Provo inoltre ( sempre dentro l'immagine) un senso di compiacimento nei miei confronti proprio perché riesco a parlare bene e sento che la mia autostima aumenta. Infatti come diceva anche il mio istruttore al corso ortofonico la capacità di comunicare bene e l'autostima sono direttamente proporzionali.

Punto 2: Invece io fisicamente e realmente quando analizzo le tre componenti (visiva, sonora, e cinestesica) dell'immagine provo una grandissima eccitazione, cioè la stessa che ti avevo descritto.

Io credo che le sensazioni cinestesiche del punto 1 siano mantenibilissime nel tempo e non mi proverebbero assolutamente dal punto di vista fisico. Per quanto riguarda le sensazioni del punto 2 credo che siano mantenibili (anche se non ne ho la assoluta certezza), anche perché, correggimi se sbaglio, con l'abitudine credo che tali sensazioni diventeranno più tenui e deboli.

P.S. Ho analizzato i vantaggi inconsci della mia balbuzie e sono arrivato alla conclusione che essi sono i seguenti:

- L'essere protetti dal mondo esterno, come se la balbuzie fosse una barriera che mi difendesse. Infatti balbettando, in pochi mi chiedono la mia opinione o di parlare, e forse per me è stato un vantaggio poi divenuto inconscio;
- Il fatto che anche a scuola i professori hanno sempre un occhio di riguardo nell'interrogarmi e nel farmi domande; lo fanno cioè soltanto quando è indispensabile per mettere i voti;

- Si dice in giro (non so se a ragione) che i balbuzienti siano più intelligenti del normale; questa affermazione per me è stata confermata nel fatto che sono molto bravo nelle materie scientifiche, come matematica e fisica. Non so se anche questo può essere un vantaggio inconscio.

Secondo te ci possono essere altri aspetti inconsci che ostacolano il cambiamento e provocano resistenze al cambiamento?

Ciao , a presto.

## **La magia del Cambiamento**

A questo punto Raimondo comincia a difendersi e a manifestare pessimismo sulla riuscita del nostro esperimento (oserei dire la più comune delle difese), perché ha sentito – con un po' d'anticipo su di me, data la sua abilità nell'apprendere e la lentezza con cui posso rispondergli - la possibilità di creare il cambiamento senza però aver percepito la gioia e la tranquillità di cambiare; attivando così la sensazione di paura che, probabilmente, per rispetto nei miei confronti e dato che è un ragazzo molto educato traduce con il termine “diffidenza”.

Azzardo l'idea che Raimondo, a questo punto, è come un uomo che non ha espresso il suo obiettivo in positivo: cioè sa che vuole qualcos'altro, sa che non vuole più essere dov'è, ma non sa ancora di preciso dove andare.

Spetta a me, infatti mostrargli al più presto ciò che lui stesso vuole... ciò che saprà riconoscere perché è lui stesso ad avermelo detto.

**29-aprile 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

Raimondo! manca poco e ben presto sentirai dentro di te la magia in azione. Abbiamo tutti gli elementi... ancora un poco di pratica e ci siamo.

Il tuo pessimismo, di certo, è l'espressione dei tuoi vantaggi secondari, quelli che hai descritto così sono molto importanti :

**Raimondo De Luca:** L'essere protetti dal mondo esterno, come se la balbuzie fosse una barriera che mi difendesse. Infatti balbettando, in pochi mi chiedono la mia opinione o di parlare, e forse per me è stato un vantaggio poi divenuto inconscio.

**Roland DelVecchio:** Essere protetti dal mondo è molto importante e va mantenuto, e proprio per questo la barriera in tua difesa dovrebbe essere eretta dal tuo senso di libertà, anziché dalla tua balbuzie. Se sei Libero, lo sei scegliendo di ascoltare ciò che ti interessa, rispondere o non rispondere a chi ti chiede la tua opinione. Di sicuro la tua intelligenza si è sviluppata maggiormente perché ti concedi di ascoltare tanto, anziché intervenire con le tue opinioni; ma questo potrai concedertelo

anche senza la falsa protezione delle balbuzie. In fondo, una volta libero, potresti sempre fingere di balbettare, no ?

**Raimondo De Luca:** Il fatto che anche a scuola i professori hanno sempre un occhio di riguardo nell'interrogarmi e nel farmi domande; lo fanno cioè soltanto quando è indispensabile per mettere i voti.

**Roland DelVecchio:** Vero! Avessi avuto anche io questo vantaggio! Di sicuro me la cavavo con le ragazze, ma questo non mi faceva sfuggire alle interrogazioni o dall'essere chiamato a fornire dimostrazioni sui concetti espressi. Il mio guaio, rispetto a te è che non ottenevo mai voti come il tuo 8 e mezzo. Vorrei farti riflettere: il tuo voto dipende da quanto studi o ( ascolti ) o da quanto riesci a estorcere con la balbuzie? Se studi e sei bravo, non pensi che avrai molte più occasioni di dimostrare il vero valore di ciò che fai?

**Raimondo De Luca:** Si dice in giro (non so se a ragione) che i balbuzienti siano più intelligenti del normale; questa affermazione per me è stata confermata nel fatto che sono molto

bravo nelle materie scientifiche, come matematica e fisica. Non so se anche questo può essere un vantaggio inconscio.

***Roland DelVecchio:*** Certo che non è uno svantaggio allora! Cavolo. Successo in queste materie; COMPLIMENTI !

Noi sappiamo che i balbuzienti sono più intelligenti della media perché ascoltano di più. Ascoltare gli altri - per più tempo - significa assorbire le esperienze altrui e vedere il mondo da un maggior numero di prospettive. Ecco come, invece, chi parla perfettamente, e che parla sempre, si allena si ad esprimere la sua esperienza del mondo, ma impegnando gran parte del suo tempo a ripetere ciò che già conosce, frenando così la sua intelligenza. Risultato, chi parla poco e ascolta molto diviene più intelligente. Ma tutto questo cosa centra con la balbuzie? Uno non può forse essere un buon oratore e un buon ascoltatore risparmiandosi il tempo per dire la sua, dedicandosi all'ascolto? Certo che sì ! ecco come, essere intelligenti, non è prerogativa di chi parla balbettando. Anzi, mi viene da pensare che per dire poche cose ci si impieghi molto più tempo del necessario e che quel tempo viene sottratto ad un'utile ascolto...che ne pensi?

Riguardo al tuo pessimismo potremmo considerarlo come un fenomeno del cambiamento; infatti tu puoi già sapere che cosa accadrà domani se ti concederai di credere che le cose andranno per come ti stai impegnando. Noi sappiamo che se puoi pensare qualcosa la puoi anche realizzare; e questo prima di te lo sa il tuo inconscio che sentendosi avvicinare il cambiamento non ti rende le cose facili perché sa che cosa significa Libertà, ma la sente ancora nella direzione che ormai per te è sbagliata.

Lui si ricorda i vantaggi di quella che per te oggi è la non libertà: quelli che tu ti stai concedendo di abbandonare perché non sono più utili come un tempo e ora ti ostacolano nei piaceri di questo periodo di crescita.

Colgo ancora una volta l'occasione per congratularmi per l'impegno. Solo così i migliori ottengono quei risultati che li farà considerare migliori.

***Raimondo De Luca:*** Io credo che le sensazioni cinestesiche siano mantenibilissime nel tempo e non mi proverebbero assolutamente dal punto di vista fisico. Anche se non ne ho la assoluta certezza

perché, correggimi se sbaglio, con l'abitudine credo che tali sensazioni diventeranno più tenui e deboli.

**Roland DelVecchio:** Centrato in pieno! le sensazioni che provi realmente si attenueranno e diverranno come quelle che provi nelle visualizzazioni; ovvero diverranno quelle utili, mantenibili e durature in eterno.

Ci siamo! Questa parte di mail contiene la struttura neurologica della tua elocuzione perfetta: in una parola, contiene la struttura della tua LIBERTA' !

Riassumendo, si tratta della condizione in cui tu principalmente percepisci queste sensazioni (ho copia/incollato le tue descrizioni adattandole alla frase): **Un grande rilassamento nella zona toracico-addominale, e come un formicolio, un tremore di eccitazione in tutte le altre parti del corpo, tipico di quando sei eccitato, di quando stai per ottenere una cosa che volevi fortemente, quando ti sembra di vivere in un sogno.**

Di altrettanta importanza ci sono i suoni che sei riuscito a rilevare, e appartenenti alla condizione ideale, quella in cui

**dici : ho alzato il volume, ho reso la mia voce più vicina, ho reso il ritmo della mia voce come piace a me e come desidero che sia, il suono è nitido, e come d'incanto le sensazioni positive si sono amplificate, provocandomi la solita eccitazione.**

Infine, hai ottenuto - non semplicemente - le immagini fondamentali che caratterizzano quel contesto: hai schiarito l'immagine, l'hai fatta diventare più luminosa, l'hai resa più nitida, hai aggiunto colori molto vividi e l'hai avvicinata il più possibile a te. Questo è il tuo meraviglioso commento: "dopo avere operato queste modifiche, le sensazioni che ho avuto sono state bellissime, simili a.... eccitazione generale del corpo, fino ad avere i brividi che senti quando sei eccitatissimo... Infine sono entrato nell'immagine ed è stato ancora più bello.

Bene, anzi Benissimo !

Questo è il quadro della situazione perfetta e, trattandosi di un quadro bellissimo, ora vorrei che tu gli applicassi una cornice: la più bella che per te possa rendergli giustizia. Sarà come la porta

nella quale ti senti sicuro di entrare perché sai già quale piacere troverai oltre.

Fatto questo, riduci il quadro fino a renderlo piccolo e posizionalo a lato delle immagini che invece caratterizzano condizioni non perfette.

Per darti un'idea fai, con il telecomando della tua mente, la stessa cosa che accade durante il motomondiale: quando nel momento della pubblicità le immagini della gara si rimpiccioliscono posizionandosi in un piccolo riquadro a lato, mentre nella parte grande dello schermo passano gli spot.

Non so se sei appassionato di moto, ma so che puoi imparare a fare questo giochetto tutte le volte che vuoi.

Si tratta di vederti seduto mentre guardi un grande schermo (dunque in dissociato) nel quale scorrono le immagini - comprese di caratteristiche - in cui non parli in modo fluido.

Dunque, quando nei tuoi pensieri ciò accade, esci subito dai tuoi panni e guardati (in dissociato) mentre osservi che cosa caratterizza quel momento.

Osservando le differenze di sensazioni, di suoni e di immagini, noterai anche che c'è sempre, lì, da qualche parte, il quadratino incorniciato che contiene le caratteristiche della tua libertà: lì, in piccolo, da qualche parte. c'è sempre!

**29-aprile 2008**, *Raimondo De Luca*:

Ciao Roland, oggi ho fatto l'esercizio del motomondiale e ho riflettuto sui vantaggi inconsci della mia balbuzie, grazie anche alle tue riflessioni.

Per quanto riguarda l'esercizio non ho avuto difficoltà. Ho incorniciato la mia immagine positiva con una cornice bellissima, fatta di oro massiccio. Poi mi sono immaginato nella mia poltrona a guardare la tv a 42 pollici LCD, e con il mio telecomando mentale, ho sintonizzato nel canale dove mi vedo e parlo balbettando.

All'improvviso la luminosità è diminuita, il volume si è abbassato, ecc... Ma poi nella parte alta a sinistra ho visto un piccolo riquadro con l'immagine produttiva e positiva. Le mie sensazioni positive reali (nel mio corpo in carne ed ossa) sono

riapparso, dopo che ho analizzato le differenze tra le due immagini, quella distruttiva e quella produttiva.

Poi ho provato a parlare con mio padre del più e del meno per sperimentare la tecnica e mi è stata davvero utile. Appena c'era un accenno di balbuzie nel mio discorso, ho subito immaginato la mia tv che ti ho descritto prima e ho notato le impostazioni dell'immagine positiva (differenti da quella negativa alla quale ero associato subito dopo aver balbettato), e come d'incanto sono tornato a parlare bene. Poi ho balbettato di nuovo, e ho fatto la stessa operazione, ecc.

Però con mio padre l'ansia nel parlare è abbastanza bassa, soprattutto quando ci ho parlato poco fa. Non so se sarà possibile controllare così bene il tutto quando sarò interrogato o quando corteggerò una ragazza. Comunque ho piena fiducia in te; gli esercizi che mi insegni sono veramente fenomenali. Solo che ieri ero molto demoralizzato e quindi ti ho detto le mie preoccupazioni di non riuscire a vincere la balbuzie.

**Riguardo alle riflessioni sui vantaggi inconsci della balbuzie:**

Sono d'accordo con tutto quello che hai detto al riguardo. Anche parlando bene potrò scegliere se parlare o no, e farlo quando lo voglio io.

Per quanto riguarda la scuola non volevo dire che i professori mi regalano i voti, anche perché nei compiti scritti ho gli stessi voti e a volte anche di più. Soltanto che, ad esempio, non mi fanno sempre le domande, oppure non mi fanno leggere, e forse questo per la mia pigrizia è un vantaggio.

Oggi mi è venuto in mente che una resistenza inconscia al cambiamento potrebbe essere il fatto di aver paura di parlare bene e di parlare con gli altri mentre parlo bene. So benissimo che queste riflessioni per un non-balbuziente possono sembrare stupide e insensate, ma ti assicuro che al corso ortofonico che ho frequentato erano comuni anche tra gli altri partecipanti.

Io penso che quando parlerò bene tutti saranno stupiti e mi chiederanno spiegazioni su come sia stato possibile per me non balbettare più da un giorno ad un altro.

Inoltre forse ci sono altri aspetti del mio inconscio che provocano resistenza, ma che al momento non sono in grado di capire e individuare. Che cosa mi consigli di fare?

A proposito di inconscio, oggi ho fatto una grande fatica a fare gli esercizi. Non sto dicendo il contrario di quanto ho detto all'inizio! L'esercizio in se è stato abbastanza semplice, ma il fatto è che trovavo sempre una distrazione dai miei esercizi. Ad esempio appena chiudevo gli occhi per pensare, mi veniva l'istinto di accendere la tv o altre distrazioni. La stessa cosa mi accadeva tempo fa quando facevo gli esercizi ortofonici. Cioè il trovare a tutti i costi qualcosa di meglio da fare. Comunque alla fine la mia forza di volontà si è imposta e mi sono impegnato molto nel fare l'esercizio. Ciao, grazie di tutto.

## L'esercizio utile

Questo esercizio è risultato al quanto semplice per Raimondo.

In PNL, l'esercizio proposto si chiama "Swish", goffamente tradotto in italiano ne "la Scozzata".

Raimondo, di sua iniziativa, lo chiama "Lo scatto"; e dato che quello che più conta è il termine che usa lui per rappresentarlo, è risultato necessario riportare tutti e tre i termini – nell'esatta sequenza in cui sono stati utilizzati –, per identificare l'esercizio che stavamo facendo e per non falsare l'efficacia dell'esercizio stesso.

In pratica è il metodo che consente al cervello di accedere alle immagini/sensazioni potenzianti, sostituendo quelle che attualmente risultano limitanti nel contesto in cui si manifestano.

Il cervello sceglierà sempre da solo quali immagini, suoni o sensazioni, proporre in ogni situazione, indipendentemente dal fatto che queste producano in noi felicità o terrore: finché non interverremo noi con strumenti come il *telecomando mentale* per

decidere quali dovrebbero essere le immagini da imprimere nella nostra mente per ottenere una sensazione conveniente e utile al contesto.

Non ci sono immagini che vanno sempre bene e immagini che vanno sempre male, perché quelle che vi risultano limitanti in alcuni contesti, potrebbero essere indispensabili e utilissime in altri.

**30-aprile 2008**, *Roland DelVecchio*:

Ciao Raimondo,

Sei pronto? Oggi faremo l'esercizio indispensabile a creare in te quell'automatismo che consentirà alla tua perfetta elocuzione di presiedere ogni contesto in cui tu vuoi che sia così.

Ora, quello che serve che tu faccia è di nuovo la visualizzazione - da dissociato- delle immagini con le caratteristiche della balbuzie, nell'attimo prima di esserci coinvolto. Ovvero un attimo prima che tu senti che stai per lasciarti andare ad un balbettamento. Dunque osservati seduto nella tua poltrona mentre

guardi il tuo schermo Tv nel quale viene trasmessa quell'immagine che vuoi cambiare.

Concediti di cambiare ciò che vedi, ciò che senti e ciò che provi con il telecomando della tua mente -rimanendo dissociato - e riporta ogni cambiamento prodotto alla sua origine. Ad esempio, se allontanerai l'immagine, dopo la avvicinerai nuovamente prima di tentare di scurlarla... ecc.

Se guardi bene nella parte alta a sinistra c'è il piccolo riquadro con l'immagine produttiva e positiva. E' la cornicetta d'oro massiccio che rappresenta la tua Libertà!

Vista?

Noo? guarda bene... così la vedi! Se non la vedi ancora, creala!

Sii? Allora bene! Ora, sai dov'è.

Adesso comincia a scurire l'immagine grande che vuoi cambiare... e contemporaneamente, guardando in direzione della piccola cornice, che contiene le caratteristiche della tua libertà, la vedrai allargarsi e il contenuto schiarirsi, fino ad occupare interamente lo schermo...

Sostituirà la vecchia immagine sovrapponendosi e crescerà al punto che ti ci ritroverai dentro, come se ciò che contiene fossi tu a vederlo con i tuoi occhi (associato)

A questo punto l'immagine svanisce e ti rimane solo la sensazione che ti piace provare e che ti fa parlare fluidamente.

Ripeto:

Chiudi gli occhi e guarda te stesso che vede l'immagine da trasformare, e nel momento in cui posi lo sguardo sulla piccola cornice d'oro, presente nell'immagine, questa si allarga fino a sovrastare la vecchia immagine che man mano si stava scurendo...

L'immagine della tua libertà avanza verso di te, talmente tanto da ritrovarti dentro...in un attimo! Solo ora apri gli occhi, oppure annerisci il tutto e ricomincia: tentando di riproporre le immagini che vuoi cambiare; sapendo che come vedrai la piccola cornice questa si espanderà senza poter essere fermata se non dopo esserci entrato dentro.

Apri gli occhi! E ripeti ancora una volta questo processo- sempre più velocemente: Chiudi gli occhi, prima immagine..., cornice piccola che subito si espande... Ci sei dentro! Apri gli occhi.

Rifallo! Ancora... veloce. Ancora più veloce... Più veloce... Dai, velocissimo. Non c'è più tempo per le vecchie immagini di rimanere lì dove le vedi che subito la cornice si impossessa dello schermo e ti ci tira dentro.

Fallo e rifallo, fino a che non ti sarà più possibile stazionare su quelle caratteristiche inutili... che neppure io ricordo.

Ripeti questo gioco d'immagini sapendo che: come poni gli occhi sulla piccola cornice questa si espanderà divenendo la porta che immediatamente attraverserai, provando la tua Libertà!

Applicati e non stupirti se non riuscirai più a vedere le immagini vecchie... è proprio quello che volevi ed è proprio quello per cui ti sei impegnato.

Testa il tutto nelle situazioni reali - con tuo padre, con le ragazze o con i professori, poi fammi sapere com'è... poter scegliere.

Ricordati che tutto quello che hai fatto per provare i vantaggi della perfetta elocuzione può anche essere annullato nel caso tu voglia tornare alla balbuzie... tranquillo. Quindi, prenditi un periodo di prova per godere dei nuovi vantaggi e poi decidi che cosa è meglio per te.

Di certo, in questo periodo di prova potrai testare altri modi per gestire le situazioni che ti coinvolgono, e magari scoprirai nuovi metodi più efficaci e convenienti di prima. Così otterrai gli stessi vantaggi della balbuzie senza privarti dei tantissimi vantaggi che solo la corretta elocuzione può darti.

Ora rispondo alle tue domande:

**Raimondo De Luca:** Io penso che quando parlerò bene tutti saranno stupiti e mi chiederanno spiegazioni su come sia stato possibile per me non balbettare più da un giorno ad un altro.

**Roland DelVecchio:** Certo che le persone ti chiederanno come hai fatto? Ci mancherebbe altro! Tutti sono curiosi di sapere come hai saputo raggiungere un così importante risultato. Pensi di aver bisogno di suggerimenti su cosa rispondere ? OK:

Ci sei riuscito perché hai sentito che avevi bisogno di cambiare e, come tutte le volte in cui ti rendi conto di poter migliorare, ti impegni in modo concreto per fare ciò che ritieni sia giusto per te e per gli altri. Inoltre non sei uno che si scoraggia di fronte alle difficoltà che incontra perché sai che sarai ripagato dai nuovi vantaggi, compreso il riconoscimento (anche quando non è espresso) da parte degli altri.

Preparati a questo perché accadrà, e se lo vorrai prendere sarà meraviglioso e meritato perché ti conferirà stima e credito da parte di moltissime persone ( ti auguro provenga da un buon numero di ragazze).

Inoltre, hai dimostrato di poter cambiare atteggiamento e di poter cambiare l'ambiente intorno a te ( sarai un mito per chi ancora ha il problema delle balbuzie e lo sarai anche per quelli che dubitavano delle tue capacità).

Hai cambiato alcune tue convinzioni e di sicuro alcuni tuoi valori, nonché la tua identità (non sei mai stato un balbuziente e nemmeno più fai il balbuziente) .

Dunque hai saputo cambiare quasi tutto dentro di te e proprio per questo cambieranno alcune cose intorno a te. Preparati a questo e sappi che ci saranno anche gli invidiosi che non ti riconosceranno alcun merito, che per motivi che solo loro sanno potrebbero dire di tutto e di più... Accetta anche questo! è tutto compreso.

Ma se invece vuoi rinunciare a tutta questa gloria per non finire sotto i riflettori potrai sempre fingere di balbettare - quando serve -, oppure potrai dire che un giorno ti sei svegliato ed era tutto finito... che non hai fatto niente e che non sai come o cosa sia successo! Capisci ! puoi fare tantissime cose, scegli quali sono le migliori per te e, con la determinazione che ti contraddistingue, applicati.

In fondo di chi è il merito di quello che hai ottenuto? TUO, solo TUO. Così è tua anche la responsabilità della scelta che farai su come presentarti domani.

Io non ti darò consigli, ma ti confido che da tanto tempo io applico la scelta della verità. Anche se spesso capita che non è compresa, condivisa o addirittura non viene accettata per quello che è. Ma dato che poi la verità non ha controindicazioni, se si è

responsabili delle proprie scelte, ecco che i vantaggi di essere sincero fioccano come neve.

**Raimondo De Luca:** Una resistenza inconscia al cambiamento potrebbe essere il fatto di aver paura di parlare bene e di parlare con gli altri mentre parlo bene.

**Roland DelVecchio:** Certo che può essere! Hai mai sentito parlare della paura di vincere? Immaginati che paradosso: allenarsi per giocare bene, giocare bene per vincere, perdere per la paura di vincere. Questo non è affatto stupido! (soprattutto per me che conosco queste situazioni) ma si tratta di mancanza di allineamento tra i valori positivi e quelli negativi o più semplicemente è detta "pura incongruenza" (per quel che ti riguarda l'argomento è stato trattato tra le righe ed è stato superato).

**Raimondo De Luca:** Inoltre forse ci sono altri aspetti del mio inconscio che provocano resistenza, ma che al momento non sono in grado di capire e individuare. Che cosa mi consigli di fare?

**Roland DelVecchio:** Rafforza le tue convinzioni consce sostenute dai vantaggi che senti saranno prodotti della tua

Libertà, così riuscirai a prevalere su ciò che l'inconscio gestisce e che non è più idoneo nell'epoca che stai vivendo.

***Raimondo De Luca:***... Trovavo sempre una distrazione dai miei esercizi. Ad esempio appena chiudevo gli occhi per pensare, mi veniva l'istinto di accendere la tv o altre distrazioni. La stessa cosa mi accadeva tempo fa quando facevo gli esercizi ortofonici. Cioè il trovare a tutti i costi qualcosa di meglio da fare. Comunque alla fine la mia forza di volontà si è imposta e mi sono impegnato molto nel fare l'esercizio.

***Roland DelVecchio:*** Complimenti! quest'ultimo punto (sottolineato) è ciò per cui dovresti congratularti con te stesso: per aver attinto alle risorse che hai, anche se l'inconscio tendeva a rifiutare di sottoporsi alle tue analisi cosce che lo avrebbero costretto a cambiare nei suoi contenuti.

Ora, applicati nell'esercizio e fammi sapere com'è sentirsi....  
**LIBERO !!!**

**30-aprile 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

so che è di poco conto ma sono troppe le volte che ho scritto male “elocuzione”, correggile tu.

Approfitto di questa "Errata Corrige" per aggiungere:

Abituati alle nuove sensazioni e concediti che cali l'intensità emotiva associata al successo che hai ottenuto, affinché ti sia possibile mantenerle in eterno.

Fai bene l'esercizio e premiati per esser stato costante e volenteroso, con la meritata LIBERTA' !

Quello che hai fatto è merito tuo, proprio perché lo hai fatto; e se c'erano cose che ritenevi impossibili per te ora non hai più scuse, In compenso otterrai sempre la gioia di poter scegliere cosa e come gestire ciò che la realtà ti propone.

Ciao Raimondo. A presto.

**1-maggio 2008**, *Raimondo De Luca*:

Ciao Roland, oggi sono stato fuori tutto il giorno con i miei amici. Ho letto l'e-mail soltanto ora.

Ho provato a fare l'esercizio dell'espansione della cornice piccola fino ad invadere tutto lo schermo e ci sono riuscito. Ora devo

farlo molte volte e velocemente come mi hai detto di fare. Devo fare un po' di pratica e spero di risolvere il problema per sempre. Comunque ora sono ottimista; non sento più le fortissime resistenze al cambiamento che sentivo prima. Ora si tratta di eliminare l'immagine inutile. Ti farò sapere al massimo domani sera.

Non so come ringraziarti per la tua disponibilità.

Ora mi metto al lavoro e incrocio le dita. Domani ti scriverò di nuovo per aggiornarti e farti delle eventuali domande sul mantenimento permanente del risultato.

Per ora quello che posso dirti è: "Grazie dal profondo del cuore, Roland"

**2-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

E' Ottimo che tu sia ottimista e che senti piacere all'idea del cambiamento.

Ora sai cosa fare per ottenere l'immagine utile... fissa... per sempre.

Fai pratica e mentre speri di risolvere il problema, con queste premesse, ti ritroverai LIBERO !

Accolgo con un sorriso e dal profondo del cuore i tuoi riconoscimenti verso l'aiuto che hai ricevuto, ma ti ripeto che il merito di tutto questo è tuo, del tuo impegno e della tua determinata voglia di migliorare la qualità della tua vita. Dunque i complimenti sono tutti per te! Bravo Raimondo... meriti tutto quello che hai ottenuto e che otterrai.

Applicati, e divertiti a creare il cambiamento che vuoi. A presto.

**3-maggio 2008** *Raimondo De Luca:*

Ciao Roland, ieri e questa mattina a scuola ho fatto tantissime volte l'esercizio dello scatto e i risultati sono già straordinari. Oggi con i miei amici ho parlato quasi perfettamente, con delle piccolissime sbavature. Con i prof molto meglio, quasi benissimo. Continuerò con l'esercizio finché non parlerò perfettamente. Hai qualche consiglio utile per far sì che ciò diventi completamente automatico? Oppure basta perseverare con gli scatti?

Inoltre sto anche rafforzando le mie convinzioni cosce e indebolendo i vantaggi secondari inconsci. Ciao e grazie ancora. P.S. Il merito di questo quasi certo successo è principalmente tuo.

Io mi sono impegnato molto, ma senza di te non so se sarei mai diventato libero.

P.P.S. Questo è un modo straordinario per guarire la balbuzie. Come hai intenzione di diffonderlo, in modo da poter aiutare tantissime persone con questo macigno sulle spalle?

**3-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

Meraviglioso! quello che dici è di per se il miglior modo per ripagare entrambi dell'impegno servito per giungere fin qui.

**Raimondo De Luca:** Hai qualche consiglio utile per far si che ciò diventi completamente automatico? Oppure basta perseverare con gli scatti?

**Roland DelVecchio:** Sì, ho ancora qualcos'altro da aggiungere, relativo all'esercizio dello scatto che fai: l'esercizio, fatto bene, non lascia possibilità alla vecchia "strategia" di funzionare ancora. Se ancora qualche cosa ti trattiene dal parlare sempre in modo fluido mi fa pensare che qualche caratteristica, inerente alla balbuzie, sia finita all'interno della cornice d'oro massiccio... e invece non dovrebbe contenerla. Trova questa particolarità

confrontando la strategia della tua Libertà totale con quella attuale e modifica con il telecomando della mente quel dettaglio.

Arrivati fin qui non ci accontenteremo di una libertà con delle - se pur piccole - sbavature. La otterremo totale!

**Raimondo De Luca:** Inoltre sto anche rafforzando le mie convinzioni cosce e indebolendo i vantaggi secondari inconsci.

**Roland DelVecchio:** Grandioso! trattieni le convinzioni che ti dicono che andrà tutto bene e che la tua libertà ti porterà solo vantaggi. Rifiuta invece quelle convinzioni che mettono in dubbio questo.

**Raimondo De Luca:** Questo è un modo straordinario per guarire la balbuzie. Come hai intenzione di diffonderlo, in modo da poter aiutare tantissime persone con questo macigno sulle spalle?

**Roland DelVecchio:** Sì, Raimondo il metodo è davvero straordinario e lo è ancor di più quando incontra persone come te, determinate a farne un uso vantaggioso.

Ora non ho un'idea chiara di come diffondere questo nostro risultato. Di certo, prima di fare qualunque cosa, ti comunicherò l'intenzione e ti chiederò l'approvazione.

Un giorno mi chiedevo: <<chissà tra quanto mi invierai una mail con l'urlo... LIBERTAAAAAA? >>.

**4-maggio 2008**, *Raimondo De Luca*:

Ciao Roland, ho fatto come mi hai detto. Ho analizzato le caratteristiche dell'immagine dentro la cornice; credo proprio che ci siano finite la poca luminosità e il volume basso. Ho ripetuto gli scatti con le caratteristiche modificate nel modo produttivo. Come ti ho detto ieri, i risultati sono veramente ottimi, ma come hai detto tu, non ci devono essere sbavature; e poi io non sono uno che si accontenta facilmente (non è una frase fatta; è veramente così!). Ancora ci sono queste sbavature, anche se piccolissime, ma che forse in momenti di ansia potrebbero diventare più di semplici sbavature. Quindi è bene eliminarle del tutto. Farò ancora gli scatti e ti terrò aggiornato sul mio perfezionamento.

Intanto ho delle domande da farti. Riesci ancora a sopportarmi con tutti i miei dubbi?!?!

Riguardo gli scatti mi sono venuti questi dubbi:

1) Tu mi hai detto di essere velocissimo nel farli; il dubbio è: devo essere velocissimo soltanto nel fare l'espansione dell'immagine interna alla cornice fino a farla diventare a tutto schermo (cosa che ho già fatto durante gli esercizi), oppure devo essere velocissimo anche tra la fine di uno scatto e l'inizio del seguente? Cioè appena apro gli occhi (un attimo dopo l'espansione a tutto schermo dell'immagine piccola nella cornice) devo chiuderli e ricrearmi l'immagine improduttiva in grande immediatamente?

Il problema è che per ricreare questa immagine negativa ho sempre più difficoltà (come avevi detto tu, cioè che avrei dimenticato l'immagine negativa), e quindi impiego circa 2 secondi per ripescare o ricreare questa immagine improduttiva.

2) Questi scatti sono un esercizio che devo fare solo alcune volte, oppure per sempre e tutti i giorni in modo costante. E inoltre quante volte li devo fare? Per farli devo infatti ripescare

continuamente l'immagine improduttiva, anche se poi scompare immediatamente; il dubbio che ti pongo è questo: una volta dimenticata l'immagine dove sto per balbettare, è necessario ricrearla tantissime volte e per tanti giorni o mesi fino a far diventare tutto automatico? (anche se già tutto il processo è automatico il 99% delle volte; parlo quasi sempre bene ora)

Soltanto con una domanda: "Devo fare gli esercizi costantemente, oppure una volta fatti in modo corretto bisogna smettere, e bisogna soltanto essere liberi?"

3) Quando eseguo l'espansione velocissimamente, la nuova immagine produttiva, mentre si espande, non è molto nitida (o meglio, non riesco a vedere benissimo i dettagli), a causa della velocità di espansione. Ma sia quando la cornice è a lato, sia dopo l'espansione, tutta l'immagine è perfettamente nitida. Va bene così? Voglio dire, va bene il fatto che mentre si espande io non la posso vedere dettagliatamente al 100%?

Forse queste sono tutte paranoie provocate dalla paura di parlare bene, o forse dalla paura di tornare a non essere libero, il che

equivale ad essere incatenato. Mi sembra di essere un carcerato che da 18 anni (anzi di meno, diciamo per 14 anni) è in prigione; poi inaspettatamente lo chiama il suo avvocato (che saresti tu) e gli dice che presto sarà libero. Il carcerato da un lato è felicissimo, ma dall'altro ha paura sia di essere libero (ha paura cioè del suo futuro, non sa cosa ne sarà della sua vita), sia che tutto ciò che gli sta accadendo di bello sia un sogno da cui presto si sveglierà. Credo che ancora l'inconscio non sia sconfitto al 100%.

Infatti oggi mentre facevo gli esercizi mi distraevo sempre, ma alla fine sono arrivato fino alla fine concentrandomi bene. Secondo te riuscirò a parlare così bene e liberamente anche nei momenti di forte ansia come con le ragazze o nelle interrogazioni o all'esame, oppure dovrei fare altri esercizi specifici per risolvere queste problematiche?

In ogni caso sono molto fiducioso e i risultati sono già tangibilissimi. Ora mi sento libero.

Per ora ti urlo libertà, tra poco (quando tutto sarà perfetto) ti urlerò LIBERTAAAAAA!

Ciao, sei un grande! Sento di volerti bene per avermi dato questa speranza, che ora è una quasi certezza. Non finirò mai di ringraziarti.

P.S. Dove abiti? Chissà, forse un giorno potrò ringraziarti di persona, e forse potrò fare da te un corso di kite. Li osservo sempre al mare a xxxxxx ( a 30 km da dove abito), e trovo che sia uno sport fantastico e non molto pericoloso.

**5-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

Molto bene! Condividere questi momenti, alla ricerca della perfezione, mi diverte.

Ora, prova a chiederti: cos' ha un momento di ansia di così utile e vantaggioso da dover essere mantenuto anche parlando, nel medesimo momento, in modo fluido?

Trova questo vantaggio e visualizza un contesto in cui parli fluidamente e in cui riesci a mantenere quel vantaggio...

Ora rispondo alle tue domande:

**Raimondo De Luca:** Tu mi hai detto di essere velocissimo nel farli; il dubbio è: devo essere velocissimo soltanto nel fare l'espansione dell'immagine interna alla cornice fino a farla diventare a tutto schermo (cosa che ho già fatto durante gli esercizi), oppure devo essere velocissimo anche tra la fine di uno scatto e l'inizio del seguente? Cioè appena apro gli occhi (un attimo dopo l'espansione a tutto schermo dell'immagine piccola nella cornice) devo chiuderli e ricrearmi l'immagine improduttiva in grande immediatamente? Il problema è che per ricreare questa immagine negativa ho sempre più difficoltà (come avevi detto tu, cioè che avrei dimenticato l'immagine negativa), e quindi impiego circa 2 secondi per ripescare o ricreare questa immagine improduttiva.

**Roland DelVecchio:** Ecco la sequenza corretta: Immagine improduttiva che contiene la cornice che, appena la vedi, automaticamente si espande, senza che tu possa impedirlo. E' automatico; come la vedi si espande e ti coinvolge in modo associato. Gustati la sensazione positiva e, con calma e aprendo gli occhi, prova a mantenere la sensazione di libertà nel tuo corpo.

Dovrà essere sempre più difficile creare immagini improduttive e qualora ci riuscissi, la presenza della cornice d'oro massiccio che si espande immediatamente ti impedirà di rimanerci più del tempo che ci metteresti per rendertene conto.

**Raimondo De Luca:** Questi scatti sono un esercizio che devo fare solo alcune volte, oppure per sempre e tutti i giorni in modo costante. E inoltre quante volte li devo fare?

Per farli devo infatti ripescare continuamente l'immagine improduttiva, anche se poi scompare immediatamente; il dubbio che ti pongo è questo: una volta dimenticata l'immagine dove sto per balbettare, è necessario ricrearla tantissime volte e per tanti giorni o mesi fino a far diventare tutto automatico? (anche se già tutto il processo è automatico il 99% delle volte; parlo quasi sempre bene ora)

**Roland DelVecchio:** Assolutamente no! gli esercizi vanno fatti il numero di volte necessario ad innescare l'automatismo. Di seguito non avrai di che impegnarti, dato che non ci sarà possibilità di mantenerti su immagini e sensazioni improduttive. Dunque lo farai finché constaterai un'elocuzione migliorabile...

ma non oltre. Non serve, anzi non devi sforzarti di ricreare le immagini improduttive: trattale solo finché si ripresentano spontaneamente.

**Raimondo De Luca:** Quando eseguo l'espansione velocissimamente, la nuova immagine produttiva, mentre si espande, non è molto nitida (o meglio, non riesco a vedere benissimo i dettagli), a causa della velocità di espansione. Ma sia quando la cornice è a lato, sia dopo l'espansione, tutta l'immagine è perfettamente nitida. Va bene così? Voglio dire, va bene il fatto che mentre si espande io non la posso vedere dettagliatamente al 100%?

**Roland DelVecchio:** Direi che va bene così! Ma se ti disturba la poca nitidezza dell'immagine produttiva durante l'espansione, puoi sempre rallentare un po' l'espansione e curarne i dettagli per renderli più piacevoli. In tal caso, assicurati di oscurare o sbiancare (a scelta) rapidamente l'immagine improduttiva che rimarrebbe sullo sfondo fintanto che la cornice si espande e arriva a coprire la visuale precedente.

**Raimondo De Luca:** Forse queste sono tutte paranoie provocate dalla paura di parlare bene, o forse dalla paura di tornare a non essere libero, il che equivale ad essere incatenato. Mi sembra di essere un carcerato che da 18 anni (anzi di meno, diciamo per 14 anni) è in prigione; poi inaspettatamente lo chiama il suo avvocato (che saresti tu) e gli dice che presto sarà libero. Il carcerato da un lato è felicissimo, ma dall'altro ha paura sia di essere libero (ha paura cioè del suo futuro, non sa cosa ne sarà della sua vita), sia che tutto ciò che gli sta accadendo di bello sia un sogno da cui presto si sveglierà.

**Roland DelVecchio:** Sai che noia sarebbe se tutti potessimo sapere che cosa ci aspetta domani! Penso che la gioia di vivere sia proprio legata alle meraviglie di ciò che ci concediamo di esplorare... e che mai potremmo prevedere fantastiche così come scopriamo che sono. Pensa a tutte quelle volte in cui ti sei entusiasmato nella vita e osserva quanto è vero che è successo proprio perché non te le saresti mai aspettate!?

**Raimondo De Luca:** Credo che ancora l'inconscio non sia sconfitto al 100%.

**Roland DelVecchio:** l'inconscio è un contenitore e conterrà per sempre le informazioni che appartengono alla tua esperienza, dunque non concentrarti nel tentativo di sconfiggerlo; piuttosto, e più semplicemente, tenta di far emergere (e lo stiamo facendo con l'esercizio) la parte delle esperienze che ti fanno piacere anziché quelle che non ti fanno piacere.

**Raimondo De Luca:** Secondo te riuscirò a parlare così bene e liberamente anche nei momenti di forte ansia come con le ragazze o nelle interrogazioni o all'esame, oppure dovrei fare altri esercizi specifici per risolvere queste problematiche?

**Roland DelVecchio:** Certo che parlerai liberamente anche con le ragazze , nelle interrogazioni, nell'esame ecc... Non c'è strategia (l'ansia è una strategia come tutto il resto) che non possa essere modificata. Basta osservare le caratteristiche di ogni condizione e modificare quelle - caratteristiche - che stimolano emozioni negative e sostituirle con quelle che stimolano emozioni positive.

**Raimondo De Luca:** Dove abiti? Chissà, forse un giorno potrò ringraziarti di persona, e forse potrò fare da te un corso di kite. Li

osservo sempre al mare a xxxxxx ( a 30 km da dove abito), e trovo che sia uno sport fantastico e non molto pericoloso.

***Roland DelVecchio:*** Siamo molto vicini e sarà un piacere incontrarti. Non tanto per ricevere i ringraziamenti quanto per conoscere un ragazzo che, potendocela fare, ce l'ha fatta!

Incontrarti sarà la promessa che ti faccio per coronare il risultato che con tanta determinazione hai perseguito.

Dacci dentro... ormai ci sei!

**6-maggio 2008, Raimondo De Luca :**

Ciao Roland, sono in miglioramento, ma ancora non è tutto OK. Ho rifatto gli esercizi con gli accorgimenti che mi hai dato; come ti avevo detto è fantastico; riesco a parlare quasi perfettamente con tutti; ma oggi nell'interrogazione di fisica la balbuzie è tornata, visto che ero in un momento di ansia. Comunque sono riuscito a parlare abbastanza bene nell'interrogazione, sicuramente molto meglio di quanto facessi prima. Devo continuare a fare gli scatti? Rileggerò le tue ultime mail per vedere se ho applicato il processo esattamente come tu me lo hai descritto.

L'immagine improduttiva che all'inizio è in grande, basta visualizzarla per poi coprirla, oppure bisogna analizzare tutte le sue componenti come abbiamo fatto per l'immagine nella quale parlo bene? Io negli esercizi dello scatto la visualizzo soltanto, e non mi soffermo a guardarne i particolari, né visivi, né uditivi, né cinestesici.

Ora, visto che i risultati non sono positivi al 100%, mi stanno venendo mille dubbi.

Inoltre, questi risultati non positivi al 100%, secondo te sono dovuti a qualche errore negli esercizi, oppure al fatto che ancora è poco tempo che li faccio, e quindi ho bisogno di maggiore pratica per automatizzare il tutto?

***Roland DelVecchio:* Ora, prova a chiederti: cos' ha un momento di ansia di così utile e vantaggioso da dover essere mantenuto anche parlando, nel medesimo momento, in modo fluido?**

**Trova questo vantaggio e visualizza un contesto in cui parli fluidamente e in cui riesci a mantenere quel vantaggio...**

***Raimondo De Luca:* Ho riflettuto a questa tua riflessione, e mi rendo conto che un momento di ansia non ha niente di utile; ma**

poi nel contesto reale non è facile essere così lucidi e rimanere tranquilli. Oggi mentre ero interrogato l'ansia non era altissima, ma comunque era presente, e questo ha influito di sicuro su come ho parlato. Come devo fare per migliorare ancora?

Ciao, a presto.

**7-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo!

Così va benissimo, soprattutto perché vuoi migliorare ancora!

Diamo una ripassatina all'esecuzione dell'esercizio per trovare il punto in cui impedire a quel qualcosa di insinuarsi e non permetterti di essere Libero al 100%

Useremo anche più di una versione degli scatti, per constatare quale possa essere più semplice, per te, per superare i momenti topici.

Iniziamo dalla visualizzazione dissociata, ovvero guardati dal di fuori mentre sei in un contesto in cui di solito l'ansia arriva e sta per assalirti. STOP! ferma l'immagine e se sei già troppo avanti, ovvero l'ansia si è già impossessata di te, riavvolgi il

film (ricordati che devi essere dissociato) e controlla che cosa cambia nell'immagine che vedi tra un attimo prima e un attimo dopo esser stato coinvolto dall'ansia. Se ciò che vedi non è un filmato ma è una cartolina, usa la magia del tuo telecomando mentale per far muovere i contenuti della cartolina. Oppure, puoi pensare di vedere diapositive proiettate, dove quella precedente e produttiva ha delle meravigliose caratteristiche che non vengono mantenute nella diapositiva successiva.

Fai un po' di avanti e indietro con le immagini fino a che sei certo di avere di fronte a te un'immagine ancora produttiva.

Blocca tutto su quest'immagine. Ora alza lo sguardo in alto a sinistra per renderti conto dove hai posizionato la cornice d'oro massiccio che a questo punto, appena la vedi si espande e occupa interamente l'immagine che tu stai vedendo da dissociato.

Il processo sarà per te automatico e impossibile da controllare: come vedi la cornice d'oro questa si espande e tu ti ci ritrovi dentro. Investito come dal vento prodotto da un'esplosione atomica.

Dunque succederà questo: l'ultima immagine produttiva appare con la caratteristica di contenere la cornice d'oro massiccio che si espande subitissimo proiettandoti nella dimensione in cui tu cominci subito a provare la sensazione di eccitazione e libertà. L'immagine ti viene avanti talmente rapidamente da ritrovarti - completamente associato - a vivere in questa nuova condizione. E' come se tu avessi la possibilità di passare per un percorso parallelo che ti consente di scavalcare le situazioni inutili e improduttive.

Dunque, l'ultima immagine che visualizzi dovrà essere piacevole e produttiva e quello che produrrà lo scatto/espansione della cornice sarà il tuo percorso alternativo che ti consente di ottenere sempre la condizione stimolo per la tua eccitazione. Aggiungi o mantieni i suoni che ritieni debbano essere presenti per poterti sentire al 100%

Adesso vediamo di fare qualcosa con le sole sensazioni cinestesiche:

Immagina una situazione in cui l'eccitazione che provi ti fa capire che sta andando tutto alla grande e che i risultati sono positivi al 100%

rievoca in te quel grande rilassamento nella zona toracico-addominale, e come un formicolio, un tremore di eccitazione in tutte le altre parti del corpo, tipico di quando sei eccitato, di quando stai per ottenere una cosa che volevi fortemente, quando ti sembra di vivere in un sogno.

Ci sei riuscito? Se ci sei riuscito... come lo hai fatto ? Come potresti ripeterlo ancora ? Come sai attivare queste sensazioni alla sola pronuncia di una frase?

Rifletti su questa capacità appena dimostrata e comprendi che puoi, quando vuoi, concederti di sentirti Libero al solo comando di una frase detta dentro di te.

**IMPORTANTE!** se ti è riuscito di richiamare le sensazioni produttive salta a piedi pari le prossime due righe scritte in **Blu**.

Supera anche la tua curiosità di sapere che cosa c'è scritto... te lo dico qui: sono altre domande mirate ad ottenere le sensazioni

produttive, ma dato che già le percepisci, risultano domande che ti confonderanno.

Se hai rievocato le sensazioni, come quando hai fatto l'esercizio sulle caratteristiche cinestesiche, la prima volta, hai quello che ti serve e dunque salta il [BLU](#)

Se non ci sei riuscito, come pensi di sapere che non ci sei riuscito? Che cosa manca nelle tue sensazioni che ti fanno capire di non esserci riuscito? Cos'ha di diverso la tua sensazione quando sei al 100% Come riesci ad ottenere quello che ti piace sentire se non sapresti riconoscerlo ora?

**Adesso, dato che le caratteristiche cinestesiche sono ben posizionate nel tuo corpo sotto forma di un grande rilassamento nella zona toracico-addominale, e come un formicolio, un tremore di eccitazione in tutte le altre parti del corpo, tipico di quando sei eccitato, di quando stai per ottenere una cosa che volevi fortemente, quando ti sembra di vivere in un sogno, concediti di posteggiare tutto questo in un punto del tuo corpo e lasciarlo lì. Come fosse un pulsante da premere. E quando premi questo pulsante le sensazioni si**

espanderanno in tutto il tuo corpo come prima di essersi compresse ed essere state posteggiate sotto il pulsante.

Dunque rileggi la frase in grassetto e quando ti rendi conto di percepire al 100% la sensazione caratteristica di quel momento **PREMI IL PULSANTE** (premi fisicamente un punto del tuo corpo con decisa pressione, tanto da sentirlo) in un punto del corpo che riconosci e che ti sarà comodo da riattivare.

Se hai fatto bene questo processo adesso avrai un punto da premere fisicamente per accedere meccanicamente alle tue emozioni produttive.

Ora dimenticati tutto questo e proiettati verso le sensazioni che riconosci caratterizzano uno stato d'ansia!

Analizza per un attimo le particolarità che scopri differenti tra i diversi stati d'animo.

Dunque immagina una situazione in cui non sei tranquillo, non ti senti sicuro di te; una situazione in cui, magari, non hai raggiunto un obiettivo importante, oppure un momento in cui non sei arrabbiatissimo con qualcuno e ascolta le sensazioni e i

particolari di queste sensazioni che ti attraversano il corpo. Di qualunque cosa si tratti cerca di individuarne caratteristiche di temperatura, di movimento, di posizione ecc...

Ora inizia un processo di inversione delle sensazioni, ovvero se senti qualcosa che nel corpo ti sale, fallo scendere; se senti che c'è una sensazione che ruota in un senso, falla girare all'indietro. Se c'è un nodo o un groppo da qualche parte, scioglilo. Insomma fai tutto a rovescio rispetto a quello che ti capita quando senti l'ansia.

Adesso fai in modo che tutte le sensazioni che smuovi in te finiscano per attivare automaticamente il pulsante che fa espandere nel tuo corpo tutte le sensazioni associate alla tua eccitazione e Libertà!

Rispondo alle tue domande:

**Raimondo De Luca:** Devo continuare a fare gli scatti? Rileggerò le tue ultime mail per vedere se ho applicato il processo esattamente come tu me lo hai descritto.

**Roland DelVecchio:** Aspetta a tornare indietro e leggere le mail. Ora, applicati su questi nuovi esercizi.

**Raimondo De Luca:** L'immagine improduttiva che all'inizio è in grande, basta visualizzarla per poi coprirla, oppure bisogna analizzare tutte le sue componenti come abbiamo fatto per l'immagine nella quale parlo bene? Io negli esercizi dello scatto la visualizzo soltanto, e non mi soffermo a guardarne i particolari, né visivi, né uditivi, né cinestesici. Ora, visto che i risultati non sono positivi al 100%, mi stanno venendo mille dubbi.

**Roland DelVecchio:** L'immagine improduttiva, come ho spiegato in questo ripasso dell'esercizio non deve essere visualizzata: si passa da poco prima della difficoltà (dunque è ancora un'immagine produttiva) direttamente alla libertà (ovvero impedendo, con l'automatismo, di ritrovarsi nelle condizioni in cui si vivono le difficoltà).

**Raimondo De Luca:** Inoltre, questi risultati non positivi al 100%, secondo te sono dovuti a qualche errore negli esercizi, oppure al fatto che ancora è poco tempo che li faccio, e quindi ho bisogno di maggiore pratica per automatizzare il tutto?

**Roland DelVecchio:** E' possibile, ma non dipende da te, dato che non si potrebbe chiedere più collaborazione di quella che dai.

sono più che convinto di dover essere io a poter fare di meglio per darti le indicazioni giuste e aiutarti ad ottenere la tua libertà!

***Raimondo De Luca:*** Come devo fare per migliorare ancora?

***Roland DelVecchio:*** Ottima domanda da rivolgere a se stessi, perché ogni volta che ti chiedi come potresti migliorare ancora inviti il tuo cervello a trovare una risposta... che molto spesso è una risorsa già presente nel cervello stesso.

Materialmente invece, puoi tranquillamente continuare ad applicarti sulle mie indicazioni.

A presto.

## **Il ricalco sul futuro**

A questo punto del percorso ho optato per una strategia di persuasione che in PNL viene definita ricalco sul futuro, ovvero ho inviato a Raimondo una mail con – in allegato – il file di questo Report.

Chiaramente, nel report che lui ricevette non erano comprese le e-mail che ci scambiammo in seguito, ovvero quelle che lo completano così com'è.

Il Report inviato a Raimondo, con tanto di conclusioni, serviva a proiettarlo mentalmente al momento della fine dell'esperimento, allo scopo di fargli percepire le sensazioni che lui (a quel punto dell'esperimento) associava all'idea di quel momento; per poter constatare - io – quale reazione ne sarebbe scaturita.

Le possibilità erano diverse: tra queste, quelle utili, sarebbero state: o un potente stimolo verso il risultato, oppure la dimostrazione di quali freni si celavano ancora inconsciamente in Raimondo. Vedremo insieme com'è andata seguendo il contenuto delle e-mail successivamente scambiate.

**7-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

sono talmente sicuro che riuscirai ad ottenere la tua libertà definitiva, che ho già iniziato il lavoro di sistemazione/impaginazione delle e-mail che ci siamo scambiati.

E' chiaro che prima di darlo ad autostima l'esperimento dovrà finire, e tutto quello che ci diremo - relativo all'esperimento, dunque esclusa questa mail (qui ho mentito! Infatti, non avrebbe senso questo report se esistessero e-mail che non sono state riportate) - andrà a completare il Report. Tu sei il primo in assoluto a leggere quello che tante persone - secondo me- troveranno entusiasmante, oltre ad esserne l'autore.

Credo sia una storia senza precedenti, sia per l'umanità che trasmette che per il messaggio di speranza che invia a tutti quelli che come dici tu si portano questo macigno sulle spalle. Sarai un mito per questi!

Riesci ad immaginarti come un superman di cui tutti conoscono le capacità ma che in mezzo alla gente nessuno sa chi è? Io ti immagino così! ma adesso non volare via.

Ho già parlato del nostro esperimento alla redazione di Autostima (naturalmente tu sei anonimo) che, entusiasti per l'annunciato risultato (anche loro sanno che la PNL non fallisce mai) si sono resi disponibili per una pubblicazione.

Probabilmente la diffusione assumerà proporzioni considerevoli, dato che verrà scaricato gratuitamente assieme a qualcosa... deciso dalla redazione.

Devo ammettere che per me è molto importante che ciò avvenga: come dicevo il mio lavoro assume tanta considerazione se posso esibire importanti risultati ottenuti.

Naturalmente, come d'accordo, ho provveduto a sostituire il tuo nome con quello che avevi scelto: Raimondo de Luca.

Leggendolo noterai che ho apportato alcune correzioni di ortografia e punteggiatura (mie e tue, ne abbiamo fatte tante eh!) ma non ho tagliato o aggiunto assolutamente nulla dei contenuti salvo annerire la località di riferimento, che avrebbe potuto fornire troppe indicazioni sulla tua identità.

Ma Qualora ci fossero passaggi che preferiresti eliminare non esitare a dirmelo e provvederò, in accordo con te, a modificare il

modificabile per non perdere senso e messaggi che sono inclusi nelle frasi così strutturate.

Concludo questa mail ringraziandoti tantissimo per la fiducia che hai riposto in me, per tutto l'impegno che hai dimostrato di poter mettere e per l'occasione che mi stai fornendo relativa ai vantaggi che, indiscutibilmente trarrò da questo progetto... E questo è davvero merito tuo!

A presto.

**7-maggio 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, ho letto la prima e-mail, e farò subito quello che mi hai detto di fare.

Riguardo la pubblicazione del fascicolo che mi hai inviato, l'ho letta, e vorrei cambiare soltanto qualche informazione specifica su di me (come ad esempio i miei modelli, oppure l'università che voglio frequentare l'anno prossimo, la mia passione per le xxxx, ecc.). Ovviamente per non snaturare la struttura del discorso, basterebbe sostituire queste informazioni con altre di fantasia, e non eliminarle; questo perché se prese singolarmente non dicono

molto sulla mia identità, ma messe insieme riconducono facilmente a me.

Quindi se per te va bene correggo le cose che vorrei cambiare e poi ti invio una copia, OK? Va bene se mi prendo 2 giorni per fare queste modifiche? Per quando è prevista la pubblicazione di questo ebook? Ti terrò aggiornato sugli esercizi. Ora faccio soltanto i nuovi esercizi (quelli della ultima e-mail), oppure ripeto anche quello dello scatto vecchio? Io sono molto felice se l'ebook viene diffuso in giro con il mio anonimato, ma ancora non sono "guarito" del tutto; a volte la balbuzie ritorna, ma comunque quello che finora ho ottenuto è un ottimo risultato. E spero di perfezionarlo con il mio impegno e il tuo aiuto.

Come dici nell'ebook, usare la PNL per e-mail non è facilissimo, perché manca tutta la componente del rapporto a tu per tu, e poi si perde molto tempo per le risposte ecc. Tu credi che soltanto leggendo l'ebook un balbuziente possa risolvere il suo problema? Ancora non ci sono riuscito completamente nemmeno io, che ho avuto il tuo trattamento riservato e personalizzato, e poi conoscevo già qualcosa sulla PNL, grazie alla lettura di due libri

(uno di Anthony Robbins e l'altro di Richard Bandler). Quello che voglio dire è che non credo che questo ebook sia sufficiente per risolvere un problema così complesso, soprattutto per persone che non hanno mai sentito parlare di PNL.

Non fraintendermi, non voglio smorzare il tuo entusiasmo o sminuire lo straordinario lavoro che hai fatto e che stai facendo con me, è solo secondo me non è così facile. Comunque per quanto mi riguarda tu sei veramente un grande e non finirò mai di ringraziarti (ora per il grande miglioramento che ho ottenuto, in seguito per la definitiva libertà). Nel pubblicare l'ebook mi trovi comunque completamente d'accordo, ti chiedo solo di darmi due giorni per modificare le mie informazioni personali. Grazie, ci sentiamo presto.

**7-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo, Rispondo velocemente alle due domande:

**Raimondo De Luca:** Quindi se per te va bene correggo le cose che vorrei cambiare e poi ti invio una copia, OK? Va bene se mi prendo 2 giorni per fare queste modifiche?

**Roland DelVecchio:** Certo, sostituisci tu quello che hai detto, e poi inviami lo stesso file. Non c'è fretta dato che dobbiamo ancora finire. prenditi anche 3 giorni se serve- o 4.

**Raimondo De Luca:** Per quando è prevista la pubblicazione di questo ebook?

**Roland DelVecchio:** Non ne ho idea, dato che dipende da quando glielo mandiamo.

**Raimondo De Luca:** Io sono molto felice se l'ebook viene diffuso in giro con il mio anonimato, ma ancora non sono "guarito" del tutto; a volte la balbuzie ritorna, ma comunque quello che finora ho ottenuto è un ottimo risultato. E spero di perfezionarlo con il mio impegno e il tuo aiuto.

**Roland DelVecchio:** Infatti questo è già di per se un ottimo risultato e merita di essere sottolineato: Chiaramente andremo avanti fino alla risoluzione.

**Raimondo De Luca:** Tu credi che soltanto leggendo l'ebook un balbuziente possa risolvere il suo problema?

***Roland DelVecchio:*** No sarebbe impossibile! Non c'è interazione tra il libro e uno qualunque... sarebbero meglio i libri di Bandler o Robbins.

***Raimondo De Luca:*** Ancora non ci sono riuscito completamente nemmeno io, che ho avuto il tuo trattamento riservato e personalizzato, e poi conoscevo già qualcosa sulla PNL, grazie alla lettura di due libri (uno di Anthony Robbins e l'altro di Richard Bandler). Quello che voglio dire è che non credo che questo ebook sia sufficiente per risolvere un problema così complesso, soprattutto per persone che non hanno mai sentito parlare di PNL.

***Roland DelVecchio:*** Hai pienamente ragione, infatti lo scopo dell'ebook pubblicato è quello di consentire alle persone con queste piccole difficoltà di abbracciare l'idea di farsi aiutare anche tramite la formula On line. Così magari per tutti gli studiosi di PNL si prospetta la possibilità di strutturarsi per questo innovativo trattamento.

E' chiaro che l'ebook di Raimondo de Luca è solo il suo e che nessuno potrà guarire il proprio disturbo leggendo le sequenze usate con Raimondo.

Questo ebook fornisce L'idea di poter avere un libro interattivo e personale per ogni persona che desideri migliorare qualcosa... ma sempre tramite supporto e supervisione di chi di PNL ne capisce.

**Raimondo De Luca:** Comunque per quanto mi riguarda tu sei veramente un grande e non finirò mai di ringraziarti (ora per il grande miglioramento che ho ottenuto, in seguito per la definitiva libertà). Nel pubblicare l'ebook mi trovi comunque completamente d'accordo, ti chiedo solo di darmi due giorni per modificare le mie informazioni personali.

**Roland DelVecchio:** Grazie, sei troppo buono... ma ricordati che senza di te, di tutto questo, non ci sarebbe niente. E come detto sopra, prenditi il tempo che ti serve.

A presto, e priorità agli esercizi.

Ciao

**7-maggio 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, e-mail ricevuta.

Sto facendo i nuovi esercizi. Ti terrò informato. Domani ho un'altra interrogazione. Mi impegnerò affinché tutto sia perfetto e la balbuzie non mi sfiori nemmeno. Sento che posso farcela ora!

Dopo averti inviato la mia e-mail di prima, mi sono sentito un po' in colpa, perché mi è sembrato di non essere riconoscente al tuo lavoro dicendoti che secondo me l'ebook non è sufficiente per guarire la balbuzie. E con piacere ho letto che sei d'accordo con me.

Invece è utilissimo per far conoscere in giro questa nuova possibilità. Al più presto ti invierò le modifiche, che come ti ho detto riguardano soltanto alcuni nomi.

Ciao, domani nel primo pomeriggio ti faccio sapere come è andata l'interrogazione.

**8-maggio 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, ti ho allegato il file dell'ebook con le modifiche: ho tolto soltanto le informazione che conducono facilmente a me, e il nome del mio istruttore ortofonico; infatti ora, con la PNL applicata alla balbuzie, noi siamo suoi concorrenti; credo quindi che non abbia piacere a vedere il suo nome in un ebook che

spiega come guarire la balbuzie in un modo completamente diverso dal suo.

Prima, mentre stavo modificando il file ad un tratto mi sono sentito stupido per quello che stavo facendo: cioè per la mia volontà di non far sapere chi sia davvero Raimondo. Soltanto che all'idea che tutti leggano l'ebook con il mio nome mi sento molto a disagio. Oppure mi sono detto che non voglio che compaia il mio nome perché almeno inconsciamente non sono convinto di eliminare la balbuzie per sempre.

Oggi nell'interrogazione ho parlato molto meglio di due giorni fa(martedì); credo di aver balbettato soltanto due volte in totale. Per me è un grandissimo risultato, visto che a volte nelle interrogazioni non riuscivo nemmeno a creare un discorso con un senso compiuto.

Comunque voglio arrivare a perfezionare la mia libertà al 100%; il nostro risultato è per me un successo enorme, e spero che lo sia anche per te, anche ancora non è tutto perfetto. E poi non ti vorrei

mai deludere. Tu sei un grande, io ti stimo moltissimo per quello che fai.

Oggi ho fatto l'esercizio dello scatto partendo da un momento prima di essere preso dall'ansia, e oggi mi è stato molto utile nel parlare davanti alla professoressa. Poco fa ho iniziato gli altri due. Ti farò sapere domani come và. Ciao, a presto.

**8-maggio 2008** *Raimondo De Luca:*

Ciao Roland, nella e-mail che ti ho inviato prima mi sono dimenticato di chiederti una mia curiosità: tu mi hai detto, quando faccio gli scatti, che la mia immagine del momento prima di balbettare deve essere dissociata, e non associata; e poi ci deve essere l'espansione, grazie alla quale alla fine mi ritrovo nell'immagine positiva in associato.

Mi sono ricordato che quando ho letto il libro di Anthony Robbins, c'era scritto che l'immagine da cambiare deve essere associata, e allora mi chiedevo il perché di questa diversità. Ovviamente io ho sempre fatto gli scatti esattamente come mi hai detto tu, visto che ho totale fiducia nelle tue capacità e nella tua

competenza. Dunque quella che ti propongo è soltanto una mia curiosità, e sappi che mi fido al 100% di te.

Per avere la conferma di quanto letto nel libro ho cercato anche su internet, e ho trovato la stessa versione del libro. Questo è il link:[http://www.neurolinguistic.com/pnl/new/ipnosi/link2/pnl\\_sc\\_oz.htm](http://www.neurolinguistic.com/pnl/new/ipnosi/link2/pnl_sc_oz.htm)

Ci sentiamo presto per aggiornarti sui miei progressi. Ciao.

**9-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo,

Ottimo accorgimento, quello di togliere il nome dell'istruttore!

Non avevo pensato a quello che giustamente hai pensato tu.

Ora ti rispondo:

**Raimondo De Luca:** Prima, mentre stavo modificando il file ad un tratto mi sono sentito stupido per quello che stavo facendo: cioè per la mia volontà di non far sapere chi sia davvero Raimondo. Soltanto che all'idea che tutti leggano l'ebook con il mio nome mi sento molto a disagio. Oppure mi sono detto che non voglio che compaia il mio nome perché almeno

inconsciamente non sono convinto di eliminare la balbuzie per sempre.

***Roland DelVecchio:*** Sono felice che tu abbia riflettuto su questo timore... ma non credo che centri direttamente con la tua volontà di eliminare la balbuzie; a meno che tu non sai già che se lo dicessi in giro poi faresti di tutto per mantenere la tua nuova identità. Ad esempio ci sono persone che si persuadono dicendo in giro le loro intenzioni per poi far di tutto per riuscire in ciò che hanno promesso di riuscire a fare. Ricordi alcune situazioni in cui ti è capitato di ottenere risultati in questo modo?

***Raimondo De Luca:*** Oggi nell'interrogazione ho parlato molto meglio di due giorni fa (martedì); credo di aver balbettato soltanto due volte in totale. Per me è un grandissimo risultato, visto che a volte nelle interrogazioni non riuscivo nemmeno a creare un discorso con un senso compiuto. Comunque voglio arrivare a perfezionare la mia libertà al 100%; il nostro risultato è per me un successo enorme, e spero che lo sia anche per te, anche ancora non è tutto perfetto.

**Roland DelVecchio:** Io sono entusiasta di te come persona, oltre che dei risultati che stai ottenendo. Se ricordi non avevo certezze che si potesse ottenere tanto, dunque questo è un successo davvero enorme.

Qui ho integrato le due mail per risponderti con una sola:

**Raimondo De Luca:** nella mail che ti ho inviato prima mi sono dimenticato di chiederti una mia curiosità: tu mi hai detto, quando faccio gli scatti, che la mia immagine del momento prima di balbettare deve essere dissociata, e non associata; e poi ci deve essere l'espansione, grazie alla quale alla fine mi ritrovo nell'immagine positiva in associato. Mi sono ricordato che quando ho letto il libro di Anthony Robbins, c'era scritto che l'immagine da cambiare deve essere associata, e allora mi chiedevo il perché di questa diversità.

**Roland DelVecchio:** Ottima osservazione Raimondo! Infatti quella che dice Robbins e che viene confermata da tutti (anche da me) è la procedura che si applica quando un soggetto è principalmente visivo. Se ricordi, tu mi dicesti di avere difficoltà

a visualizzare le immagini - della commissione, nello specifico -, e siccome la scozzata funziona bene con le immagini, io ho pensato di farti applicare l'esercizio partendo da uno stato dissociato proprio per farti riuscire a visualizzarle; che altrimenti ( quando sei in associato e dunque con prevalenza Auditivo interno), non riusciresti a vederle. Ecco perché ho preferito partire da una condizione dissociata.

Ritenevo che se tu fossi entrato nella condizione in cui è già presente il problema e in quella condizione non riuscivi a produrre immagini da scozzare, ci saresti rimasto "intrappolato" senza vedere (appunto) le alternative che ci sono.

Comunque, dato che la PNL è la prima a dire che non tutto funziona sempre con tutti, e che dopo aver provato qualcosa si può sempre provare dell'altro, ecco che ti ho già proposto di fare l'esercizio direttamente sulle caratteristiche cinestesiche.

E non finirà qui, perché se anche questo non ti consentirà la libertà totale tenteremo tutte le possibilità di mia conoscenza; dopo di che...andremo da Bandler o da Robbins in persona per capire cosa sbaglio (scherzo, non ce ne sarà bisogno).

**Raimondo De Luca:** Ovviamente io ho sempre fatto gli scatti esattamente come mi hai detto tu, visto che ho totale fiducia nelle tue capacità e nella tua competenza. Dunque quella che ti propongo è soltanto una mia curiosità, e sappi che mi fido al 100% di te.

**Roland DelVecchio:** Bene! infatti è importante che tu faccia esattamente ciò che ti dico, altrimenti non potrò mai sapere se ciò che non ha funzionato è quello che ti ho detto io oppure quello che non hai fatto tu. Poi, fai benissimo a sollevare ogni tipo di dubbio e cercare insieme a me la risposta.

Grazie ancora per la fiducia che hai riposto in me. Approfitto ancora una volta per ricordarti che qualunque cosa ti dirò di fare, quando non funziona, ha l'unico inconveniente di non aver funzionato, e niente altro.

**9-maggio 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, sto facendo gli esercizi. Non ho avuto grandi difficoltà nel farli, soprattutto quello di fare la scozzata partendo da un momento prima di essere assalito dall'ansia. Oggi parlando con gli amici e con i professori ho notato un leggero

peggioramento nel parlare, rispetto a ieri, che ero stato interrogato e come ti ho già detto avevo parlato molto bene.

Ho fatto anche gli altri due esercizi cinestesici. Il primo, cioè quello dell'ancoraggio è molto semplice; esperimenterò se premendo lo stesso punto del corpo in un momento qualsiasi verranno automaticamente a galla le fantastiche sensazioni cinestesiche che ho provato grazie a te. E infine l'ultimo esercizio: molto divertente. Mi sono immaginato dopo un fallimento, in cui il mondo sembrava cadermi addosso.

Allora ho sciolto (idealmente) la tensione che c'era nella zona toracico-addominale, ho rilassato le gambe, e altre modifiche. Subito dopo aver fatto questi esercizi ho provato, e provo tuttora mentre ti sto scrivendo, un senso di rilassatezza generale, e sono sicuro che in questo stato mi sarebbe impossibile balbettare. La balbuzie deriva infatti dalla contrazione involontaria del diaframma (ora, non so di preciso il meccanismo) e in questo stato di rilassamento sento che il diaframma è rilassato.

Infatti il mattino, dopo avere dormito ed essere molto rilassato,

anche prima del nostro esperimento, non balbettavo mai, o pochissimo.

Quindi, correggimi se sbaglio, credo che la parte più importante sia quella cinestesica. Mi dispiace che forse il nostro esperimento sta andando un po' alla lunga, ma io ti assicuro che ce la sto mettendo tutta.

Non vorrei mai deluderti, anche perché sono sicuro di potercela fare. E inoltre sono già felicissimo che con il nostro esperimento potremo dare una speranza, anzi, una certezza a tutti quelli che stanno lottando contro la balbuzie. Ti assicuro che è una cosa veramente odiosa. Ciao, ti faccio sapere come va già domani pomeriggio.

**10-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo, da ciò che mi dici determino che abbiamo proprio individuato la strategia della tua perfetta elocuzione.

Nello specifico, preso dalle tue corrette conclusioni, si possono tradurre in: sciogliere (idealmente) la tensione che c'è nella zona toracico-addominale, rilassare le gambe, e altro...

Tutto questo lo useremo per il nuovo processo di scatto. Ovvero, partendo da una condizione associata , in cui sei certo di essere ancora rilassato, dirigi le tue sensazioni all'indirizzo dello scioglimento di tutte le tensioni, che tradotto è il contenuto della cornice d'oro massiccio. Fai lo scatto, passando da una buona condizione associata... ad una ottima! Sempre associato. Bravissimo. Le tue conclusioni sono perfette quando dici: <<...credo che la parte più importante sia quella cinestesica>>.

***Raimondo De Luca:*** Mi dispiace che forse il nostro esperimento sta andando un po' alla lunga, ma io ti assicuro che ce la sto mettendo tutta. Non vorrei mai deluderti, anche perché sono sicuro di potercela fare. E inoltre sono già felicissimo che con il nostro esperimento potremo dare una speranza, anzi, una certezza a tutti quelli che stanno lottando contro la balbuzie.

***Roland DelVecchio:*** Sì! l'esperimento sta andando alle lunghe, nonostante sia tu che io ce la stiamo mettendo tutta: Sarà forse perché è proprio questo è il tempo che serve per poter giungere al risultato che vogliamo?

Credo di si! se avessimo saputo far di meglio lo avremmo già fatto... no?

Non vale niente un mese di impegno per ottenere la libertà per tutta la vita. Dunque, abbiamo ancora da fare e tempo per poterlo fare, e allora facciamolo insieme!

A presto.

**11-maggio 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, ho fatto la nuova scozzata e credo proprio che questa volta ci siamo. Dopo averla fatta non ho mai balbettato, e ti darò l'ulteriore conferma domani pomeriggio.

Per il momento incrocio le dita e parlerò per parlare bene, e non per non balbettare. Come diceva infatti "il mio istruttore" al corso ortofonico, l'obiettivo deve essere parlare bene; l'obiettivo non deve essere invece non balbettare. Cioè lo stesso postulato della PNL, secondo il quale gli obiettivi vanno formulati in forma positiva, e non negativa. Ciao, ci sentiamo presto.

**12-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo!

COMPLIMENTI! Sia per la perfetta esecuzione della scozzata (dato il risultato), sia per l'attenzione relativa alla positiva formulazione dell'obiettivo.

Sei un Grande al 100%! Sai quel che devi fare ora, compreso la possibilità di farmi ulteriori domande per ogni dubbio.

Ho solo una precisazione da fare sul tuo "incrocio le dita": assicurati che il gesto (fisico o solo mentale che sia) sia la forma di associazione abbinata al parlare bene.

Precisamente, verifica che quello scongiuro funzioni da rappresentante delle tue sensazioni cinestesiche produttive e non altro. Ciò che serve è qualcosa che - oggettivamente -ti fa accedere alla condizione emotiva perfetta.

Ricordi quando ti ho scritto: <<...adesso fai in modo che tutte le sensazioni che smuovi in te finiscano per attivare automaticamente il pulsante che fa espandere nel tuo corpo tutte le sensazioni associate alla tua eccitazione e Libertà!>>, ecco intendevo proprio questo. Se Incrociare le dita produce questo è OK, altrimenti cambialo con qualcosa che, senti, funziona meglio.

E Adesso, DIVERTITI!!!!

## **Liberta !**

Non sapevo se l'avremmo ottenuta, ma credevo che in qualche modo potevamo ottenerla.

**14-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo, come va?

Ormai le tue mail sono diventate un' importante appuntamento di ogni giorno, che se tardano un po' mi mandano in astinenza! fammi sapere. A presto.

**14-maggio 2008, Raimondo De Luca:**

Ciao Roland, scusa per aver tardato nel risponderti. Ho fatto la scozzata, soprattutto l'ultimo che mi hai detto, cioè partendo dalla condizione attuale fino ad arrivare all'immagine dove provo tutte quelle meravigliose sensazioni cinestesiche. La balbuzie direi che è scomparsa al 100% o quasi.

In questi ultimi due giorni, appena appariva anche minimamente ho rifatto la scozzata partendo dall'immagine di un attimo prima

di balbettare e i risultati sono ottimi. Come ti ho detto ormai non mi sorprendo quasi più mentre balbetto, forse a volte lo faccio senza farci troppo caso; e se non ci faccio caso significa che è impercettibile o piccolissimo il difetto.

Quanto all'incrociare le dita, la mia era soltanto una metafora; io non sono superstizioso, e non incrocio mai le dita. Era solo per dirti che speravo con tutto me stesso che la balbuzie non ricomparisse.

Comunque posso dirti soddisfattissimo del risultato. Ancora devo realizzare pienamente quello che mi è successo grazie a te in quest'ultimo mese.

Ciao, e scusa ancora per averti fatto attendere.

**15-maggio 2008, Roland DelVecchio:**

Ciao Raimondo, che piacere e che emozione leggere di questo risultato.

Non ero certo di poter ambire a tanto ma ero convinto che provandoci ci saremmo riusciti.

Ancora una volta il potere delle convinzioni potenzianti ha consentito al ciclo del successo di ottenere quei risultati che sempre si ottengono quando si attinge alle risorse di cui si dispone, combinandole con le azioni che poi portano al risultato e che rafforza la convinzione stessa.

Infatti, oggi sono convinto che questo metodo (via e-mail) possa - perfezionato - consentire quei risultati che con la PNL si è soliti ambire.

Pensandoci, Raimondo, questo è grazie alla tua disponibilità, alla tua capacità di aver fiducia nel prossimo insieme alla tua capacità di applicarti costantemente.

Il risultato ottenuto è davvero straordinario dato che rispetto alle sessioni dal vivo abbiamo dovuto fare a meno di un sacco di elementi che, a tu per tu, vengono utilizzati e considerati: tra questi i più importanti sono quelli forniti dalla tua parte inconscia attraverso il linguaggio non verbale del tuo corpo.

Infatti in tutto quello che mi hai scritto non c'era possibilità che fosse prodotto dal tuo inconscio.

D'altra parte c'è da dire che la parte conscia che viene descritta in questi casi è quasi sicuramente più intima e personale di quella che si esprime a tu per tu. E' più facile dire tutto di se quando si parla con chi non si conosce... no?

Ma dato il risultato... non aggiungerei altro per definire l'esito di questo esperimento **STRAORDINARIO!**

Rimango comunque dell'idea che le sessioni dal vivo saranno sempre le migliori da attuare, e le più rapide per ottenere i miglioramenti. Ma sapere che esiste anche questa ulteriore possibilità credo faccia piacere a molta gente.

## **Conclusioni**

Complessivamente sono passati 30 giorni dalla prima e-mail, e a questo punto posso proprio dire che il cambiamento, che con questo percorso abbiamo cercato, è avvenuto.

30 giorni di impegno per risolvere un problema che assilla da 14 anni, credo sia il tempo minimo che chiunque sarebbe disposto ad investire per “migliorare” la propria condizione.

Ma a questo punto è lecito anche pensare che se io e Raimondo fossimo stati fisicamente uno di fronte all'altro e dunque si fossero risparmiati i tempi di spiegazione, trascrizione, invio e attesa di risposta delle mail..., il tempo utile per ottenere questo cambiamento sarebbe stato - approssimativamente stimato -, più o meno, di 3 ore.

C'è da dire anche che trovarsi a contatto diretto con le persone che cercano un cambiamento fornisce la possibilità, a chi usa le tecniche PNL, di attingere ad informazioni paraverbali e non-verbali che nel nostro caso sono venute a mancare. Infatti, le

espressioni del viso e del corpo, i movimenti oculari, il tono della voce, l'incongruenza tra il linguaggio verbale e il linguaggio non verbale e altri elementi di informazione, ridurrebbero i tempi, sopra stimati, anche di un'ora.

Questa previsione è sicuramente ottimistica, date le mie capacità attuali, e proprio perché io non sono Richard Bandler e non ho la stessa abilità che lui, e molti altri come lui, può sfruttare per risolvere casi come questo... in soli 10 minuti.

Esatto! solo 10 minuti: il tempo solitamente impiegato da Richard Bandler per trattare questa tipologia di casi.

Infatti, ciò che dice e dimostra la PNL, riguardo al cambiamento, è che quest'ultimo avviene sempre molto rapidamente; sia che si tratti di produrre limitazioni (lo sono, ad esempio, i casi in cui si producono le fobie), sia che si tratti di produrre potenziamenti (imparando ad attivare gli schemi che consentono di attingere alle risorse disponibili.)

Il tempo per ottenere il cambiamento, dunque, è solo il tempo necessario, a chi usa il metodo PNL, per comprendere la soggettività del cliente e tradurla nello schema che, riconosciuto e

- attraverso un mirato condizionamento – applicato, consente a quella persona di cambiare.

E per questo, dimostra Bandler, bastano solo 10 minuti.

Lo stesso tempo che impiegherò anche io - un giorno - per aiutare le persone a cambiare... quando sarò davvero bravo.

Chiunque conosce la PNL saprà riconoscere gli schemi e le tecniche che ho applicato con Raimondo...e per questi risulterà giustamente inutile ed eccessiva tutta la parte che – in risposta alle domande di Raimondo –spiega tecnicamente quello che stavamo facendo.

Anche Bandler sostiene che più si riesce a tenere all'oscuro il paziente di quel che si sta facendo meglio ci si troverà nella pratica di quel lavoro.

L'unico motivo per cui ho ritenuto utile approfittare delle conoscenze di Raimondo sulla PNL e fornire così alcuni aspetti tecnici delle procedure applicate, è stato quello di considerare la varietà dei potenziali lettori di questo report; nella speranza di

fornire maggiori indicazioni e spiegazioni a quella parte di pubblico un po' meno "immanicato".

Ad oggi, benché abbiamo tratto positive conclusioni, io e Raimondo continuiamo a scambiarci e-mail, con le quali tendo a constatare se questo tipo di sessione riesce a garantire quella durata permanente, solitamente prodotta in un'applicazione con i metodi PNL; concedendomi anche di migliorare alcuni degli aspetti che, a mio avviso, non hanno ancora prodotto un risultato "completo".

Dalle ultime e-mail di Raimondo è evidente che nonostante il sorprendente risultato ottenuto continuano a comparire situazioni in cui - dice - si sorprende ad attivare il vecchio schema comportamentale. E proprio su questo aspetto che sto cercando di capire cos'altro posso provare per far mantenere a Raimondo i suoi vantaggi secondari, associandoli ad un altro definitivo e più utile comportamento.

Comunque, spero che la storia di Raimondo vi abbia appassionato come ha appassionato noi due mentre la stavamo vivendo e documentando...e spero che dietro a questo esempio di

“possibilità realizzata” possiate iniziare a pensare di possedere, anche voi, tutte le risorse di cui vorreste beneficiare per gestire quelle situazioni in cui spesso non vi sentite “Liberi”.

Roland DelVecchio

## EBOOK CONSIGLIATO

### [PNL SEGRETA](#)



**Raggiungi l'Eccellenza con i Segreti  
dei più Grandi Geni della PNL**

## **EBOOK CONSIGLIATO**

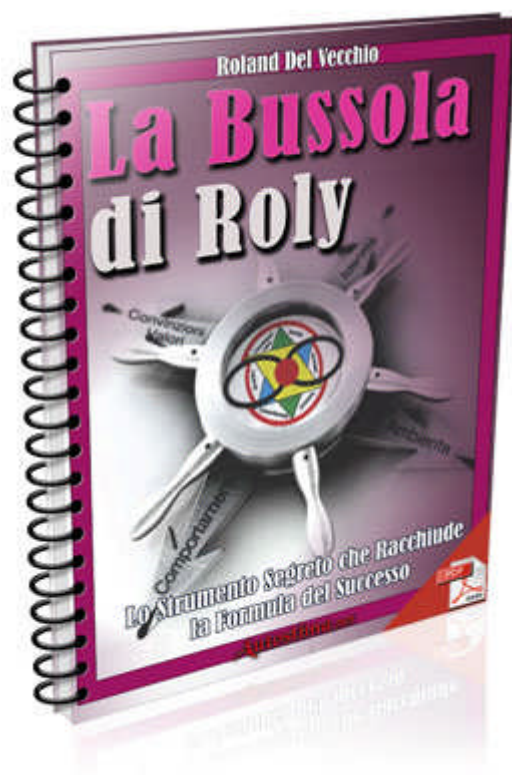
### **[LO STATO SDV](#)**



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

## **EBOOK CONSIGLIATO**

### **LA BUSSOLA DI ROLY**



### **Lo Strumento Segreto che Racchiude la Formula del Successo**

## **PROGRAMMA DI AFFILIAZIONE**

**Ti è piaciuto questo ebook?**

**Rivendolo e guadagna il 30% di commissioni!**

**[Clicca qui per maggiori informazioni](#)**

**Per il Catalogo aggiornato visita il sito**

**[WWW.AUTOSTIMA.NET](http://WWW.AUTOSTIMA.NET)**

