

# SCIENTOLOGY

## *Rendere il mondo un luogo migliore*

Fondata e sviluppata da L. Ron Hubbard, Scientology è una filosofia religiosa applicata che fornisce a chiunque l'esatto cammino verso la riconquista della verità e la semplicità della propria essenza spirituale.

Scientology consiste di specifici assiomi che definiscono le cause e i principi che stanno alla base dell'esistenza. Questi assiomi costituiscono anche la base di un vasto campo d'indagine nelle discipline umanistiche e formano un corpo filosofico che trova reale applicazione letteralmente in ogni aspetto della vita.

Questo vasto campo di conoscenza può venir applicato in due modi: il primo consiste in una tecnologia che permette all'uomo di aumentare la sua consapevolezza spirituale e di raggiungere la libertà a cui aspiravano molte grandi dottrine filosofiche; il secondo consiste in un gran numero di principi fondamentali che possono venir utilizzati per migliorare la propria vita. Di fatto, in questa seconda applicazione, Scientology offre niente meno che dei reali metodi pratici per migliorare *qualsiasi* aspetto della nostra esistenza, mezzi per creare nuovi modi di vivere. È da quest'applicazione che è tratto l'argomento che state per leggere.

Tratti dalle opere di L. Ron Hubbard, i dati presentati in quest'opuscolo non sono che uno degli strumenti descritti ne *Il Manuale di Scientology*. Questo manuale è una guida esauriente che descrive numerosi modi di applicare Scientology per migliorare molti altri aspetti della vita.

I redattori hanno ampliato quest'opuscolo con una breve introduzione, esercizi pratici ed esempi di applicazioni di successo.

Corsi per aumentare la vostra comprensione e ulteriori materiali per approfondire la vostra conoscenza sono disponibili presso le chiese o missioni di Scientology che vi sono più vicine, il cui elenco è disponibile presso [www.scientology.org](http://www.scientology.org).

In Scientology sono descritti molti nuovi fenomeni sull'uomo e sulla vita, ed è possibile che alcuni dei termini in queste pagine non vi siano familiari. Troverete la loro spiegazione la prima volta che appaiono, nonché nel glossario alla fine dell'opuscolo.

Scientology è una materia da usare. È una filosofia pratica, qualcosa da *fare*. Mettendo in pratica questi dati, voi *potete* migliorare lo stato delle cose.

Milioni di individui che vogliono fare qualcosa per migliorare le condizioni di ciò che li circonda, hanno messo in pratica questa conoscenza. Essi sanno che la vita può venir migliorata e sanno che Scientology funziona.

Mettete in pratica il contenuto di queste pagine per aiutare voi stessi e gli altri e lo saprete anche voi.

*“Un uomo è vivo nella misura in cui può comunicare” ha scritto L. Ron Hubbard. E la comunicazione rappresenta una delle sfaccettature della vita che ha esplorato davvero in grande profondità, arrivando a scrivere centinaia di migliaia di parole su questo argomento d’importanza vitale. In qualsiasi sfera della vita gli uomini si trovino ad interagire, è indispensabile che siano in grado di comunicare. Di fatto, a qualsiasi livello, la comunicazione è in definitiva l’unica attività che le persone condividono.*

*I benefici che derivano da una comunicazione efficace sono troppi per essere elencati: la vita migliora in ogni suo aspetto, dalla sfera personale a quella professionale. Qualunque sia l’attività che si vuole intraprendere, il successo dipende in maniera determinante dalla propria capacità di comunicare.*

*In questo opuscolo scoprirete in cosa consiste una buona comunicazione e imparerete a distinguerla da una scadente, ne imparerete le parti che la compongono e scoprirete come utilizzarle. Infine vedrete per quale motivo soltanto attraverso un accrescimento della comunicazione, e non con una sua diminuzione, si può conquistare una maggiore libertà individuale.*

*Nell’opuscolo troverete anche numerosi esercizi che L. Ron Hubbard ha sviluppato per migliorare il livello di comunicazione di qualsiasi persona. Si tratta di esercitazioni che trovano una larga applicazione pratica nella vita. Una volta che avrete pienamente compreso le nozioni che seguono, avrete acquisito degli strumenti che non vi verranno mai meno.*

# CHE COS'È LA COMUNICAZIONE?



Come bisogna esprimersi perché gli altri ascoltino e capiscano? Qual è l'atteggiamento giusto per ascoltare? Come si fa a sapere se si è stati ascoltati e compresi?

Tutti questi punti inerenti alla comunicazione non sono mai stati analizzati o spiegati prima d'ora.

La gente ha sempre saputo che la comunicazione è un elemento importante della vita, ma finora nessuno è mai stato capace d'insegnare agli altri a comunicare.

Prima di Scientology, la comunicazione non è mai stata un argomento enfatizzato o studiato. Qualsiasi attenzione che la riguardasse, le veniva soltanto dal punto di vista della meccanica, territorio degli ingegneri. Eppure qualsiasi attività umana dipende in senso assoluto dalla piena conoscenza dei reali fondamenti di questo argomento.

Per padroneggiare la comunicazione, bisogna comprenderla.

In Scientology, la comunicazione è *stata* definita: una conquista che ha permesso una comprensione molto più approfondita della vita stessa.

La comunicazione, in essenza, è lo spostamento di una particella da una parte dello spazio ad un'altra. La *particella* è ciò che viene comunicato. Può trattarsi di un oggetto, di un messaggio scritto, di un'idea oppure di parole pronunciate a voce. Questa è la definizione più grezza di comunicazione.

Da questa semplice concezione della comunicazione si arriva alla definizione completa:

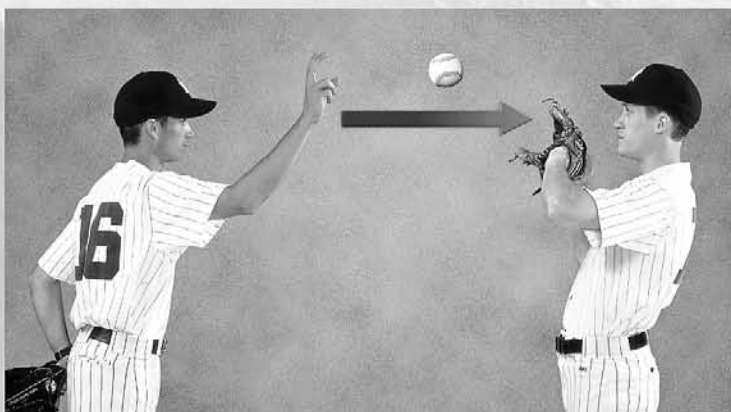
*La comunicazione è la considerazione e l'azione d'inviare un impulso o una particella da un punto sorgente, attraverso una distanza, a un punto ricevente, con l'intenzione di determinare nel punto ricevente una duplicazione e una comprensione di quel che è stato emanato dal punto sorgente .*

La *duplicazione* è l'atto di riprodurre qualcosa con esattezza. *Emanato* invece sta a significare che è stato inviato.

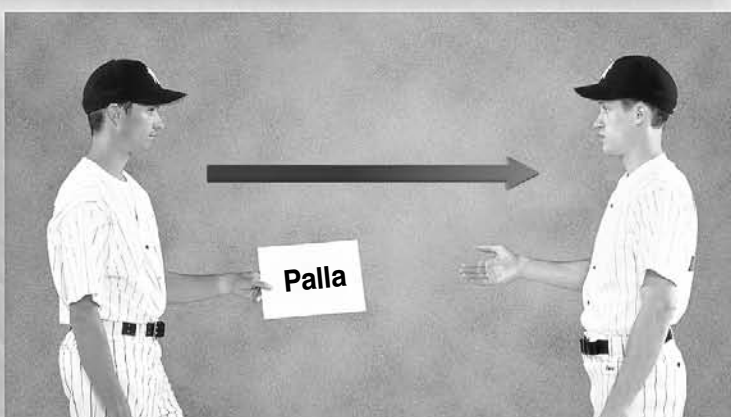
La formula della comunicazione è: causa, distanza, effetto, con intenzione, attenzione e duplicazione *con comprensione*.

La definizione e la formula della comunicazione aprono la porta alla comprensione di questo argomento. Scomponendo la comunicazione nelle singole parti che la compongono, se ne può osservare la funzione e capirne quindi più chiaramente l'insieme.

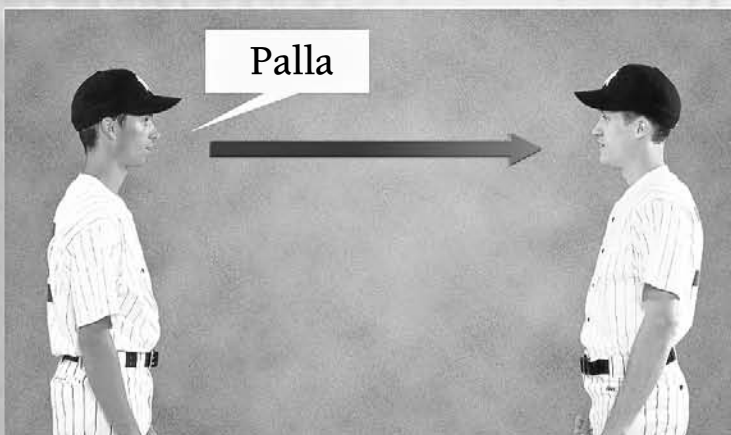
Qualsiasi comunicazione interessa una particella che può appartenere ad una delle quattro categorie seguenti: un oggetto...



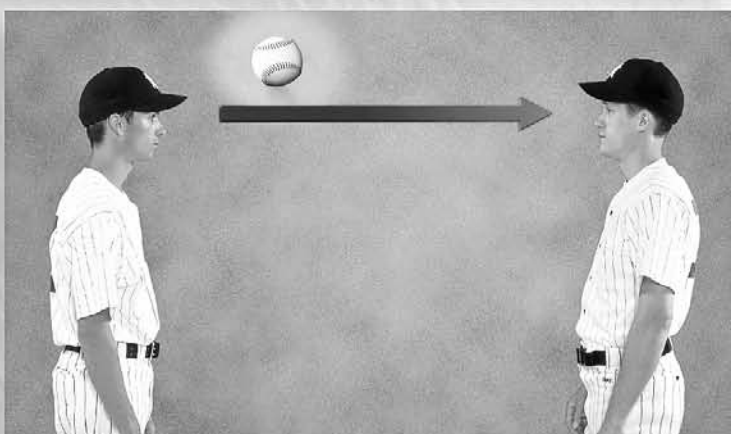
... un messaggio scritto...



... una parola detta a voce...



... oppure un'idea.



INTENZIONE CHE  
CIÒ CHE SI STA  
DICENDO VERRÀ  
COMPRESO



Il signor Rossi  
la riceverà adesso

INTENZIONE

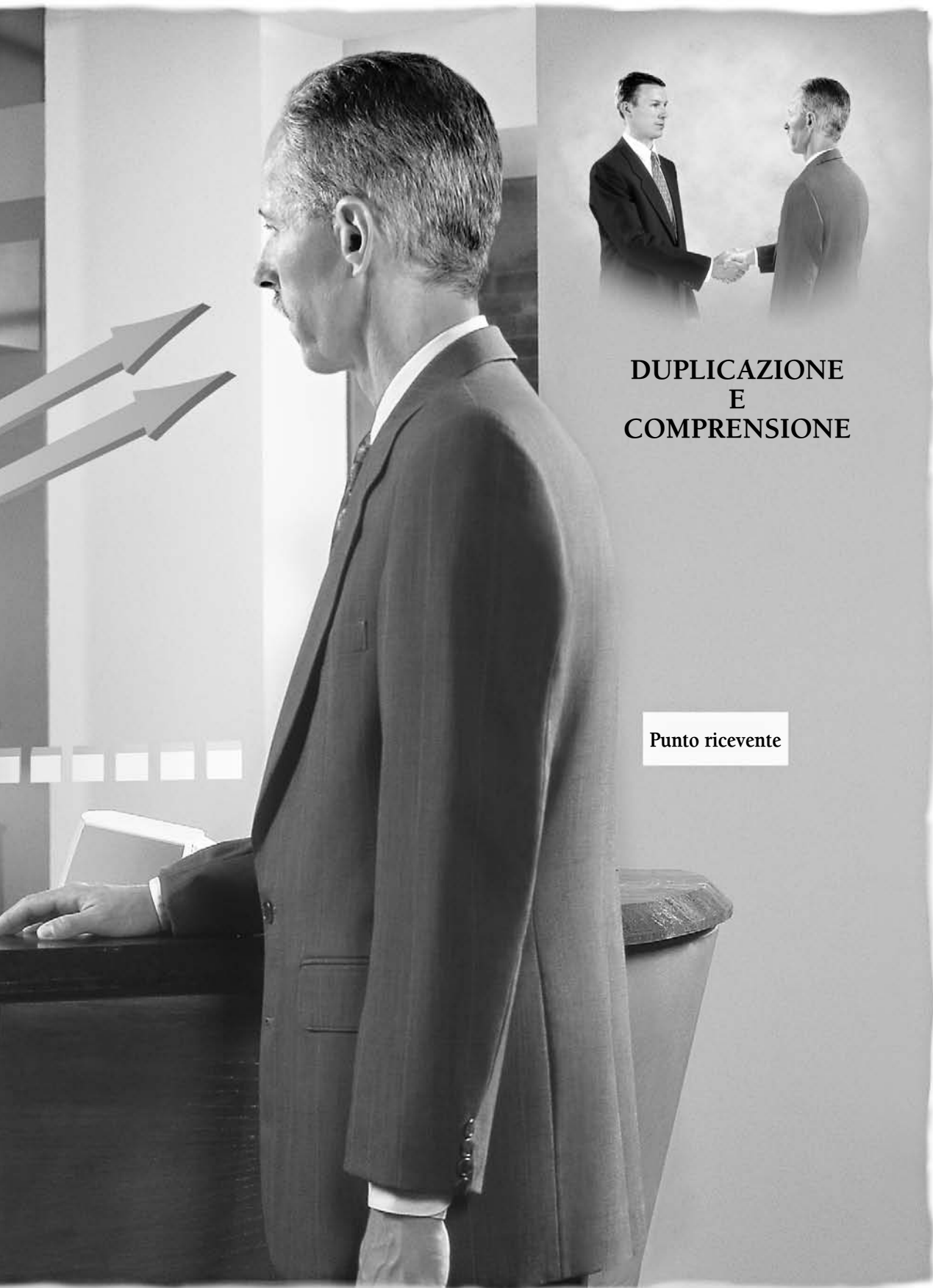
ATTENZIONE

Punto sorgente

Distanza

RICEZIONE





**DUPLICAZIONE  
E  
COMPRESIONE**

Punto ricevente

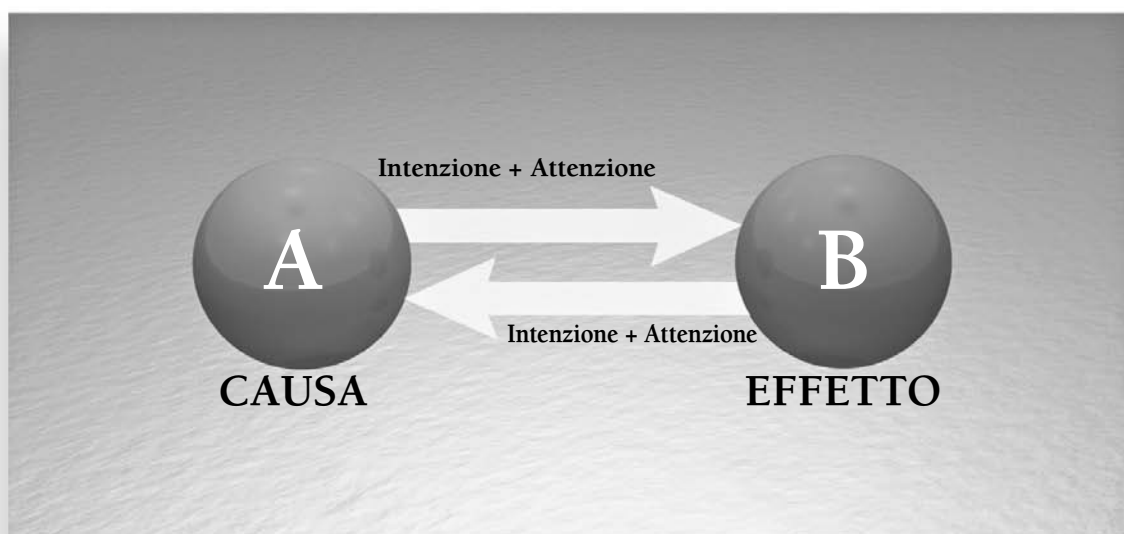
*Qualsiasi comunicazione per essere efficace deve contenere tutti gli elementi mostrati in questa figura. Qualsiasi fallimento nel comunicare può essere analizzato sulla base di questi componenti al fine di individuare che cosa esattamente sia andato storto.*

# I FATTORI DELLA COMUNICAZIONE

Esaminiamo adesso più da vicino i vari elementi che compongono la comunicazione osservando due unità viventi, che chiameremo “A” e “B”. “A” e “B” sono dei terminali, ovvero dei punti che ricevono, ritrasmettono e inviano una comunicazione.

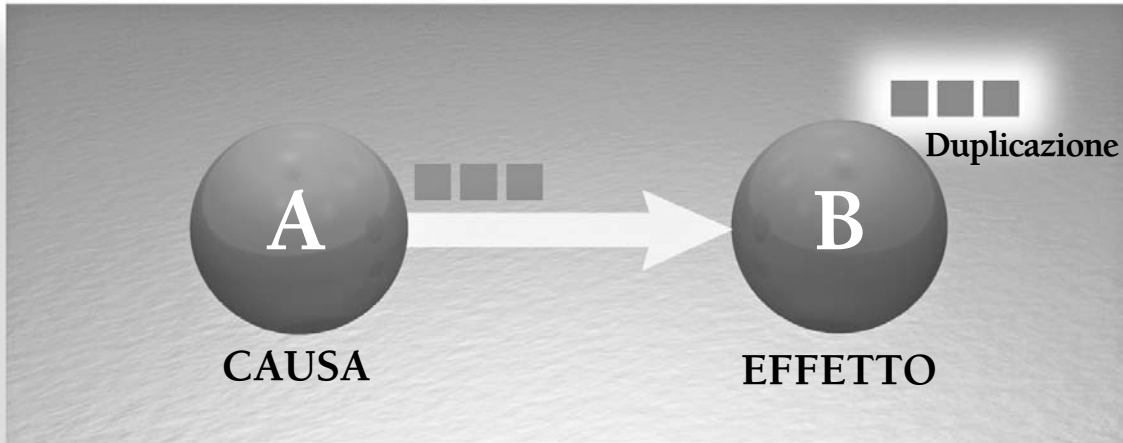
In primo luogo esiste l'*intenzione* di “A”, che in “B” diventa *attenzione* e, perché abbia luogo un'effettiva comunicazione, deve esserci in “B” una *duplicazione* di ciò che è stato emanato da “A”.

Naturalmente, per emanare una comunicazione, “A” deve innanzitutto aver prestato attenzione a “B” e “B” deve aver dedicato una certa intenzione a tale comunicazione, per lo meno quella di ascoltarla o di riceverla. Perciò troviamo in entrambi, causa ed effetto, intenzione e attenzione.

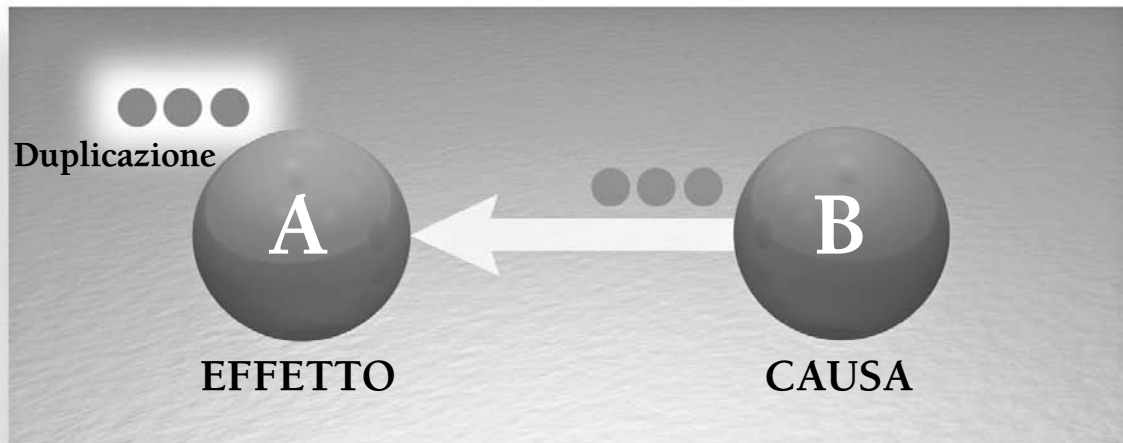


Esiste un altro fattore molto importante, cioè quello della duplicazione. Potremmo esprimerlo come realtà o come accordo. Il grado di accordo raggiunto fra “A” e “B” in questo ciclo di comunicazione, diventa la loro realtà e questo avviene meccanicamente tramite la duplicazione. In altre parole, il grado di realtà raggiunto in questo ciclo di comunicazione, dipende dalla quantità di duplicazione. “B”, in quanto effetto, deve duplicare in una certa misura ciò che è stato emanato da “A”, come causa, affinché la prima parte del ciclo abbia luogo.





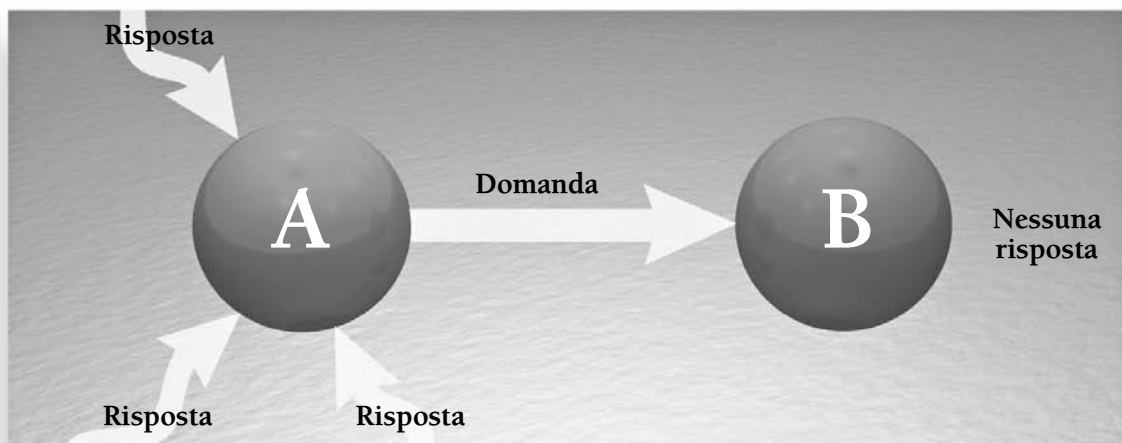
Dopodiché “A”, che ora è diventato effetto, deve duplicare ciò che viene emanato da “B” perché la comunicazione possa concludersi. Se questo avviene, non vi sono conseguenze dannose.



Se invece “B” non riuscisse a duplicare e successivamente nemmeno “A”, otterremmo l’equivalente di un ciclo di azione incompleto. Se, ad esempio, “B” non duplicasse neppure vagamente quanto emanato da “A”, la prima parte del ciclo di comunicazione non verrebbe realizzata, e ne risulterebbero discussioni interminabili, infinite spiegazioni e un bel po’ di randomness (movimento impreveduto). Poi, se “A” non duplicasse quanto emanato da “B”, nel momento in cui “B” diventa causa durante il secondo ciclo, si verificherebbe un altro ciclo di comunicazione incompleto, con la conseguente mancanza di realtà. Ed è chiaro che, se riducessimo la realtà, ridurremmo anche l’affinità – il sentimento di affetto o simpatia per qualcosa o qualcuno. Perciò, quando manca la duplicazione, l’affinità diminuisce rapidamente.

Un ciclo di comunicazione completo avrà come risultato un alto grado di affinità. Se creeremo disordine riguardo a uno di questi fattori, otterremo un ciclo di comunicazione incompleto e “A” o “B”, oppure entrambi, *resteranno in attesa* che il ciclo si concluda. In questo modo la comunicazione diventa dannosa.

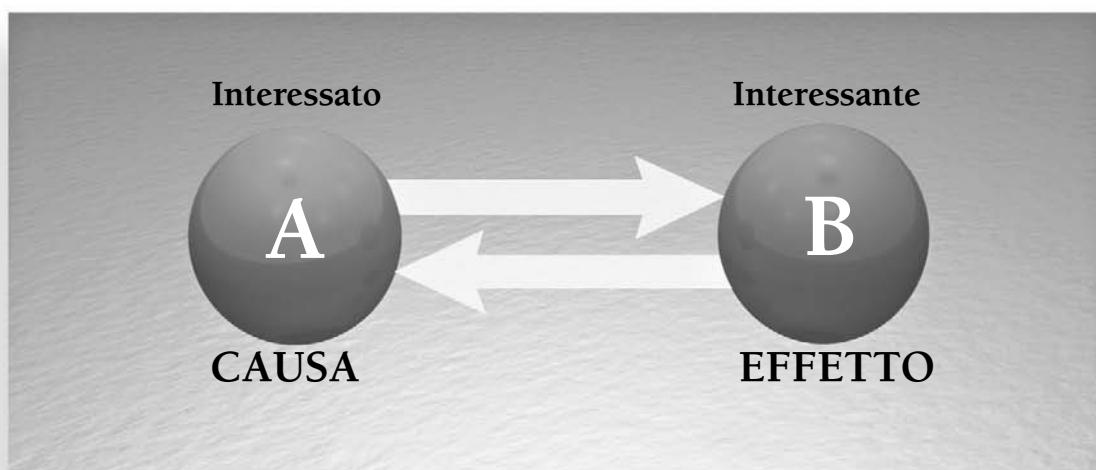
Un ciclo di comunicazione non concluso genera quella che si potrebbe chiamare una *sete di risposte*. L'individuo in attesa di un segnale che gli confermi che la sua comunicazione è stata ricevuta, è portato ad accettare qualunque flusso in entrata. Quando qualcuno ha continuamente atteso, per lunghissimo tempo, risposte che non sono mai arrivate, attirerà verso di sé qualsiasi tipo di risposta da qualunque parte provenga, nello sforzo di porre rimedio alla scarsità di risposte.



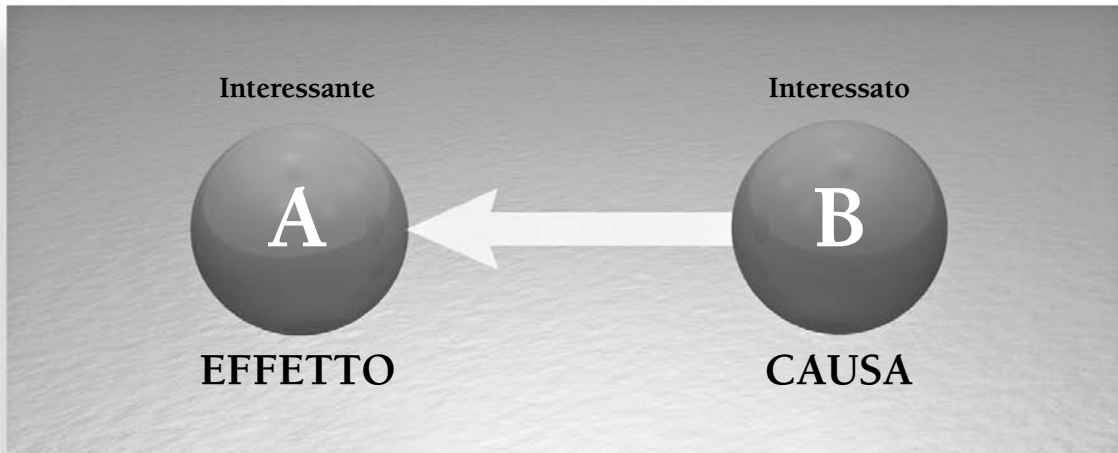
I cicli di comunicazione incompleti producono una penuria di risposte. Non ha molta importanza ciò che le risposte dovevano o dovrebbero essere, purché si avvicinino vagamente all'argomento in questione. Quando viene data una risposta del tutto inaspettata, come nella comunicazione ossessiva o compulsiva, oppure quando la risposta manca del tutto, questo ha importanza.

La comunicazione in se stessa è dannosa solo quando la comunicazione emanata dalla causa è stata improvvisa e illogica rispetto all'ambiente. In tal caso avremmo una violazione dell'attenzione e dell'intenzione.

Anche il fattore dell'interesse rientra in questo contesto, ma è di gran lunga meno importante. Ciò nondimeno esso chiarisce molti aspetti della condotta umana. "A" intende interessare "B". Da parte sua "B" diventa interessante affinché qualcuno gli parli.

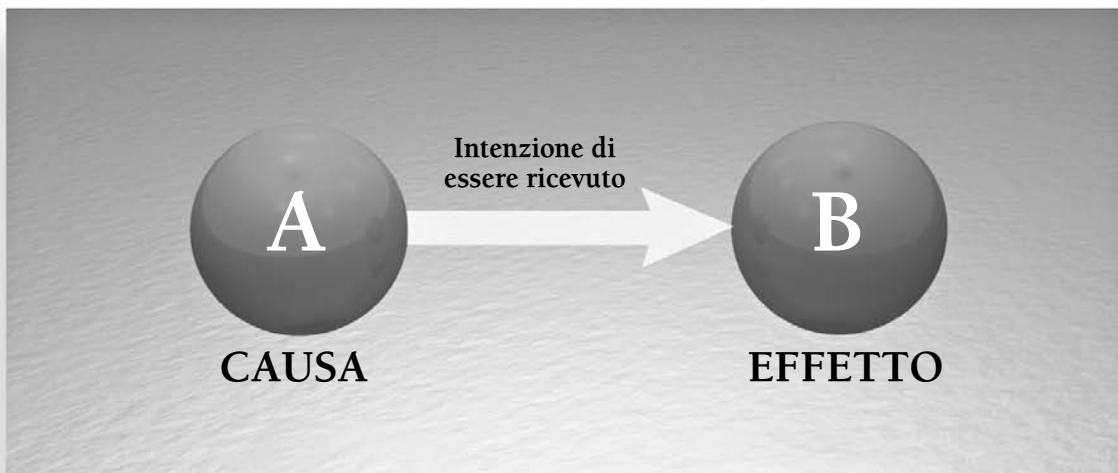


Poi “B” si trasforma analogamente in *interessato* quando a sua volta emana una comunicazione verso “A”, che in questo caso diventa *interessante*.



Qui abbiamo, come parte della formula della comunicazione (anche se meno importante), il continuo alternarsi tra l’essere interessato e l’essere interessante da parte di ambedue i terminali, “A” e “B”. Causa è *interessata*, effetto è *interessante*.

Di maggiore importanza è invece il fatto che l’intenzione di essere ricevuto da parte di “A”, implica in “A” la necessità di essere duplicabile.



Se “A” non è affatto duplicabile allora, naturalmente, la sua comunicazione non sarà ricevuta da “B” poiché quest’ultimo, essendo nell’impossibilità di duplicare “A”, non può riceverne la comunicazione.

Come esempio supponiamo che “A” parli cinese e che “B” capisca soltanto il francese. È necessario che “A” si renda duplicabile parlando la sola lingua che “B” comprende, cioè il francese. Nell’eventualità in cui “A” e “B” parlassero due lingue differenti senza averne nessuna in comune, potrebbero comunque ricorrere

alla mimica e così rendere ancora possibile una comunicazione. Supponendo che “A” abbia una mano, potrebbe alzarla. Supponendo che anche “B” ne abbia una, potrebbe alzarla. Dopo di che “B” potrebbe alzare l’altra mano e “A” potrebbe alzare l’altra mano. In questo modo avremmo completato un ciclo di comunicazione attraverso la mimica.

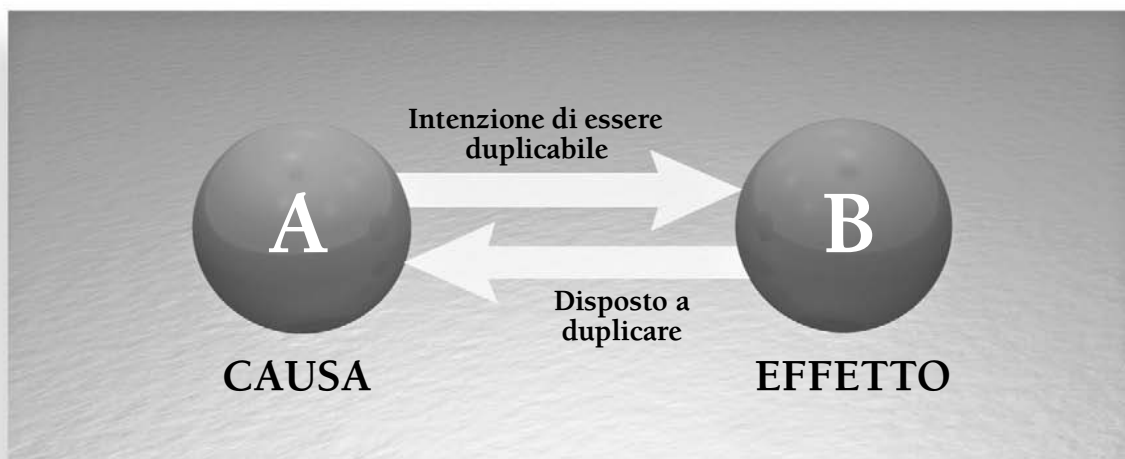
Fondamentalmente, tutte le cose sono considerazioni. Noi consideriamo che le cose esistano, e quindi esse esistono. L’idea è sempre superiore alla meccanica dell’energia, dello spazio, del tempo e della massa. In merito alla comunicazione si potrebbero avere anche idee completamente diverse, tuttavia si dà il caso che quelle che abbiamo visto siano le idee sulla comunicazione condivise in questo universo e usate dalle unità viventi di questo universo.

L’accordo di base sulla comunicazione lo troviamo nella formula della comunicazione descritta in questo opuscolo. Poiché le idee sono superiori a questo accordo, un essere può concepire un’idea strana, in aggiunta alla formula della comunicazione, che riguardi il modo esatto di gestire la comunicazione. Se una simile opinione, tuttavia, non trovasse il consenso generale, quell’essere potrebbe trovarsi decisamente escluso dalla comunicazione.

Prendiamo l’esempio di uno scrittore d’avanguardia che insista sul fatto che le prime tre lettere di ogni parola vengano eliminate, o che le frasi non debbano mai essere completate: non otterrà l’accordo dei suoi lettori.

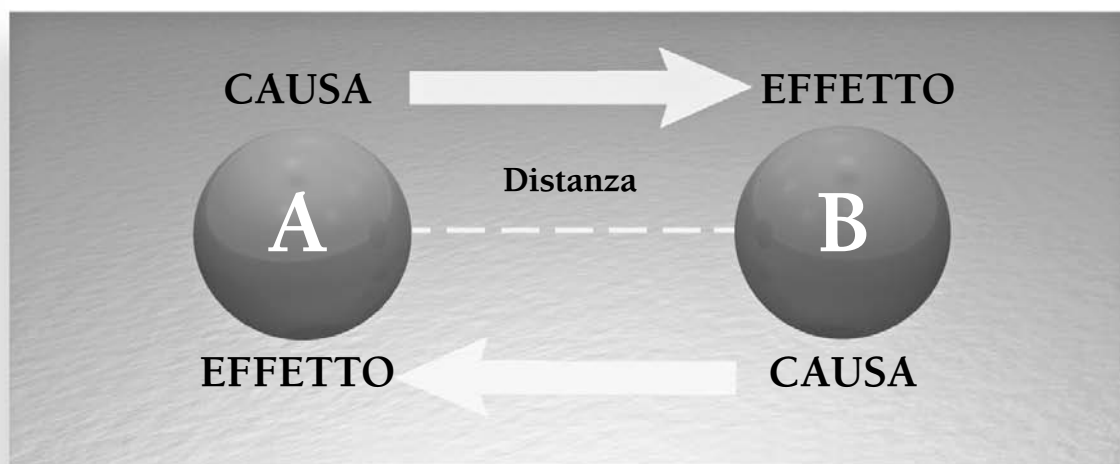
Esiste un’azione continua di selezione naturale, si potrebbe dire, che estirpa le idee strane o particolari in merito alla comunicazione. La gente, per essere in comunicazione, aderisce alle regole fondamentali descritte in queste pagine e semplicemente non duplica chi tenta di allontanarsi troppo marcatamente da tali norme, perciò costui si trova escluso di fatto dalla comunicazione.

Esaminiamo ora il problema di ciò di cui un’unità vivente deve essere disposta a fare esperienza allo scopo di comunicare. In primo luogo il punto causa iniziale deve essere disposto a rendersi duplicabile. Deve essere capace di concedere almeno un po’ di attenzione al punto ricevente. Il punto ricevente iniziale deve



essere disposto a duplicare, deve essere disposto a ricevere e deve essere disposto a trasformarsi in punto sorgente al fine di restituire la comunicazione, oppure una risposta a essa. Infine il punto sorgente primario deve a sua volta essere disposto a trasformarsi in punto ricevente.

Poiché stiamo parlando sostanzialmente di idee e non di meccaniche, notiamo che deve esistere tra punto causa e punto effetto uno stato d'animo per cui entrambi siano propensi a diventare causa oppure effetto a volontà, a duplicare a volontà, a essere duplicabili a volontà, a cambiare ruolo a volontà, a sperimentare la distanza che li separa; cioè, in breve, devono essere propensi a comunicare.



Quando tali condizioni esistono in un individuo oppure in un gruppo, abbiamo gente sana di mente.

Incontriamo fattori d'irrazionalità là dove ci si rifiuta d'inviare o ricevere comunicazioni; dove la gente, per compulsione oppure ossessione, invia comunicazioni prive di direzione e senza cercare di essere duplicabile; dove gli individui nel ricevere una comunicazione rimangono zitti e non rispondono né confermano di aver ricevuto.

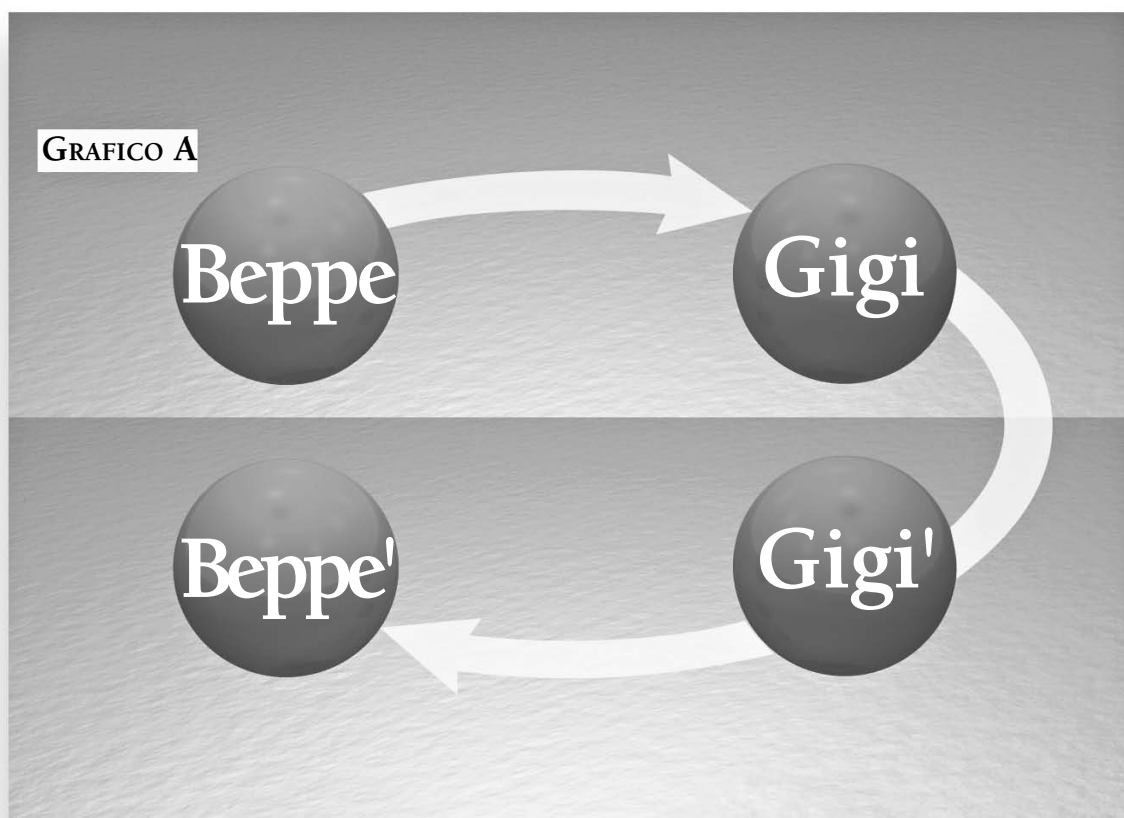
Alcune delle condizioni che si possono verificare in una linea di comunicazione irrazionale, sono il fallimento nell'essere duplicabili prima di emanare una comunicazione, un'intenzione contraria all'essere ricevuti, una riluttanza a ricevere o a duplicare una comunicazione, una riluttanza a fare l'esperienza della distanza, una riluttanza a cambiare, una riluttanza a prestare attenzione, una riluttanza a esprimere l'intenzione, una riluttanza a dare riconoscimenti e, in generale, una riluttanza a duplicare.

Qualcuno potrebbe trarne la conclusione che la soluzione al problema della comunicazione consista nel non comunicare. C'è chi potrebbe dire che se si fosse astenuto dal comunicare in primo luogo, ora non si troverebbe nei pasticci. Forse in questo c'è qualcosa di vero, ma un uomo è morto nella misura in cui non è in grado di comunicare. È vivo nella misura in cui è in grado di comunicare.

# COMUNICAZIONE A DUE SENSI

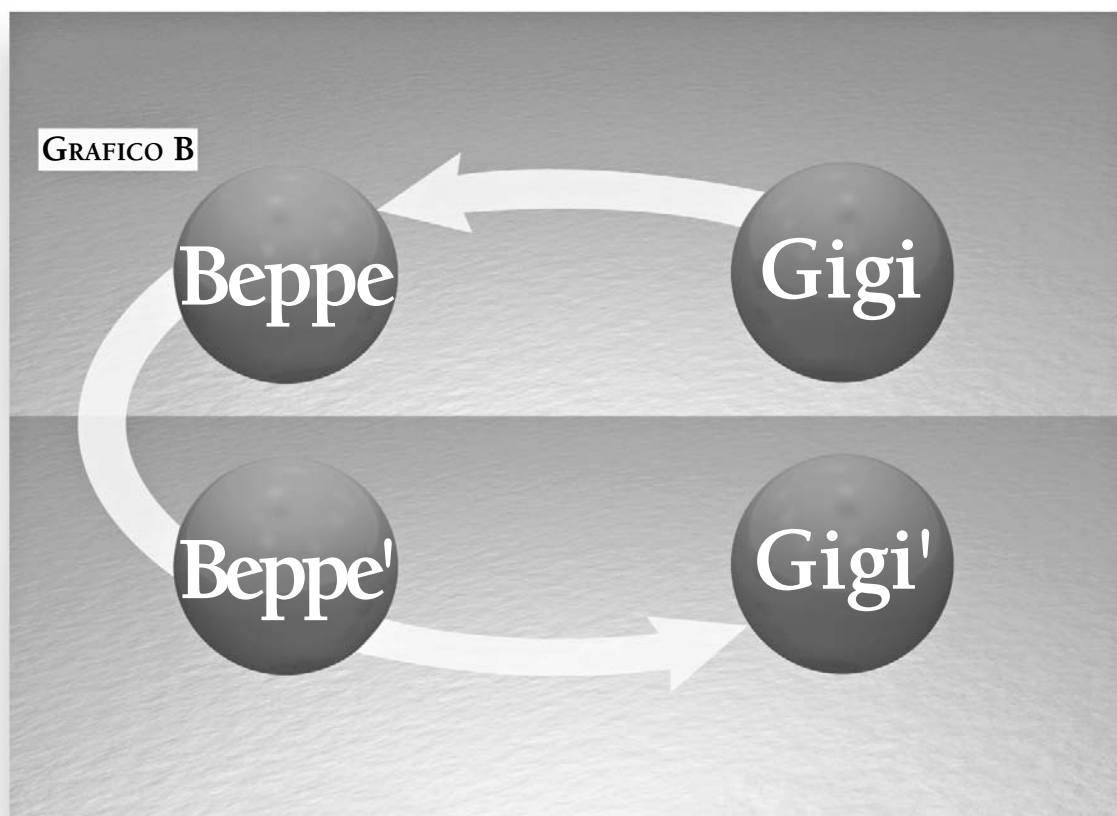
Un ciclo di comunicazione e la comunicazione a due sensi sono effettivamente due cose diverse. Se esaminiamo da vicino l'anatomia della comunicazione – la sua vera e propria struttura e le parti che la compongono – scopriamo che un ciclo di comunicazione non è una comunicazione a due sensi completa.

Se osservate il grafico “A” che segue, vedrete un ciclo di comunicazione:



Qui abbiamo Beppe nel ruolo di chi origina la comunicazione. Si tratta del suo impulso primario ed è indirizzato a Gigi. Troviamo Gigi che riceve quell'impulso e che quindi origina una risposta o un riconoscimento, in quanto Gigi', che viene indirizzato a Beppe'. Per esempio, Beppe ha chiesto: “Come stai?”. Gigi ha ricevuto il messaggio e poi, diventato causa secondaria, ha risposto in quanto Gigi': “Sto bene”. La sua risposta torna a Beppe e conclude il ciclo.

A questo punto può verificarsi quel che noi chiamiamo un ciclo di comunicazione a due sensi, come illustrato nel grafico B:



Qui abbiamo Gigi che origina una comunicazione chiedendo: “Come vanno le cose?”. Beppe riceve la richiesta e quindi, in quanto Beppe o causa secondaria, risponde: “Bene, direi”. Dopo di che Gigi' gli fa sapere di aver ricevuto tale risposta.

Nei due grafici troviamo un elemento in comune: nel grafico “A” Beppe esprime il proprio riconoscimento alla causa secondaria con un cenno del capo oppure con un’espressione soddisfatta; nel grafico “B” Gigi' conferma nella realtà la ricezione del “Bene, direi” di Beppe con un segno di assenso o con un’espressione che indichi il fatto di averlo ricevuto.

Se tanto Beppe quanto Gigi fossero “uomini duri e di poche parole”, ometterebbero alcune parti di questi cicli. L’omissione più lampante, ossia quella

abituale indicata come “ritardo di comunicazione”, l'avremmo nel grafico “A” qualora Beppe chiedesse “Come stai?” e Gigi rimanesse lì impalato senza parlare (per ritardo di comunicazione s'intende il lasso di tempo che intercorre fra il porre la domanda e la risposta a quell'esatta domanda, data dalla persona a cui era stata posta).

Qui abbiamo Beppe che causa una comunicazione e Gigi' che non continua il ciclo. Non sappiamo, né cerchiamo di scoprire e nemmeno ci interessa se Gigi, come punto ricevente, abbia sentito. Possiamo supporre che, se non altro, Gigi fosse presente e che Beppe parlasse a voce sufficientemente alta da essere udito e che l'attenzione di Gigi fosse indirizzata da qualche parte nelle vicinanze di Beppe. Ora, invece di proseguire con il ciclo di comunicazione, Beppe si ritrova con un ciclo incompleto e non avrà mai l'opportunità di diventare Beppe'.

Esistono vari modi per lasciare un ciclo di comunicazione incompleto e questi potrebbero essere classificati come segue:

1. Beppe non emette la comunicazione,
2. Gigi non riceve la comunicazione,
3. Gigi' non risponde alla comunicazione ricevuta, e
4. Beppe non indica a Gigi' di averlo sentito con qualche forma di riconoscimento, segno o parola che sia.

Potremmo attribuire varie ragioni a questi comportamenti, ma il nostro scopo non è quello di definire i motivi per cui un ciclo di comunicazione non viene completato. Il nostro scopo mira unicamente al mancato completamento di tale ciclo di comunicazione.

Ora, riprendendo il grafico “A”, supponiamo che Beppe sia una persona che origina comunicazioni in maniera compulsiva e continua, indipendentemente dal fatto che abbia l'attenzione di qualcuno o meno, e senza badare al fatto che queste comunicazioni siano o meno pertinenti a una qualche situazione esistente. Vedremo che Beppe probabilmente troverà nella sua comunicazione un Gigi disattento che non lo ascolta e, di conseguenza, un Gigi' assente che non gli risponde e quindi un Beppe' assente che non dà mai riconoscimenti.



Esaminiamo la medesima situazione nel grafico “B”. Qui abbiamo Gigi che origina una comunicazione e lo stesso Beppe che ha un flusso in uscita compulsivo. Gigi dice: “Come stai?” e il ciclo non viene completato perché Beppe, intento com’è nel mandare avanti la sua linea compulsiva, non diventa Beppe' e non offre mai a Gigi la possibilità di diventare Gigi' e di mostrare che ha capito.

Vediamo un'altra situazione. Troviamo Beppe che origina delle comunicazioni e Gigi che è una persona che non ne origina mai. Beppe non è necessariamente compulsivo o ossessivo nell'originare comunicazioni, ma Gigi è inibito nel farlo. Scopriamo che Beppe e Gigi, lavorando insieme, compiono un'azione del genere: Beppe origina una comunicazione, Gigi l'ascolta, diventa Gigi', gli risponde e lascia a Beppe la possibilità di diventare Beppe. La cosa prosegue abbastanza bene, ma prima o poi s'incepisce sul ciclo a due sensi che viene violato, perché Gigi non origina mai una comunicazione.

Un ciclo di comunicazione a due sensi funzionerebbe nel modo seguente: Beppe, avendo originato una comunicazione e avendola completata, può allora attendere che Gigi origini una comunicazione nella direzione di Beppe, completando in tal modo la parte restante del ciclo di comunicazione a due sensi. Gigi origina una comunicazione che viene sentita da Beppe, Beppe' risponde e Gigi' indica di aver capito.

In questo modo si ottiene un normale ciclo di comunicazione tra due terminali, poiché in questo caso tanto Beppe quanto Gigi sono terminali e vediamo che tra loro la comunicazione fluisce. I cicli dipendono da Beppe che origina la comunicazione, da Gigi che l'ascolta, da Gigi che diventa Gigi' inviando una risposta, da Beppe' che mostra di averla capita, poi da Gigi che origina una propria comunicazione, da Beppe che l'ascolta e vi risponde in qualità di Beppe' e infine da Gigi' che fa capire che ha sentito.

Se agissero in questo modo, indipendentemente dall'argomento trattato, non incapperebbero mai in discussioni e alla fine raggiungerebbero un accordo, anche nel caso che fossero ostili uno all'altro. Le loro difficoltà e i loro problemi verrebbero chiariti e loro andrebbero molto meglio nei loro rapporti.

Un ciclo di comunicazione a due sensi si spezza quando uno dei due terminali manca di originare una comunicazione quand'è il suo turno. Scopriamo che l'intera società sta incontrando difficoltà enormi in questo senso. La gente è talmente abituata a sorbirsi spettacoli preconfezionati ed è stata così fortemente

impedita nell'originare una propria comunicazione da genitori che non erano in grado di comunicare, dall'educazione e da altri fattori, che origina pochissimo. Per iniziare una comunicazione è necessario, in primo luogo, che questa venga originata.

Per questo motivo troviamo persone che parlano principalmente di cose che vengono loro imposte da cause esterne. Vedono un incidente e ne discutono. Vedono un film e ne discutono. Aspettano che una sorgente esterna fornisca loro l'occasione per conversare. Ma, visto che quelle persone sono tutte deboli nell'originare una comunicazione, il che equivale anche a dire che hanno poca immaginazione, scopriamo che coloro che dipendono da impulsi primari esterni si trovano più o meno in una condizione di comunicazione compulsiva oppure impedita e perciò la loro conversazione esce dal seminato in modo rapido e marcato, il che può portare al nascere di una straordinaria animosità o di conclusioni sbagliate.

Supponiamo che in Beppe la mancanza d'impulso come causa primaria, lo abbia portato a una comunicazione compulsiva oppure ossessiva; scopriremo che è talmente indaffarato nel produrre un flusso uscente, che non avrà mai l'opportunità di ascoltare chi gli parla e, qualora riuscisse a sentirlo, non gli risponderebbe. Gigi, d'altro canto, potrebbe essere molto, molto, molto debole nel ruolo di causa primaria (il che significa debole nell'originare una comunicazione), tanto da non diventare nemmeno Gigi' oppure, se lo facesse, tanto da non esprimere mai la propria opinione, sbilanciando in questo modo ancora di più Beppe in direzione di una comunicazione sempre più compulsiva.

Come potete vedere da questi grafici, potrebbero nascere alcune situazioni nuove. Ci potrebbe essere il fenomeno della risposta ossessiva come pure quello della risposta inibitoria. Nonostante non sia stata originata alcuna comunicazione primaria verso di lui, un individuo potrebbe passare tutto il suo tempo a rispondere, a giustificare oppure a spiegare, il che è la stessa cosa. Un altro individuo, come Beppe nel grafico "A", o Gigi nel grafico "B", potrebbe passare

tutto il suo tempo a far vedere di aver capito, anche se non c'è niente che gli sia stato inviato da richiedere un riconoscimento. In ogni caso le manifestazioni più comuni ed evidenti sono l'origine compulsiva e ossessiva, l'accettazione senza risposta e il mancato riconoscimento di una risposta. E in questi punti troviamo dei flussi bloccati.

Dal momento che nell'universo sembra non esista altro crimine se non quello di comunicare e poiché l'unica ancora di salvezza per l'individuo consiste nel comunicare, possiamo immediatamente capire che da questa situazione non possa venir fuori nient'altro che un aggrovigliamento della comunicazione; ma dovremmo anche capire – senz'altro con più gioia – che ora lo si può risolvere.

I flussi si bloccano su questo duplice ciclo di comunicazione quando si verifica della scarsità:

1. nell'originare comunicazioni,
2. nel ricevere comunicazioni,
3. nel rispondere alla comunicazione data,
4. nel dare riconoscimento alla risposta.

Dunque si può vedere che esistono solo quattro parti che possono diventare problematiche nei grafici A e B, a prescindere dal numero di strane manifestazioni che ne possono derivare.

# ESERCIZI DI ADDESTRAMENTO SULLA COMUNICAZIONE

Ora che avete scoperto le parti che compongono la comunicazione e la relativa formula, in che modo potrete utilizzare questa conoscenza? Come metterete in pratica quanto avete appena studiato riguardo alla formula della comunicazione? Come applicherete le leggi della comunicazione così da utilizzarle in modo facile e naturale, quasi come se facessero parte di voi? In definitiva, come raggiungerete un livello di comunicazione efficace?

In Scientology esistono alcuni esercizi che consentono a chiunque di migliorare le proprie capacità comunicative. Un *esercizio* è un metodo di apprendimento e di addestramento seguendo il quale l'individuo esegue ripetitivamente la medesima procedura, in modo da perfezionare una particolare abilità. Questi esercizi di comunicazione prendono il nome di *Routine di addestramento* (*Training Routine* in inglese, abbreviato in *TR*). Ciascuno di essi si rivolge a una specifica parte della formula della comunicazione.

In origine i TR sono stati sviluppati per addestrare chi pratica Scientology nelle sue applicazioni tecniche, attività che richiede un'indispensabile ed elevato livello di abilità nel comunicare. D'altro canto, esercitandosi mediante questi TR sulle varie componenti della formula della comunicazione, *chiunque* può accrescere considerevolmente la propria capacità di padroneggiare il ciclo di comunicazione e di conseguenza comunicare meglio con gli altri.

Facendo questi esercizi imparerete come rendere comprensibile agli altri la vostra comunicazione e come capire veramente quel che vi dicono, vale a dire come diventare quello che alcuni chiamano un "buon ascoltatore". Scoprirete anche come condurre un ciclo di comunicazione che state avendo con il vostro interlocutore e come riconoscere e correggere le mancanze nei cicli di comunicazione di altre persone.

Si tratta di abilità di inestimabile valore per la vita di tutti i giorni. Non importa quale sia la vostra occupazione oppure in che genere di attività siate impegnati, l'abilità di comunicare con facilità e sicurezza è essenziale.

Non è possibile eseguire da soli questi TR. È necessario avvalersi dell'aiuto di un'altra persona. Trovate qualcuno con cui far coppia e fate gli esercizi assieme. Ci si scambiano i ruoli: quando siete voi a compiere l'esercizio, l'altra persona vi aiuterà a diventare abile nel farlo. Dopo di che starà a voi aiutare il vostro compagno o compagna ad eseguire lo stesso esercizio. L'azione di aiutare un'altra persona a esercitarsi viene chiamata *allenamento*.

Gli esercizi forniscono delle indicazioni chiare sui ruoli dello *studente* e dell'*allenatore*. Assumete il ruolo di *studente* quando v'impegnate nell'esercitarvi, mentre la persona che vi aiuta a superare l'esercizio si chiama *allenatore*.

Non ha importanza chi dei due inizi come studente o come allenatore. Assumete alternativamente il ruolo di studente e poi di allenatore, aiutandovi uno con l'altro a superare l'esercizio. Dandovi man forte a vicenda secondo questo meccanismo di alternanza, tutti e due riuscirete a imparare l'intero uso del ciclo di comunicazione.

Perciò, prima d'imbarcarvi nell'esecuzione di questi TR, trovate un'altra persona con cui farli, alternandovi nei ruoli di *studente* e *allenatore*.

È molto importante che tanto voi quanto il vostro partner leggete e comprendiate tutti questi esercizi *prima* di cominciare a metterli in pratica. La parte dedicata agli esercizi è anche seguita da una sezione in cui viene spiegato come allenare correttamente. È necessario studiare e capire appieno anche quest'ultima sezione prima d'iniziare i TR, poiché l'allenamento deve seguire un procedimento molto preciso. È vitale che l'allenatore svolga il proprio compito in modo appropriato, al fine di far conseguire allo studente i migliori benefici possibili dai TR.

Ciascun TR viene contraddistinto da un *numero* e da un *nome*: semplici denominazioni per farvi riferimento.

I *comandi* definiscono le direttive verbali che l'allenatore deve impartire per iniziare, continuare o interrompere l'esercizio, oltre che le domande o le affermazioni da dire nel corso dell'esercizio stesso.

Per ciascun TR viene anche descritta la *posizione* in cui sedersi.

La particolare abilità di comunicazione che si cerca di ottenere con il singolo esercizio, viene indicata alla voce *scopo*.

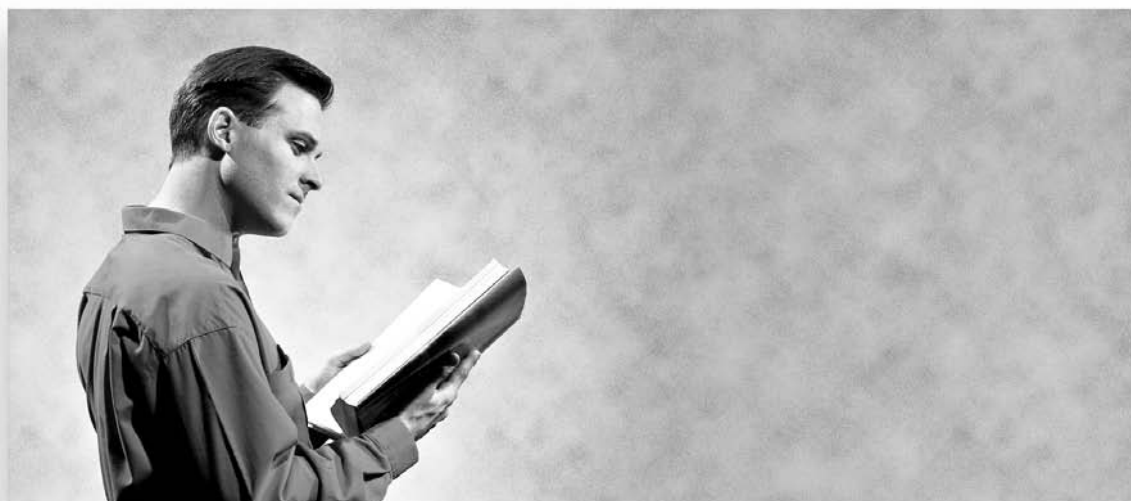
Sotto l'intestazione *Da sottolineare nell'addestramento* viene indicato in che modo l'esercizio deve essere condotto e vengono definiti i punti importanti che l'allenatore deve sottolineare o enfatizzare.

Alcuni TR riportano anche la *fraseologia*, per mostrare come impiegare nella procedura i diversi comandi e le varie domande. In *Scientology con fraseologia* si intende semplicemente il particolare vocabolario da utilizzare in un esercizio.

Quando vengono eseguiti diligentemente ed esattamente nel modo in cui sono scritti, questi esercizi portano chiunque a ottenere una comunicazione di successo.

Fate quanto segue:

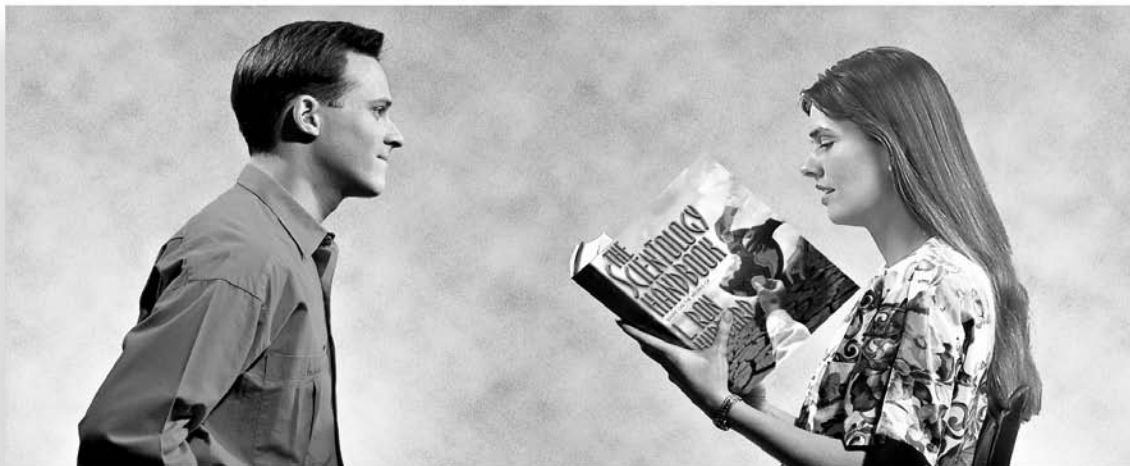
1. Leggete fino in fondo gli esercizi che compaiono nelle prossime pagine e non dimenticate la sezione intitolata *Allenamento*.



2. Trovate qualcuno con cui mettervi in coppia così che possiate aiutarvi a vicenda a superare gli esercizi.



3. Assicuratevi che il vostro partner legga la sezione dedicata agli esercizi e quella relativa all'*allenamento*.



4. Decidete chi inizierà per primo nel ruolo di allenatore.



5. A questo punto iniziate il primo TR!



## Numero: TR 0 Essere lì

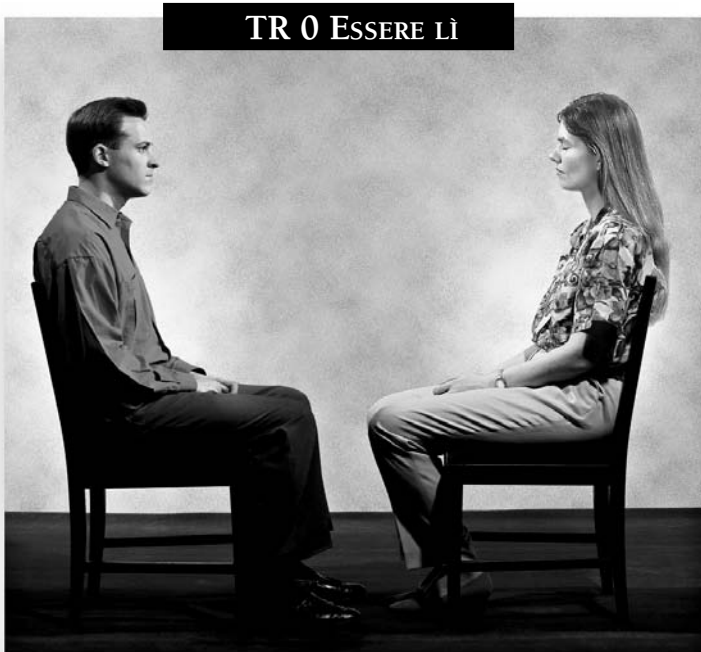
**Nome:** Essere lì

**Comandi:** L'allenatore dice "Via" per iniziare l'esercizio e usa "Fine" per terminarlo oppure per indicare un errore allo studente. Esempio: lo studente si addormenta; l'allenatore dice: "Fine. Ti sei addormentato. Via".

In questo e in tutti gli esercizi successivi, l'allenatore dice "Superato" quando lo studente ha raggiunto lo scopo dell'esercizio.

Benché questo esercizio richieda poco allenamento, ogni tanto è necessario. L'allenatore avvia l'esercizio e fa in modo che lo studente lo continui fino a che non lo abbia superato.

**Posizione:** Studente e allenatore siedono uno di fronte all'altro a una comoda distanza: circa un metro. Lo studente tiene gli occhi chiusi.



**Scopo:** Addestrare lo studente a starsene lì a proprio agio. L'idea consiste nel portare lo studente a essere lì, seduto confortevolmente a circa un metro di fronte a un'altra persona. *Essere lì e non fare nient'altro che essere lì.*

Al fine d'iniziare un ciclo di comunicazione, bisogna innanzi tutto trovarsi in una posizione da cui comunicare. Se non siete *lì*, non riuscirete a iniziare un ciclo di comunicazione appropriato. Essere *lì* è un requisito per la buona comunicazione; non è più complicato di così.

Durante l'esercizio lo studente tiene gli occhi chiusi così da rendere facile il fatto di essere *lì*, quale primo passo. Con le palpebre abbassate, viene a mancare il requisito aggiuntivo di dover stare di fronte a un'altra persona e ci si può semplicemente abituare a starsene *lì* in modo rilassato.



**Da sottolineare nell'addestramento:** Lo studente e l'allenatore siedono uno di fronte all'altro. Lo studente tiene gli occhi chiusi. Non c'è nessuna conversazione. Si tratta di un esercizio eseguito in silenzio. *Non* si usano contrazioni, movimenti, "sistemi" o metodi di sorta, né qualsiasi altra cosa che si aggiunga al semplice *essere* lì. Fare qualcosa con il corpo oppure spingersi contro lo schienale nello sforzo di rimanere vigile, sono esempi di sistemi o metodi usati al posto del semplice essere lì.

Quando gli occhi sono chiusi, di solito si vedrà il buio oppure un'area della stanza. *Siate lì a vostro agio.*

È compito dell'allenatore mantenere vigile lo studente e farlo proseguire nell'esercizio.

Sedetevi in posizione eretta su una sedia che non abbia lo schienale inclinato. Continuate l'esercizio fino a che qualsiasi tendenza a dimenarsi, contorcersi, muoversi oppure cambiare posizione non scompaia. Se queste manifestazioni dovessero "saltar fuori", continuate fino a che non sono scariche. Per *scarico* s'intende che un esercizio è stato portato avanti fino al punto in cui non produce più reazioni.

Lo studente deve fare questo esercizio fino a che non sia convinto pienamente, senza riserve, di poter continuare a stare seduto tranquillamente e confortevolmente per un periodo indefinito senza alcuna compulsione a contrarsi, ad agitarsi oppure dover reprimere tali compulsioni.

Quando può *essere* lì a proprio agio e ha raggiunto una *grande vittoria stabile*, l'esercizio è superato.

La gente di solito riscontra numerosi miglioramenti nel fare i TR. Tra questi troviamo una maggiore capacità di stare di fronte e comunicare, percezioni acute e via dicendo. Tali risultati prendono il nome di *vittorie* visto che lo studente è desideroso di migliorare la propria abilità di comunicare e di accrescere la propria consapevolezza, e quindi qualsiasi conseguimento che lo porti in tale direzione costituisce di per sé una *vittoria*. Per *grande vittoria stabile* s'intende che lo studente ha raggiunto il punto in cui può eseguire l'esercizio e la sua abilità nel farlo rimane stabile. Una grande vittoria stabile è un progresso significativo e duraturo.

## Numero: TR 0 Stare di fronte

**Nome:** Stare di fronte

*Stare di fronte* vuol dire essere in grado di fronteggiare. Quando diciamo che qualcuno sta di fronte, intendiamo che sta affrontando la cosa senza scansarla oppure senza ritrarsi. L'abilità di stare di fronte consiste nella capacità di essere lì a proprio agio e di percepire.

**Comandi:** Allenatore: "Via", "Fine", "Sbagliato".

L'allenatore dispone di diversi termini da utilizzare. Il primo di questi è "Via" e segnala l'esatto inizio dell'esercizio. Ogni volta che lo studente manca di restare composto, si accascia sulla sedia, perde conoscenza, si contorce, fa vagare lo sguardo oppure assume in qualsiasi modo una posizione scorretta, l'allenatore dice "Sbagliato" e corregge la difficoltà. Dopo di che dice di nuovo "Via" e l'esercizio continua. Nel caso l'allenatore volesse fare qualche commento direbbe "Fine", metterebbe a posto la faccenda e quindi direbbe di nuovo "Via".

**Posizione:** Studente e allenatore siedono uno di fronte all'altro a una comoda distanza: circa un metro. Si guardano a vicenda.

**Scopo:** Acquisire la capacità di starsene seduti tranquillamente e di guardare qualcuno senza provare tensione.

Questo esercizio tratta il livello di abilità immediatamente superiore al TR 0 *Essere lì*. Ora deve anche stare di fronte.

La comunicazione non è realmente possibile se non si sta di fronte. Avete mai provato a parlare con qualcuno che evitava di guardarvi? Quella persona non vi sta di fronte. L'incapacità di stare di fronte costituisce una barriera per una vera comunicazione.

I tic nervosi e le varie forme di tensione derivano invariabilmente dal non voler stare di fronte. Quando la volontà di farlo viene ripristinata, tali inconvenienti tendono a scomparire.

**Da sottolineare nell'addestramento:** Studente e allenatore siedono uno di fronte all'altro senza conversare o compiere sforzi per apparire interessanti. Stanno seduti e si guardano vicendevolmente senza dire né fare nulla per alcune ore. Lo studente non deve parlare, compiere piccoli movimenti d'irrequietezza, ridacchiare nervosamente, essere imbarazzato oppure addormentarsi.

Si noterà che lo studente tende a stare di fronte *con* una parte del corpo anziché semplicemente stare di fronte. Stare di fronte con una parte del proprio corpo può provocare dolori o sensazioni spiacevoli in quell'area. La soluzione consiste unicamente nello stare di fronte e nell'essere lì.

La regola base dice che qualsiasi cosa stia mantenendo teso lo studente, è quella *con* cui sta di fronte. Se iniziano a bruciargli gli occhi, significa che sta di fronte con essi. Se il suo stomaco inizia a sporgere in avanti e diventa teso, lo sta usando per stare di fronte. Se le sue spalle o persino la sua nuca diventano tesi, allora sta usando le sue spalle e la sua nuca per stare di fronte. In un caso di questo tipo l'allenatore esperto direbbe "Fine", correggerebbe lo studente e quindi ricomincerebbe di nuovo la seduta di esercitazione.

Un battito di palpebre non è motivo per uno "Sbagliato" sul TR 0 e non si richiede che la persona non batta ciglio. L'allenatore non dovrebbe prestare alcuna attenzione al fatto che il suo partner sbatta le palpebre o meno, deve solo verificare se la persona sta di fronte o meno.

D'altro canto, tenere gli occhi sbarrati e fissi è innaturale e indica che lo studente sta cercando di stare di fronte con gli occhi che, in un caso simile, lacrimeranno, diventeranno rossi e, se non la smetterà, gli faranno male. Chi incontrasse problemi eccessivi con i propri occhi dovrebbe tornare al TR 0 *Essere lì* e acquisire padronanza di tale esercizio prima di ritentare il TR 0 *Stare di fronte*.

Come accade nel TR 0 *Essere lì*, lo studente non deve ricorrere ad alcun sistema o metodo per stare di fronte al di fuori del semplice *essere lì*. L'esercizio è definito scorrettamente se per stare di fronte s'intende *fare qualcosa*. L'intera azione consiste nell'abituare lo studente a *essere lì* confortevolmente a una distanza di un metro da un'altra persona senza doversi scusare oppure muovere, né trasalire, provare imbarazzo oppure mettersi sulla difensiva.

Continuate l'esercizio fino a che qualsiasi contrazione, tendenza a ritrarsi o altri fenomeni non siano scomparsi, e senza che lo studente abbia bisogno di sopprimere tali manifestazioni (impedire che diventino note o visibili). Qualunque cosa salti fuori finirà per scaricarsi.

Lo studente supera l'esercizio quando è in grado semplicemente di *essere lì* e di stare di fronte, e ha raggiunto una *grande vittoria stabile*.



## Numero: TR 0 Provocato

Nome: Stare di fronte, provocato.

Il termine *provocato* indica la ricerca di quelle azioni, parole, frasi, modi di fare o argomenti che, durante l'esercizio, inducano lo studente a distrarsi reagendo nei confronti dell'allenatore.

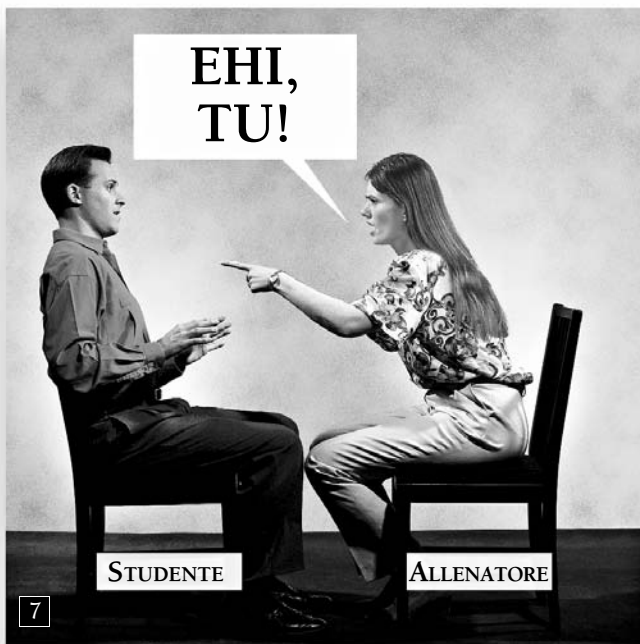


Nelle fotografie riportate sopra, si vede l'allenatore che individua un bottone dello studente (1) e lo boccia per aver smesso di stare di fronte (2). Dopo di che ricomincia l'esercizio e ripete la frase che aveva provocato la reazione (3), ripetendola fino a che lo studente non è in grado di starvi di fronte, rimanendo a proprio agio senza alcuna

Troverete che la gente tende a reagire in qualche modo ad alcune cose specifiche. In Scientology si dà loro il nome di *bottone*: un qualcosa, una parola, una frase, un soggetto oppure un'area che suscita una reazione nell'individuo.

Per esempio, l'allenatore dice allo studente qualcosa del tipo: "Hai le orecchie a sventola" e quest'ultimo scoppia a ridere irrefrenabilmente. Così facendo, l'allenatore ha individuato un bottone dello studente. Questa è la provocazione.

**Comandi:** Allenatore: "Via", "Fine", "Sbagliato".



reazione (4, 5, 6). Fatto questo continua a provocare, cercando un nuovo bottone. Quando lo scopre (7), dichiara l'errore dello studente assieme al motivo della bocciatura (8) e procede a scaricare il nuovo bottone trovato.

**Posizione:** Studente e allenatore siedono uno di fronte all'altro a una comoda distanza: circa un metro.

**Scopo:** Acquisire la capacità di stare seduti tranquillamente e guardare qualcuno senza avvertire tensione e senza essere disorientati, distratti oppure essere spinti a reagire in alcun modo per quello che la persona dice oppure fa.

Nel TR 0 Stare di fronte lo studente ha imparato a stare di fronte a un allenatore che siede silenziosamente davanti a lui. Nel *TR 0 Provocato* l'abilità di stare di fronte viene accresciuta facendo imparare all'individuo a non essere disorientato dalle azioni dell'allenatore.

Questo aumenta allo stesso tempo l'abilità di essere lì e di porgere una comunicazione a qualcuno, in qualsiasi situazione sociale o della vita, senza lasciarsi distrarre da alcunché.

Ad esempio, vi è mai capitato mentre parlavate a qualcuno, di restare ammutoliti o di sentirvi scombussolati quando l'interlocutore ha di colpo cambiato argomento? Non vi è mai accaduto, contro la vostra volontà, di reagire in modo incontrollato a qualcosa che qualcun altro aveva detto? Questo esercizio aumenta le vostre abilità di essere causativi e di esercitare controllo su tutti gli aspetti della comunicazione.

**Da sottolineare nell'addestramento:** Dopo che lo studente ha superato il TR 0 Stare di fronte e può semplicemente *essere* lì a proprio agio, si può iniziare lo stare di fronte "provocato". Qualunque cosa venga aggiunta *all'essere* lì, viene bocciata di netto dall'allenatore. Sussulti, tic, battiti di palpebre, sospiri, piccoli movimenti di nervosismo, qualsiasi cosa che non sia il semplice essere lì riceve prontamente uno "Sbagliato", accompagnato dalla ragione.

**Fraseologia dell'allenatore:** Lo studente tossisce. Allenatore: "Sbagliato. Hai tossito. Via". Non esiste altra fraseologia per l'allenatore come tale.

**Fraseologia della persona che è nel ruolo di colui a cui si sta di fronte:** L'allenatore può dire o fare qualsiasi cosa eccetto abbandonare la sedia. In ogni caso, l'allenatore deve essere realistico nel suo allenamento, proponendo condizioni e circostanze che potrebbero effettivamente presentarsi nella vita di tutti i giorni. L'allenatore non può toccare lo studente.

Si possono trovare e premere duramente i bottoni dello studente fino a che non producono più alcuna reazione. Qualsiasi parola che non faccia parte della fraseologia d'allenamento, può *non* ricevere risposta da parte dello studente. Qualora rispondesse, l'allenatore assumerebbe prontamente il proprio ruolo (attenendosi alla fraseologia di cui sopra).

Lo studente supera l'esercizio quando può *essere* lì a proprio agio senza essere sviato o distratto e senza reagire in alcun modo a qualunque cosa l'allenatore dica o faccia; vale a dire quando ha raggiunto una *grande* vittoria stabile.

## Numero: TR 1

**Nome:** Fare arrivare la tua comunicazione.

**Scopo:** Acquisire l'abilità di far giungere all'ascoltatore una specifica comunicazione, facendogliela comprendere.

Avete mai visto qualcuno che semplicemente continua a parlare senza nemmeno sapere se le sue comunicazioni vengono ricevute o meno? Farsi capire è una parte importante della formula della comunicazione.

**Comandi:** Si sceglie una frase dal libro *Alice nel paese delle meraviglie* (omettendo i vari "egli disse") e la si legge all'allenatore. Viene ripetuta fino a che l'allenatore non è convinto che la comunicazione gli sia arrivata dove si trova.

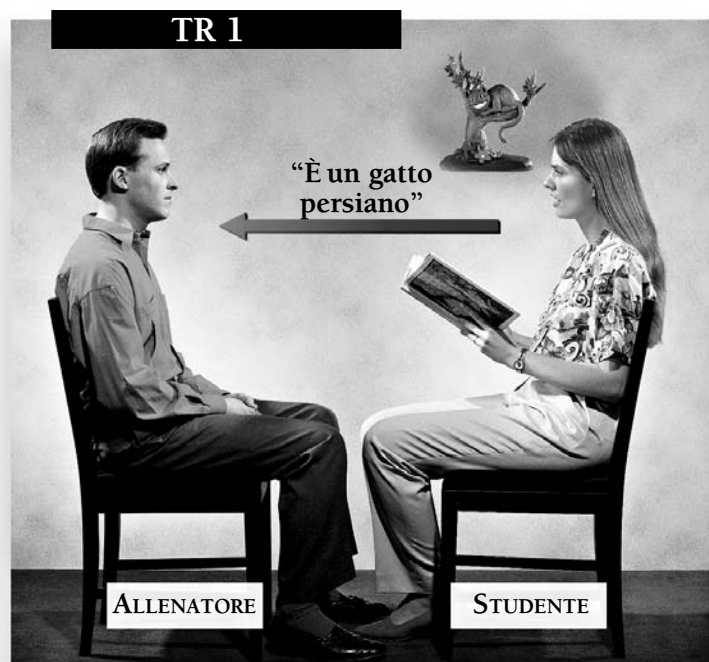
**Posizione:** Studente e allenatore siedono uno di fronte all'altro a una comoda distanza.

**Da sottolineare nell'addestramento:** La comunicazione passa dal libro allo studente e, come se fosse lui a originarla, all'allenatore. Non deve andare dal libro all'allenatore. Deve suonare naturale e non artificiale. La dizione (la maniera di pronunciare le parole) e l'oratoria (i gesti e l'arte del parlare in pubblico) non hanno nulla a che vedere con questo esercizio. Il volume della voce può invece essere importante.

Prima di dire "Bene", l'allenatore deve aver ricevuto la comunicazione (o la domanda) in modo chiaro e deve averla capita.

Non c'è nessun significato speciale nell'uso del libro *Alice nel paese delle meraviglie*: in questo esercizio vi limiterete a dire frasi prese da un libro invece d'inventarle.

È vostra qualsiasi idea che facciate vostra. Quando prendete dal libro un'idea, quell'idea diventa vostra e come tale dovrete trasmetterla a un'altra persona. L'allenamento viene condotto proprio in questo modo.



La comunicazione non va dal libro all'allenatore, va dal libro allo studente e quest'ultimo, dopo aver fatto propria l'idea che ha letto, la esprime all'allenatore in modo che gli arrivi.

C'è subito da notare che una persona non può comunicare quando non riesce nemmeno a compiere il semplice passo di scegliere un'idea, farla propria e comunicarla a qualcun altro.

Nell'allenamento vogliamo che lo studente trovi una frase nelle pagine di *Alice nel paese delle meraviglie* e quindi, assumendola come idea propria, la comunichi in modo diretto all'allenatore. Se vuole, può ripetere più volte la stessa frase, in qualunque modo voglia pronunciarla, fino a che l'allenatore non lo informa di ritenere che la comunicazione gli sia arrivata.

È l'intenzione che comunica, non le parole. Quando l'intenzione di comunicare con una persona va a segno, anche la comunicazione arriverà.

È l'intenzione che deve comunicare e bisogna comunicarla in una singola unità di tempo. Non viene ripetuta in base all'ultima volta che è stata ripetuta. Deve essere nuova, fresca, comunicata nel presente. Una volta riuscito a trasmettere la comunicazione, lo studente potrà trovare un'altra comunicazione e inviare quella.

**Fraseologia:** L'allenatore dice "Via", "Bene" senza dare un nuovo via se la comunicazione è stata ricevuta, oppure "Sbagliato" se la comunicazione non è stata ricevuta. "Via" non viene usato di nuovo. "Fine" serve per interrompere l'esercizio al fine di discutere di qualcosa oppure per terminarlo. In caso di sospensione per una discussione, l'allenatore deve ricominciare la seduta di allenamento con un "Via".

Questo esercizio è superato solo quando lo studente riesce a far arrivare una comunicazione in modo naturale, senza sforzo o artificiosità o senza ricorrere a cenni o gesti oratori, e quando riesce a fare tutto questo con facilità e in modo rilassato.



## Numero: TR 2

**Nome:** Riconoscimenti.

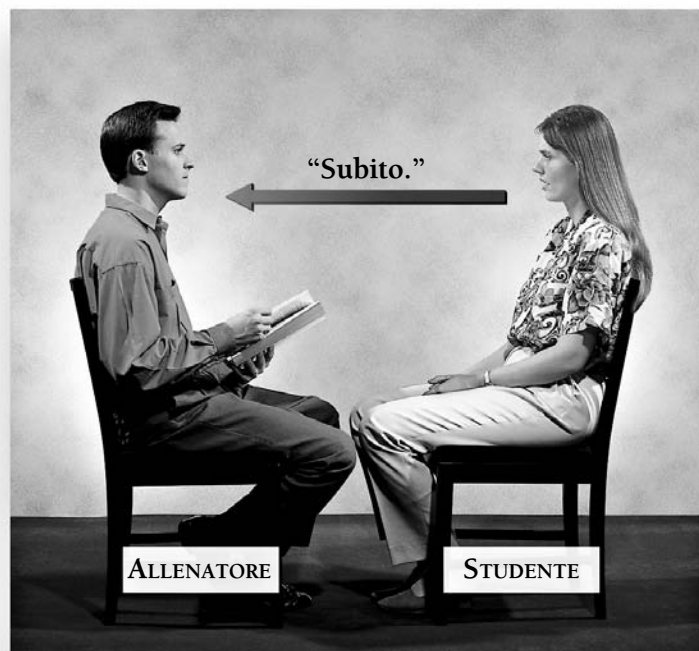
Un *riconoscimento* è qualcosa detto o fatto al fine d'informare qualcun altro che si è notato, compreso e ricevuto ciò che costui ha detto oppure ha fatto.

**Scopo:** Acquisire la capacità di dare un riconoscimento completo, totale e definitivo a una frase, a un'osservazione oppure a un commento in modo che l'autore ne sia soddisfatto, visto che il suo messaggio è stato ricevuto e compreso appieno, e non senta la necessità di ripeterlo o continuarlo.

Il riconoscimento costituisce un fattore di controllo nel ciclo di comunicazione. Questo vale per qualsiasi ciclo di comunicazione in qualsivoglia situazione. La formula del controllo è avviare, cambiare e fermare. Se potete avviare qualcosa, cambiarla e infine fermarla, ne siete in controllo. Il riconoscimento corrisponde a un "arresto". Di conseguenza se si offrono riconoscimenti appropriati alle comunicazioni degli altri, si riesce a controllare la comunicazione.

Se diceste a qualcuno: "Prosegui" oppure "Continua a parlare", non gli stareste dando un riconoscimento. Il riconoscimento perfetto comunica solo questa cosa: *ho sentito la tua comunicazione*. Segnala che quel che vi ha detto è stato ricevuto. Non sono le parole a porre fine al ciclo di comunicazione, è l'intenzione che lo porta a termine.

Nella vita, sapere di aver ricevuto un riconoscimento ha valore terapeutico.



**Comandi:** L'allenatore legge parti di testo tratte da *Alice nel paese delle meraviglie*, omettendo i vari "egli disse", e lo studente replica con un riconoscimento completo. Lo studente dice: "Bene", "Ottimo", "Okay", "Ho sentito", *qualsiasi cosa* purché sia appropriata alla comunicazione della persona, in modo da convincere effettivamente la persona seduta di fronte che ha sentito quanto ha detto. L'allenatore ripete qualunque parte del testo che a suo parere non ha ricevuto un riconoscimento appropriato.

**Posizione:** Studente e allenatore siedono uno di fronte all'altro a una comoda distanza.

**Da sottolineare nell'addestramento:** Lo studente deve dare il riconoscimento in modo che l'allenatore sia convinto che non è necessario ripetersi, perché quel che ha detto è stato ricevuto e compreso, in modo totale e definitivo.

Lo studente lo fa con l'*intenzione* che il ciclo di comunicazione finisca a quel punto e lo finisce lì. Qualunque cosa faccia per raggiungere questo fine è legittima, a condizione che non turbi o scombussoli l'allenatore. Il riconoscimento deve essere formulato in maniera appropriata rispetto alla comunicazione che viene dall'allenatore e deve convincere quest'ultimo del fatto che è stata ricevuta.

Di tanto in tanto chiedete allo studente di ripetere quel che è *stato* detto. Frenate i riconoscimenti insufficienti e quelli eccessivi. Da principio lasciate che lo studente faccia qualsiasi cosa pur di far arrivare il riconoscimento a destinazione, dopo di che perfezionatelo. Insegnategli che un riconoscimento rappresenta la fine e non l'inizio di un nuovo ciclo di comunicazione, e che non è un incoraggiamento a continuare, ma che tuttavia deve adattarsi a quello che l'interlocutore ha detto. Lo studente non deve sviluppare l'abitudine di ripetere roboticamente "Bene", "Grazie" quale unica forma di riconoscimento.

Un altro punto di questo esercizio è di insegnare che si può anche non riuscire a far giungere un riconoscimento a destinazione, che si può fallire nel fermare la comunicazione di qualcuno con un riconoscimento oppure che gli si può praticamente staccare la testa con un riconoscimento eccessivo.

**Fraseologia:** L'allenatore dice "Via", legge una parte del testo e dice "Sbagliato" ogni volta che sente di aver ricevuto un riconoscimento inappropriato. Dopo aver detto "Sbagliato", l'allenatore dovrà sempre ripetere di nuovo la medesima frase. "Fine" può essere utilizzato per sospendere l'esercizio e discutere di qualcosa oppure per concludere la seduta di esercitazione. È necessario ripetere "Via" quando si ricomincia.

Questo esercizio è superato solo quando lo studente riesce a dare un riconoscimento completo, totale e definitivo a qualsiasi affermazione, osservazione o commento, così che l'allenatore sia del tutto soddisfatto che ciò che ha detto è stato ricevuto e compreso e non senta il bisogno di ripetere o continuare la propria comunicazione.

## Numero: TR 2 1/2

**Nome:** Mezzi riconoscimenti.

Il *mezzo riconoscimento* rappresenta un modo per invitare la persona a continuare a parlare, dandole la sensazione di essere ascoltata.

**Scopo:** Acquisire l'abilità d'incoraggiare una persona che sta parlando a continuare a parlare.

Non è raro comunicare con qualcuno che apparentemente ha smesso di parlare, ma che in realtà non ha terminato di esprimere quel che voleva dire. Di conseguenza potreste dargli un riconoscimento prima che abbia finito, troncando in tal modo la sua comunicazione. In casi simili dovete stare attenti e osservare quando la persona deve ancora dire qualcosa e non solo lasciare che la comunicazione fluisca fino a finire completamente, ma incoraggiare la persona a continuare a parlare in modo che possa davvero concludere la sua comunicazione.

Ad esempio, potreste trovarvi coinvolti in una conversazione e desiderare che il vostro interlocutore continui a parlare perché volete approfondire quello che sta dicendo. Un metodo per farlo sarebbe proprio quello di ricorrere al mezzo riconoscimento.

**Comandi:** L'allenatore legge delle frasi da *Alice nel paese delle meraviglie*, omettendo i vari "egli disse", e lo studente usa il mezzo riconoscimento in modo da spingere l'allenatore a continuare a parlare. Quest'ultimo dovrebbe dire solo frasi a metà, che inducano lo studente a ricorrere al mezzo riconoscimento. L'allenatore ripeterà ogni frase che a suo parere non abbia ricevuto un mezzo riconoscimento.

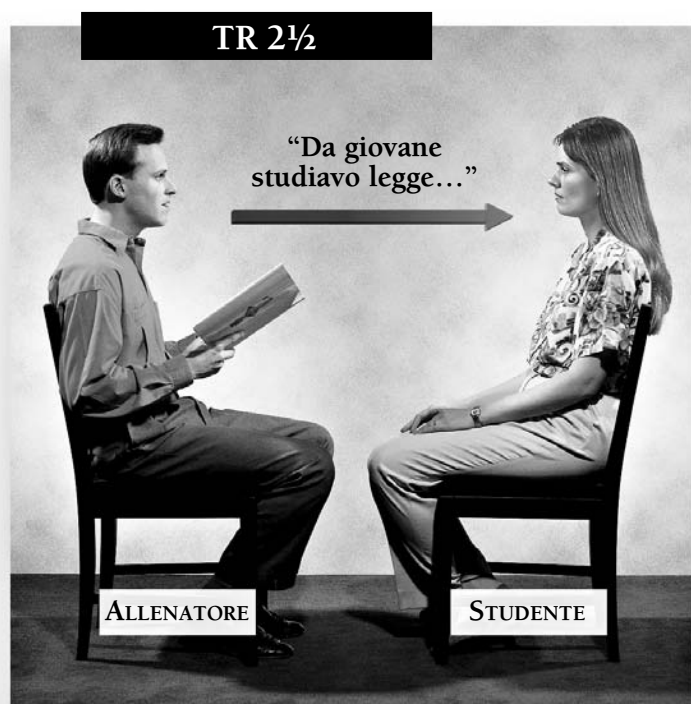
**Posizione:** Studente e allenatore siedono uno di fronte all'altro a una comoda distanza.

**Da sottolineare nell'addestramento:** Insegnate allo studente che il mezzo riconoscimento serve a incoraggiare qualcun altro a *continuare* a parlare. Frenate i riconoscimenti eccessivi che bloccano la conversazione dell'interlocutore. Insegnate allo studente che un mezzo riconoscimento costituisce un modo per invitare gli altri a continuare a parlare, dando loro la sensazione di essere ascoltati.

Lo studente deve annuire oppure dare mezzi riconoscimenti in modo da spingere l'allenatore a continuare a parlare. Al fine di raggiungere questo scopo

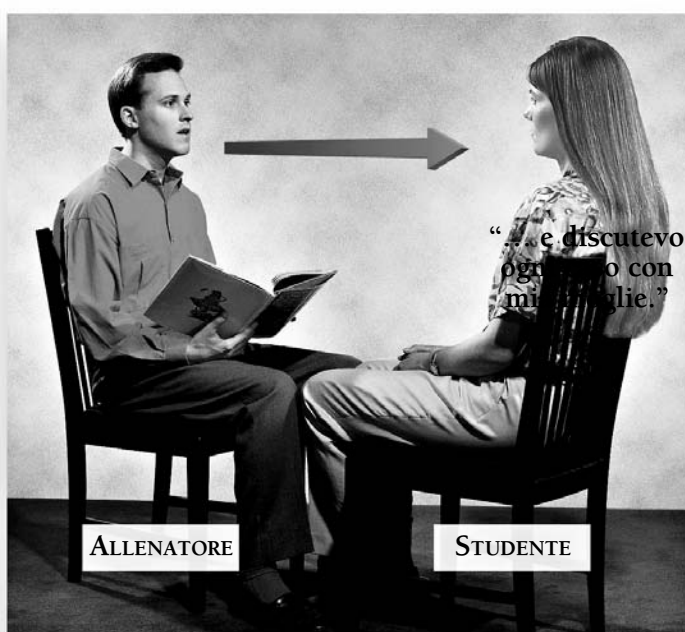
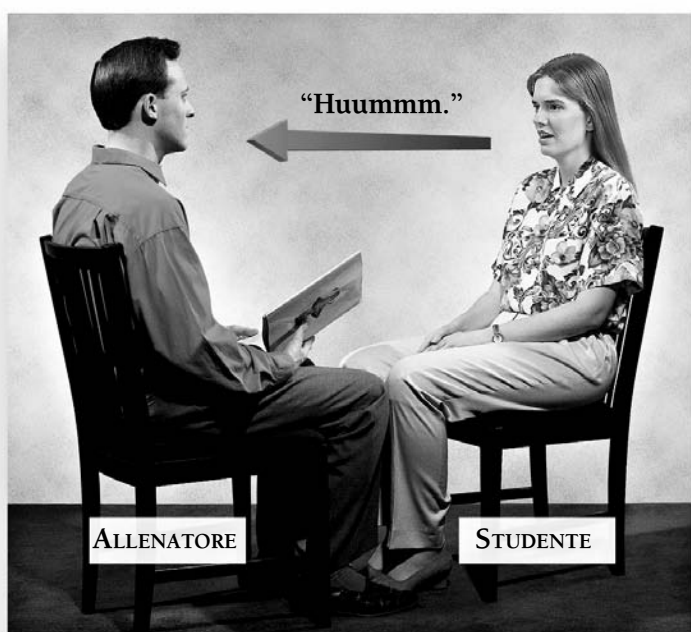
non deve, però, ricorrere a frasi dirette del tipo “Vai avanti” oppure “Continua”. Si usano il sorriso, un cenno del capo e altri mezzi. L'allenatore deve sentirsi persuaso a continuare a parlare.

Bisogna bocciare qualsiasi riconoscimento chiaro e netto che ponga termine alla comunicazione e qualsiasi fallimento nel comportarsi o nell'atteggiarsi in modo tale da favorire la continuazione del discorso da parte dell'allenatore. Dopo aver detto: “Sbagliato”, l'esercizio viene iniziato da capo.



**Fraseologia:** L'allenatore dice “Via”, legge una frase e dice “Sbagliato” ogni volta che sente di aver ricevuto un mezzo riconoscimento inappropriato. Dopo aver detto: “Sbagliato”, ripete ogni volta la stessa frase fino a che lo studente riesce a fornire un mezzo riconoscimento adeguato. “Fine” può essere usato per sospendere l'esercizio e discutere di qualcosa oppure per terminare la seduta di allenamento. Se ci si ferma per una discussione è necessario che l'allenatore ripeta “Via” per ricominciare.

L'esercizio viene superato quando lo studente si sente sicuro di poter far continuare a parlare un'altra persona, a volontà.



## Numero: TR 3

**Nome:** Ottenere una risposta alla domanda.

**Scopo:** Acquisire l'abilità di ottenere una risposta a una ben precisa domanda nonostante le divagazioni.

Vi è mai capitato di porre una domanda senza ricevere una risposta? La cosa può disturbare parecchio poiché il ciclo di comunicazione rimane in sospeso e incompleto.

Nella vita di società, come pure in altre situazioni, è importante riuscire a ottenere risposta alle proprie domande e a completare i cicli di comunicazione. Questo esercizio vi dà quest'abilità.

**Comandi:** “I pesci nuotano?” oppure “Gli uccelli volano?”

**Posizione:** Studente e allenatore siedono a una comoda distanza.

**Da sottolineare nell'addestramento:** Una domanda e un riconoscimento da parte dello studente alla relativa risposta in un'unità di tempo che poi si conclude. Impedire allo studente di divagare con variazioni della domanda.

Lo studente viene bocciato se manca di ottenere una risposta alla sua specifica domanda, se manca di ripetere l'esatta domanda oppure se fa Q&A con l'allenatore quando questo parte per la tangente.

Q&A è l'abbreviazione inglese di “domanda e risposta” (dall'inglese “Question and Answer”). Significa non riuscire a procurarsi una risposta alla propria domanda, mancare di portare qualcosa a completamento oppure deviare dal corso di azione che ci si era prefissi. Esempio: domanda: “Gli uccelli volano?”, risposta: “Gli uccelli non mi piacciono”. Domanda: “Perché no?”, risposta: “Perché sono sporchi”. Questo è Q&A: la domanda originale non ha ricevuto risposta ed è stata abbandonata, e chi l'aveva posta ha deviato da essa, vale a dire “ha fatto Q&A.”

Ogni volta che la domanda viene ripetuta, essa esiste, a livello puramente teorico, in un suo preciso momento temporale e viene pronunciata in tempo presente con la sua precisa intenzione.

Quando uno studente si comporta come una macchina, limitandosi a ripetere la domanda in continuazione, l'intenzione è completamente assente. Perciò quando si ripete la domanda bisogna esprimerla nel tempo presente come unità a sé stante dotata di una propria intenzione. Se la domanda viene sempre formulata in tempo presente, la si può ripetere a piacere senza alcun problema. Se invece viene ripetuta ogni volta senza una nuova intenzione, diventa difficile.

**Fraseologia:** L'allenatore dice “Via” e “Fine” come nei TR precedenti. Non è tenuto a rispondere alle domande dello studente dopo che l'esercizio è cominciato, tuttavia può replicare con risposte che abbiano la natura di un

commento e che non rispondano davvero alla domanda, al fine di far perdere la bussola allo studente. Spesso dovrebbe rispondere alla vera e propria domanda posta dallo studente. Esempio:

Studente: “I pesci nuotano?”

Allenatore: “Sì.”

Studente: “Bene.”

Più o meno con minor assiduità, l'allenatore tenterà di trascinare lo studente in una situazione di Q&A oppure di fargli perdere la sua compostezza. Ad esempio:

Studente: “I pesci nuotano?”

Allenatore: “Non hai fame?”

Studente: “Sì.”

Allenatore: “Sbagliato”.

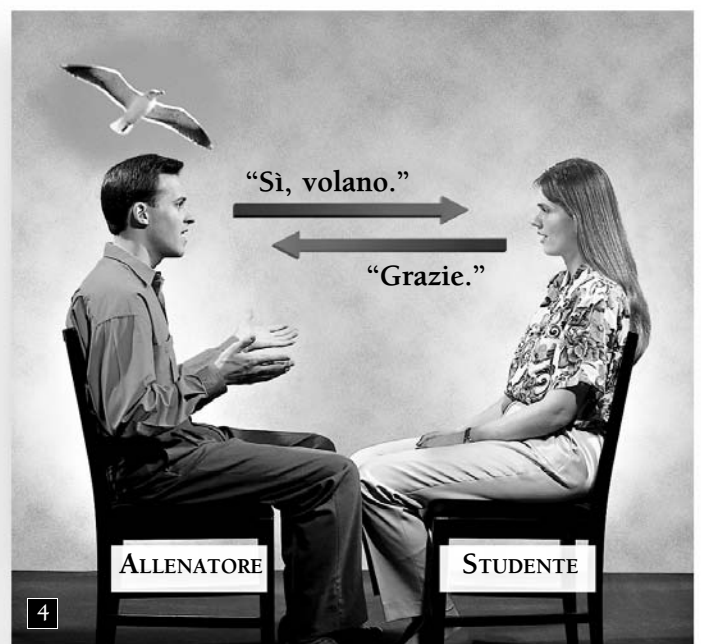
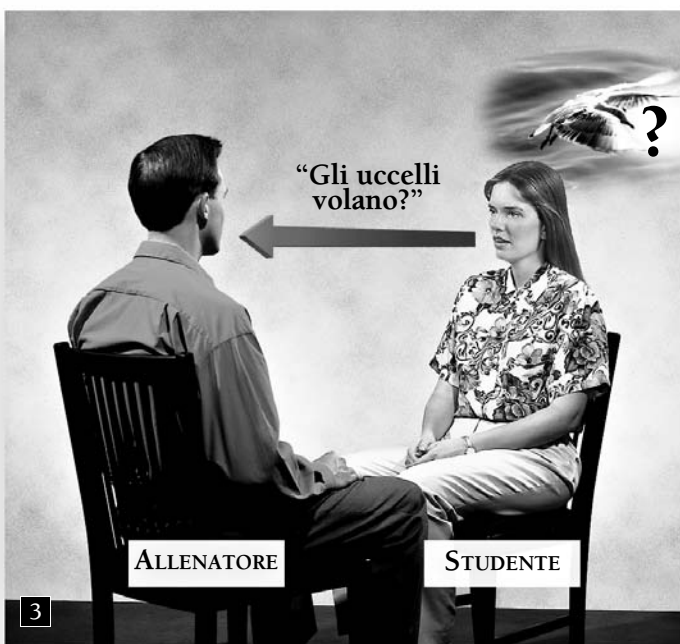
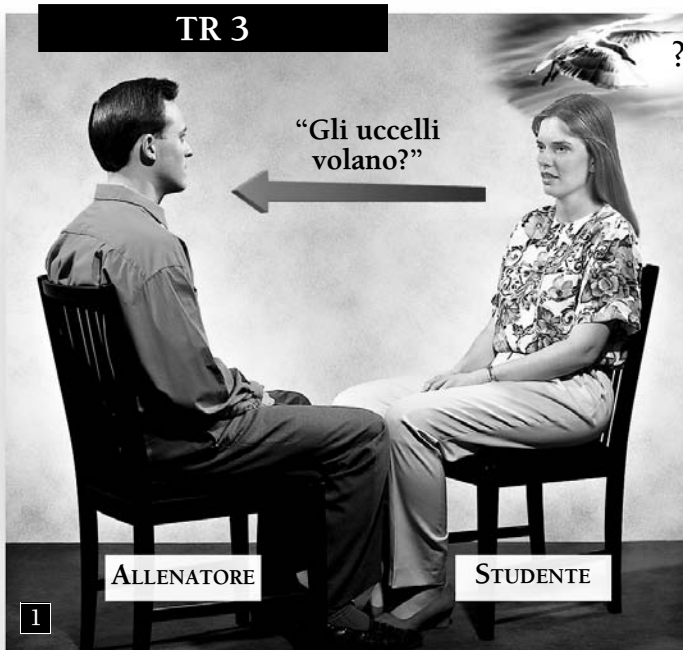
Quando la domanda non riceve risposta, lo studente deve ripeterla fino a che non otterrà una risposta. Qualsiasi cosa che non sia la domanda e il relativo riconoscimento, riceve una bocciatura. Si dice “Sbagliato” se lo studente ripete la domanda senza necessità. Si dice “Sbagliato” se la invia male (cioè per mancanza d'intenzione). Si dice “Sbagliato” se dà un riconoscimento scadente. Si dice “Sbagliato” se fa Q&A (come nell'esempio sopra). Si dice “Sbagliato” se si confonde e se perde la propria compostezza. Si dice “Sbagliato” se lascia intervenire un lungo ritardo di comunicazione prima di rivolgere la domanda successiva.

Vengono bocciati anche i riconoscimenti che tendono a troncane la comunicazione oppure che risultano prematuri. Viene bocciata la mancanza di un riconoscimento (oppure l'averlo dato con un netto ritardo di comunicazione). Lo studente non dovrebbe lasciarsi influenzare da nessuna delle parole dette dall'allenatore, salvo che si tratti di una risposta alla domanda oppure di “Via”, “Sbagliato”, “Bene” e “Fine”. In assenza di questi ultimi, lo studente dovrà limitarsi a ripetere la domanda.

“Via”, “Sbagliato”, “Bene” e “fine” non possono essere utilizzati per scambussolare oppure intrappolare lo studente. È invece ammessa qualsiasi altra frase che esista sulla faccia della terra. D'altro canto l'allenatore non dovrebbe utilizzare dichiarazioni introverse del tipo: “Mi sono appena reso conto di qualcosa”. Le “affermazioni svianti” dell'allenatore dovrebbero sempre riguardare lo studente e non se stesso, e dovrebbe concepirle in modo da confondere lo studente, facendogli perdere il controllo oppure il filo di quel che sta facendo. Il compito dello studente è in ogni caso quello di continuare a svolgere l'esercizio a dispetto di qualsiasi cosa, utilizzando solo domande e riconoscimenti. Se fa

qualsiasi altra cosa diversa da quanto sopra, è un errore e l'allenatore deve dichiararlo.

L'esercizio viene superato quando lo studente è in grado di ottenere costantemente una risposta alla propria domanda nonostante le deviazioni.

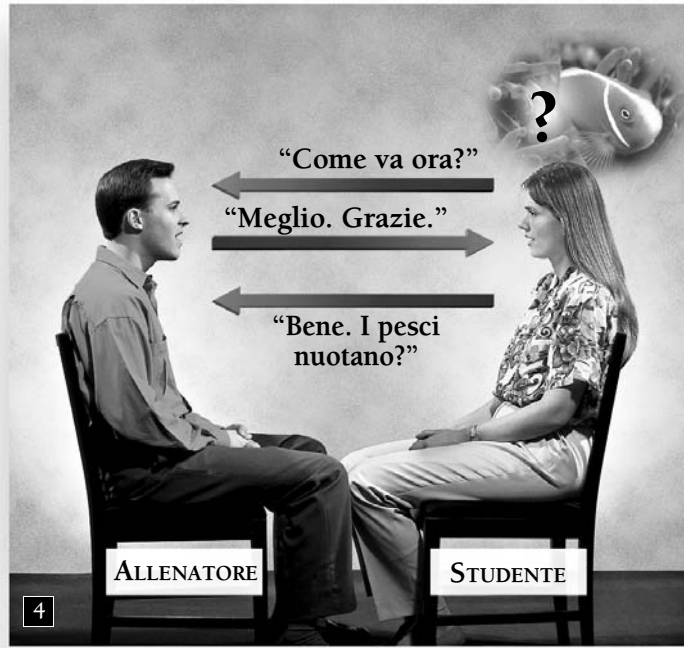
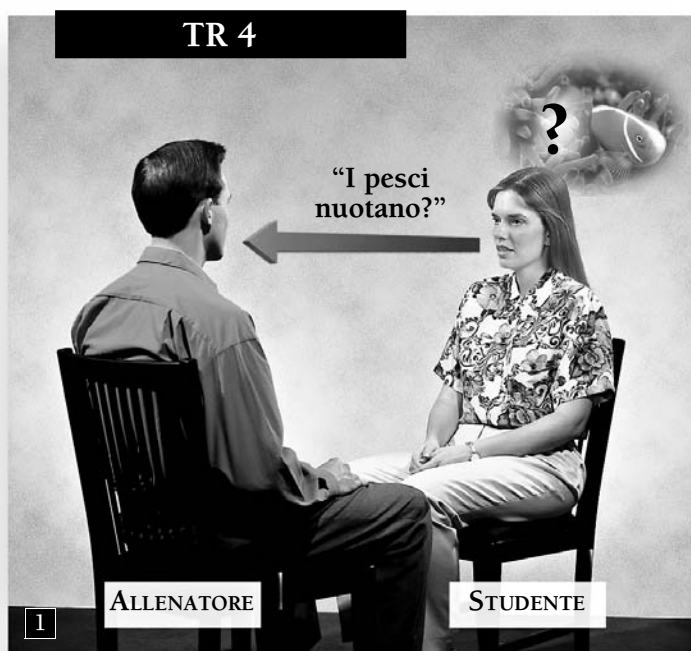




## Numero: TR 4

Nome: Risolvere le originazioni.

Definizione: La parola *originazione*, come viene utilizzata in questo esercizio, significa qualcosa che viene detto o fatto volontariamente e inaspettatamente dall'individuo, che riguarda se stesso, le sue idee, le sue reazioni o le sue difficoltà.





**Scopo:** Insegnare allo studente a non restare ammutolito, a non farsi cogliere di sorpresa oppure a non perdere la bussola quando si trova di fronte alle originazioni di qualcun altro, mantenendo una buona comunicazione per tutta la durata dell'originazione.

La gente spesso dice le cose più sorprendenti cogliendovi assolutamente impreparati.

Quasi qualsiasi disputa in cui vi siate trovati coinvolti, traeva origine dal non aver risolto un'originazione. Supponiamo che una persona arrivi e vi dica di essere stata promossa con la votazione più alta dell'intera scuola, e che voi repliciate che avete una fame da lupo: vi trovereste coinvolti in un litigio. Il vostro interlocutore si sentirebbe ignorato.

Risolvendo un'originazione non si fa altro che confermare alla persona che si è sentito quello che ha detto. La si potrebbe considerare una forma di riconoscimento, ma non lo è; si tratta invece della formula della comunicazione vista a rovescio. La persona con cui state parlando si è trasformata in quel momento in un punto sorgente e si rivolge a voi. Di conseguenza dovete risolvere questa originazione e riassumere nuovamente il vostro ruolo di punto causa in modo da completare il ciclo di comunicazione originale.

**Comandi:** Lo studente chiede all'allenatore: "I pesci nuotano?" Oppure: "Gli uccelli volano?" E l'allenatore risponde, ma di tanto in tanto fa dei commenti a sorpresa prendendoli dalla lista delle originazioni già pronta che si trova a pagina 46. Lo studente deve risolvere le originazioni a soddisfazione dell'allenatore.

**Posizione:** Studente e allenatore siedono uno di fronte all'altro a una comoda distanza.

**Da sottolineare nell'addestramento:** Lo studente deve imparare a sentire l'originazione e a compiere tre azioni: (1) comprenderla, (2) darle un riconoscimento e (3) riportare l'interlocutore al ciclo di comunicazione originale al fine di completarlo. Se l'allenatore percepisce una certa bruschezza, mancanza di comprensione o ritiene che si perda troppo tempo, corregge lo studente affinché affronti l'originazione in modo migliore.

**Fraseologia:** Tutte le originazioni devono riguardare l'allenatore, le sue idee, le sue reazioni e le sue difficoltà; nessuna deve riguardare lo studente. Per il resto la fraseologia rimane la stessa degli esercizi di addestramento precedenti.

La fraseologia usata dallo studente deve limitarsi a: (1) chiarificare e comprendere l'originazione, (2) darle un riconoscimento, (3) ripetere la domanda. Qualsiasi altra cosa viene riconosciuta come sbagliata.

Deve essere insegnato allo studente a prevenire turbamenti e a differenziare tra un problema vitale che riguarda la persona e un mero sforzo di sviarlo. Si bocchia lo studente ogni volta che non si limita a (1) comprendere, (2) dare riconoscimento e (3) riportare la persona al ciclo di comunicazione originale.

L'allenatore può intercalare commenti personali sullo studente come nel TR 3. Se quest'ultimo non riesce a differenziare tra questi commenti (cercando di risolverli) e le originazioni dell'allenatore su di sé, viene bocciato.

La mancanza di perseveranza rappresenta un errore in qualsiasi TR, ma in questo caso lo è in modo ancora più marcato. Per originare, l'allenatore non deve sempre leggere dal foglio delle originazioni, ma può inventarne di proprie e non deve sempre guardare lo studente quando fa un commento. Per *originazione* s'intende il dichiarare oppure l'affermare qualcosa che riguardi lo stato dell'allenatore o le sue paure, i suoi atteggiamenti e i suoi sentimenti immaginari. Per *commento* s'intende un'osservazione o un appunto mosso soltanto allo studente oppure alla stanza. Le originazioni vengono risolte dallo studente; i commenti ignorati. Esempio:

Studente: "Gli uccelli volano?"

Allenatore: "Sì."

Studente: "Grazie."

Studente: "Gli uccelli volano?"

Allenatore: "Ieri sono andato a pesca."

Studente: "Grazie per avermelo fatto sapere. Gli uccelli volano?"

Allenatore: "Sì, volano."

Studente: "Molto bene."

L'esercizio è superato quando lo studente è in grado di risolvere le originazioni senza intoppi e senza lasciarsi sorprendere o confondere, e quando riesce a mantenere un buon livello di comunicazione per l'intera durata dell'originazione.

# ALLENAMENTO

L'allenamento è di per se stesso una tecnologia e costituisce una parte vitale dello studio di Scientology. Sia voi che il vostro partner dovreste comprenderlo appieno prima di cominciare ad esercitarvi in qualsiasi TR.

Un buon allenamento può costituire la differenza tra il superare un esercizio con risultati eccellenti per lo studente e l'assoluta incapacità di superarlo.

Per aiutarvi ad allenare al meglio delle vostre possibilità, troverete qui di seguito alcuni dati essenziali che vi torneranno utili.

## *1. Allenate con uno scopo.*

Quando allenate qualcuno, ponetevi come obiettivo che lo studente riesca a compiere l'esercizio correttamente e lavorate con determinazione al conseguimento di tale risultato. Ogni volta che, in qualità di allenatore, correggerete lo studente, non dovrete agire senza ragione o senza uno scopo. Tenete sempre a mente il traguardo di portare lo studente a comprendere meglio l'esercizio di addestramento e a svolgerlo al meglio delle sue abilità.

## *2. Allenate con realtà.*

Siate realisti nel vostro allenamento. Quando indirizzate un'originazione allo studente assicuratevi che sia davvero tale e non soltanto qualcosa che siete tenuti a dire perché è scritto sul foglio. Lo studente deve trovarsi nella condizione di risolvere l'originazione come se l'aveste detta in circostanze e situazioni reali. Questo non implica, d'altro canto, che dobbiate davvero sentire le cose che affermate di sentire; ad esempio quando dite: "Mi fa male una gamba", non è necessario che avvertiate veramente il dolore, tuttavia dovrete dirlo in modo che lo studente abbia l'impressione che sia così. Un'altra nota in proposito è quella di evitare l'impiego di vostre esperienze passate come tema di allenamento. Usate inventiva nel presente.

## *3. Allenate con intenzione.*

Tutta la vostra attività di allenamento deve poggiare sull'intenzione che alla fine dell'esercizio lo studente sia consapevole di trovarsi in condizioni migliori rispetto a quando aveva cominciato. Deve avvertire la sensazione di aver raggiunto un traguardo, anche se piccolo, attraverso l'esecuzione dell'esercizio. La vostra intenzione costante nell'allenare deve essere quella di trasformare lo studente in una persona più abile e capace di una maggiore comprensione di ciò su cui lo state allenando.

## *4. Nell'allenamento occupatevi solo di una cosa alla volta.*

Ad esempio, nell'uso del TR 4, se lo studente raggiunge l'obiettivo definito per questo esercizio, si può allora passare alla verifica dei TR precedenti, ciascuno preso singolarmente. Vi sta di fronte? Vi pone la domanda ogni volta come se l'avesse fatta sua e ha davvero l'intenzione che la riceviate? I suoi riconoscimenti concludono davvero i cicli di comunicazione? E via di questo passo. Tuttavia occupatevi di queste cose una alla volta, mai due contemporaneamente. Assicuratevi

che lo studente esegua correttamente ogni singolo passo su cui lo state allenando prima di passare al passo successivo. Come allenatori, dovrete pretendere da lui uno standard superiore di abilità, man mano che diventerà più bravo nell'eseguire un particolare esercizio, oppure una parte dello stesso. Questo non significa che dobbiate essere "incontentabili". Significa semplicemente che una persona può sempre migliorare e, una volta che si è raggiunto un certo livello di abilità, è possibile lavorare ad un ulteriore miglioramento.

Se vi accorgete che lo studente stenta a compiere uno degli esercizi, dovrete innanzi tutto fargli leggere il testo relativo e trovare qualsiasi parola che non abbia completamente compreso, facendogliela definire su un dizionario. Qualora questo non rimediassi alla situazione, accertatevi che non si sia bloccato su un esercizio *precedente*. In caso affermativo, tornate al passo precedente rimasto in sospeso e fateglielo superare. Una volta fatto questo, iniziate l'esercizio successivo e fateglielo continuare fino a che l'avrà superato, quindi procedete in modo analogo con tutti gli esercizi seguenti.

In qualità di allenatori dovrete sempre lavorare nella direzione di un allenamento migliore e più preciso. Non accontentatevi mai di fare un lavoro scadente quando allenate, perché rendereste un cattivo servizio allo studente e dubitiamo che vi piacerebbe ricevere lo stesso trattamento quando venisse il vostro turno di essere studente.

Durante l'allenamento non esprimete mai un'opinione, bensì impartite sempre le vostre istruzioni con affermazioni dirette evitando di esprimervi in termini di "io credo" oppure "beh, potrebbe essere in questo modo" e così via.

Su di voi, in quanto allenatori, poggia la responsabilità principale della corretta conduzione dell'esercizio e dei risultati che lo studente ne ricava.

Di tanto in tanto, quando sbaglia, lo studente è portato a fornire giustificazioni oppure scuse per spiegare quel che sta facendo. Vi illustrerà i suoi motivi e le "ragioni per cui". Discutere a lungo di queste cose non porterà a grandi risultati. L'unico modo per produrre davvero i risultati dei TR e di risolvere qualsiasi divergenza di vedute, consiste nel compiere l'esercizio. Arriverete più lontano facendolo che non parlandone.

Nei TR, l'allenatore dovrà allenare in base a quanto scritto alle voci "Da sottolineare nell'addestramento" e "Scopo".

Talvolta questi esercizi tendono a produrre turbamenti nello studente. Esiste la possibilità che nel farli lo studente si arrabbi o si alteri. Nel caso in cui questo dovesse succedere, l'allenatore dovrà aiutare lo studente ad attraversare la difficoltà anziché sospendere l'esercizio e lasciarlo nei guai. In un'eventualità del genere lo studente si sentirà effettivamente peggio se viene abbandonato a se stesso sulla sedia piuttosto che spinto a proseguire l'esercizio. L'intenzione dell'esercizio è insegnare allo studente a comunicare, e qualsiasi turbamento si verifichi ha carattere puramente incidentale e non gioca alcun ruolo nell'esercizio.

C'è una piccola cosa che la maggior parte della gente dimentica di fare, ossia di informare lo studente quando sta facendo l'esercizio nel modo corretto oppure

quando ha fatto un buon lavoro su un punto particolare. Oltre a correggere gli sbagli, bisogna anche congratularsi per le cose giuste.

Bocciate in modo deciso qualsiasi forma di autoallenamento (dove lo studente cerca di correggere se stesso). Il motivo è che la persona tenderà a introvertirsi (guardare all'interno) concentrandosi troppo su come lo fa e su quel che fa anziché di farlo e basta.

In quanto allenatori tenete la vostra attenzione sullo studente e su come se la cava e non sviluppate un interesse su quel che state facendo voi stessi, al punto di trascurare lo studente e non accorgervi se è capace o meno di eseguire l'esercizio in modo corretto. È facile diventare "interessanti" nei confronti dello studente, facendolo ridere e giocherellando un poco. Ma il vostro compito principale nell'allenamento consiste nel vedere in che misura lui riesce a padroneggiare ciascun esercizio: questo è ciò su cui dovrete puntare la vostra attenzione, oltre a osservare come se la sta cavando.

In larga misura il progresso dello studente viene determinato dallo standard dell'allenamento. Buoni risultati producono gente migliore.

Una volta che sia voi che lo studente avrete compreso i meccanismi dell'allenamento, sarete pronti a esercitarvi sui TR. La chiave della padronanza e di una buona riuscita sta nel compierli esattamente come descritto.

Ci vogliono ore di pratica per perfezionare l'esecuzione di questi esercizi, ma si tratta di tempo ben speso. Ogni TR viene fatto finché lo studente non abbia conseguito lo scopo dell'esercizio e possa *eseguire* quel TR.

Uno studente può passare parecchie ore su ciascun TR prima di raggiungere il punto in cui ha davvero acquisito l'abilità prevista ed è in grado di conservarla. Questo è valido in particolar modo per il *TR 0 essere lì*, per il *TR 0 stare di fronte* e per il *TR 0 provocato*.

Fra i TR ce n'è uno che deve adempiere ad un requisito specifico che riguarda il tempo, prima di poter essere superato con successo: nel *TR 0 stare di fronte*, lo studente deve fare l'esercizio finché non abbia raggiunto un punto in cui lo può fare con facilità per due ore di fila.

L'allenatore lavora con lo studente su un determinato TR fino a che non raggiunge il punto in cui ha acquisito una maggiore abilità nel compiere l'esercizio nel modo corretto. Tuttavia, è preferibile fare i TR diverse volte di seguito, partendo in sequenza dal *TR 0 essere lì* per arrivare fino al *TR 4*, diventando più esigenti di volta in volta, anziché restare perennemente su un singolo esercizio. Non è neppure consigliabile che l'allenatore all'inizio sia tanto duro da portare lo studente ad avvilirsi.

Con un allenamento rigoroso, ma allo stesso tempo giusto e condotto secondo un gradiente adeguato, lo studente completerà questi esercizi con la certezza di essere capace di applicare la formula della comunicazione in qualsiasi situazione si trovi chiamato ad affrontare.

Questa è una delle abilità di maggior valore che potrà mai imparare.

# Foglio delle originazioni

L'allenatore le usa di tanto in tanto nella Training Routine Numero 4  
*Risolvere le originazioni*

Ho un dolore allo stomaco.

La stanza mi sembra più grande.

Mi sento il corpo pesante.

Mi è venuta una contrazione alla gamba.

Mi sembra di sprofondare.

La stanza ha dei colori più vivaci.

Mi sento la testa sbilenca.

Mi sento benissimo.

Ho una terribile sensazione di paura.

Sei la prima persona che mi abbia mai dato retta.

Mi sono appena reso conto di aver avuto l'emicrania per anni.

È stupido.

Mi sento tutto confuso.

Mi è venuta una fitta alla schiena.

Mi sento in qualche modo più leggero.

Non te lo posso dire.

Mi sento malissimo, come se avessi perso qualcosa, o una cosa del genere.

Ehi! Non lo sapevo.

Sembra che la stanza diventi buia.

Mi sento terribilmente teso.

Hai davvero un bell'ufficio.

Sento caldo dappertutto.

A proposito, ieri ho vinto il torneo di tennis.

Mi sembra di avere un cerchio alla testa.

(cont.)

Quando hai intenzione di tagliarti i capelli?  
Mi sento come se fossi circondato.  
Chi vincerà la finale di coppa?  
Questa sedia è così comoda che mi ci potrei addormentare.  
Continuo a pensare a quel vigile che stamattina mi ha fischiato dietro.  
Per quanto dobbiamo continuare?  
Mi prude la faccia.  
Mi sto addormentando.  
Sto morendo di fame. Andiamo a pranzo.  
All'improvviso mi sento molto stanco.  
Si sta offuscando tutto.  
Ma la stanza sta oscillando?  
Mi sono appena reso conto di quanto abbia avuto torto nella mia vita.  
Mi sento una ragnatela sulla faccia.  
Mi fa male il ginocchio sinistro.  
Mi sento molto leggero!  
È vero che qui dentro sta facendo più caldo?  
Mi sono appena ricordato di quando andai a nuotare per la prima volta.  
È da anni che la schiena mi fa male in questo modo.  
Sei sposato?  
Mi sento così solo.  
Ho la sensazione di non riuscire a parlare.  
Mi sento tremare dalla testa ai piedi.  
Mi fanno male le costole.  
Tutto sembra diventare più scuro.  
Non ti stanchi di stare ad ascoltare uno come me?

# LA COMUNICAZIONE È VITA

È l'abilità a comunicare che fa la differenza tra il successo o il fallimento in tutti gli aspetti del vivere. Noterete che generalmente chi ha successo nelle proprie attività, di solito dispone di un'elevata abilità nel comunicare, viceversa tale capacità manca a coloro che fanno fiasco.

La comunicazione non è semplicemente un modo per progredire nella vita, ma ne costituisce il cuore. Al mille per cento questo è il fattore più importante per comprendere la vita e per condurla con successo.

Proviamo una venerazione istintiva nei confronti del grande artista, pittore o musicista, e la società nel suo complesso li considera esseri decisamente fuori dal comune. E infatti lo sono. Ma il comprendere e l'usare con destrezza la comunicazione non sono appannaggio esclusivo dell'artista, bensì sono prerogative che chiunque può possedere.

Nell'esaminare l'intero soggetto della comunicazione, si può scoprire, a guardar bene, che ben poche persone attorno a noi *comunicano* davvero, mentre c'è parecchia gente che crede erroneamente di comunicare quando invece non lo sta facendo.

Le apparenze sembrano indicare a volte che il non comunicare sia preferibile al comunicare, ma questo non corrisponde mai a verità. La comunicazione è il solvente per qualsiasi problema umano. Una sua comprensione, prima di Scientology, non era stato possibile ottenerla.

Per condurre una vita di successo è indispensabile disporre di strumenti quali una conoscenza approfondita e completa della formula della comunicazione e la piena comprensione delle difficoltà che possono sorgere nella sua applicazione pratica, così da poterle riconoscere e correggere. Le nozioni e gli esercizi contenuti in questo opuscolo vi instraderanno sulla via del successo. Nelle chiese di Scientology potrete raggiungere un'abilità a livello professionale frequentando il Corso Hubbard dei TR professionali. Troverete una supervisione esperta e una raccolta completa d'informazioni sul soggetto, perfezionando così la vostra abilità a comunicare.

La comunicazione è vita.

Senza, saremmo insensibili a tutto, come morti.

Siamo vivi nella misura in cui siamo in grado di comunicare. ■



# ESERCIZI PRATICI

*Ecco alcuni esercizi relativi alla comunicazione. Facendoli potrete migliorare la comprensione della conoscenza contenuta in questo opuscolo.*

- 1** Guardatevi attorno e osservate alcuni esempi delle diverse parti della comunicazione. Notate quali vengono e quali non vengono usate nella conversazione (compresa l'intenzione, l'attenzione, la duplicazione, la comprensione e se i due interlocutori stanno effettivamente assumendo il ruolo di punto causa o di punto ricevente). Continuate a osservare diversi esempi di comunicazione attorno a voi fino a che sarete in grado d'identificare facilmente le varie componenti della comunicazione e isolare le parti mancanti oppure quelle che non vengono usate correttamente.
- 2** Notate riconoscimenti nella comunicazione. Osservate due persone che parlano e prestate particolare attenzione all'uso che ciascuno fa dei riconoscimenti, notando allo stesso tempo l'eventuale assenza di riconoscimenti. Che differenze notate nella comunicazione in presenza oppure in assenza dei riconoscimenti?
- 3** Osservate una comunicazione a due sensi tra due persone. Notate se questa fluisce o meno senza intoppi, e individuate i vari elementi che compongono una comunicazione ben fatta oppure la loro assenza. Guardate altri esempi di comunicazione a due sensi, ripetendo questo stesso esercizio.
- 4** Eseguite ciascuno dei TR lavorando con un'altra persona nel ruolo di partner. Iniziate dal TR 0 essere lì e fate ogni esercizio esattamente come è descritto nell'opuscolo, usando un allenamento corretto, fino a che non lo avrete entrambi completato con successo.

# RISULTATI PRATICI

**I**l livello del successo di una persona è direttamente legato al suo livello di comunicazione. Chi conosce le basi di una buona comunicazione fa sentire a proprio agio le persone che lo circondano, dando loro la sensazione di essere capite e non ignorate; in breve, facendole sentire utili e importanti.

I resoconti che seguono testimoniano come un individuo sia vivo nella misura in cui può comunicare e come la comunicazione sia il solvente universale.

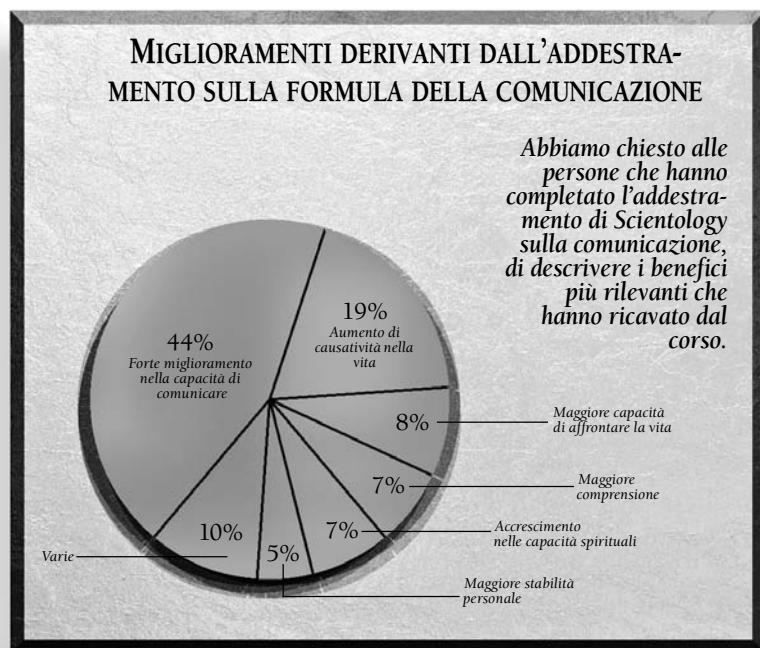
**I**n Europa, una madre stava incontrando grandi difficoltà nel comunicare con la figlia di sedici anni. I loro rapporti erano diventati particolarmente tesi da quando aveva scoperto che la ragazza si drogava. Ecco cos'ha raccontato dopo aver frequentato assieme alla figlia un corso di Scientology sulla comunicazione integrato in un programma per il recupero dalla tossicodipendenza:

*“Questo corso mi ha impegnata solo per poche ore al giorno. Nel momento in cui l'ho iniziato io e mia figlia non ci parlavamo real-*

*mente. Ci scambiavamo più che altro dei ‘ciao’ e dei ‘ci vediamo’. Il corso di comunicazione non solo ci ha aiutato a riprendere la comunicazione tra noi, ma ci ha insegnato alcune cose di grande valore sul modo di comunicare con gli altri. Abbiamo imparato come restare rilassate in presenza di altra gente e come parlare e ascoltare con efficacia, come far fronte ai nostri problemi e ai problemi in generale, senza scansarli. Quel che abbiamo appreso in quelle poche ore varrà per tutta la nostra vita.”*

**U**n'infermiera volontaria sudafricana stava viaggiando su un taxi con diverse altre persone quando la vettura venne rapinata da un esagitato che brandiva un coltello. In quel momento lei si chiese: “Cosa potrei mettere in pratica, adesso, di quello che ho imparato nei seminari di Scientology a cui ho partecipato?” Aveva studiato la comunicazione e decise che non doveva far altro che affrontare il tizio e la situazione, usando le proprie abilità comunicative. Di conseguenza prese a parlare con calma a quell'uomo, invitandolo a non compiere un atto di cui si sarebbe poi pentito, per il solo beneficio di procurarsi pochi soldi. Questo bastò a convincere il criminale, che restituì il maltolto a tutti gli occupanti del taxi. Lei fu fiera di essere stata in grado di risolvere la situazione usando le capacità di comunicare che aveva acquisito nei seminari di Scientology.

**U**n giovane ingegnere italiano di informatica si servì della sua nuova conoscenza della formula della comunicazione di L. Ron Hubbard, per superare le barriere della comunicazione, iniziando con successo una carriera di scrittore in cui utilizza le sue conoscenze di ingegneria.



*“A diciassette anni conobbi Scientology ed iniziai ad apprezzare l'utilità della formula di comunicazione, rendendomi conto di quanto fosse importante farsi capire pur senza rinunciare a comunicare. Nell'arco di un anno iniziai a collaborare con alcune riviste specializzate in elettronica: desideravo utilizzare quel che avevo imparato per aiutare gli altri a capire meglio quel che accadeva nel mondo in termini di tecnologie e di aziende che le utilizzavano. Questo desiderio e la consapevolezza di come attuarlo nel modo giusto non mi hanno abbandonato mai; ho continuato a scrivere e a tradurre articoli e libri e oggi, a trentacinque anni, sono giornalista professionista e direttore responsabile di due riviste d'informatica ad alta tiratura pubblicate dal più grande editore italiano. Impiego quotidianamente la formula della comunicazione di L. Ron Hubbard e mi adopero affinché i miei collaboratori facciano altrettanto.”*

**U**na giovane adolescente trovava la vita difficile dato che non riusciva a comunicare con i propri genitori come avrebbe voluto. Ecco cosa racconta:

*“Volevo bene ai miei genitori, tuttavia, a volte, la mia comunicazione non riusciva a raggiungerli. Io, naturalmente, ne davo la colpa a loro. Dopo aver imparato la formula della comunicazione, e aver scoperto cos'è la comunicazione a due sensi, sono stata molto sorpresa nello scoprire che era facilissimo parlare con i miei genitori. Ora possiamo conversare praticamente di qualsiasi cosa comprendendoci a vicenda, laddove prima la comprensione era assente. L'affetto reciproco è cresciuto e ne sono molto contenta. Questa cosa ha cambiato moltissimo la mia vita. Grazie, Mr. Hubbard.”*

**U**na notte, a New York, una ragazza che aveva da poco imparato la tecnologia della

comunicazione di L. Ron Hubbard, stava camminando verso casa in compagnia del marito quando entrambi sentirono un improvviso stridio di freni e un tonfo. Andarono rapidamente sulla scena dell'incidente – un uomo era stato investito da un'automobile guidata da un ubriaco. La donna racconta che, per il solo fatto di conoscere ed essere in grado di usare la formula della comunicazione e di sapere come controllare una situazione, è stata in grado di prevenire un sacco di confusione:

*“L'uomo stava chiaramente soffrendo. Mio marito iniziò immediatamente a impiegare sul poveretto le tecniche di Scientology per le assistenze e mi chiese di mettere ordine lì intorno. Perciò feci scendere dalla macchina il guidatore ubriaco e gli altri quattro passeggeri, anch'essi alticci e recalcitranti, riportandoli sotto controllo. A quel punto si era radunata una piccola folla di una cinquantina di persone e nell'arco di dieci minuti, usando quel che avevo imparato sulla comunicazione, riportai il controllo anche tra loro. Quando la polizia arrivò trovò praticamente già tutto fatto. Riferii quanto avevamo fatto a uno dei poliziotti, dopo di che un suo collega, che non aveva sentito la nostra conversazione, mi chiese di spostarmi dietro al cordone di protezione. Il poliziotto con cui avevo parlato intervenne per dire: 'Lei no. È quella che ha fatto il lavoro per noi!'. L'automobilista venne condotto in prigione e il ferito si sentiva già molto meglio nel momento in cui lo portarono in ospedale. Fummo accompagnati alla stazione di polizia per rendere testimonianza e ricevere i ringraziamenti del dipartimento di polizia di New York. Il sergente ci disse che avrebbe voluto che ci fossero molte altre persone in grado di fare quello che avevamo fatto noi. Questa roba funziona!”*

# GLOSSARIO

**affinità:** amore, simpatia o qualsiasi altro atteggiamento emotivo. La definizione fondamentale di affinità è la considerazione della distanza, in senso sia positivo che negativo.

**bottone:** un qualcosa, una parola, una frase, un soggetto oppure un'area che suscita una reazione nell'individuo.

**ciclo di azione:** la sequenza attraversata da un'azione in cui questa viene cominciata, continuata finché è necessario e terminata come prestabilito.

**comunicazione:** uno scambio di idee fra due persone attraverso lo spazio.

**Dianetics:** deriva dal greco *dia* che significa "attraverso" e *nous* che significa "anima". Dianetics è una metodologia sviluppata da L. Ron Hubbard che aiuta ad alleviare disturbi, come sensazioni ed emozioni non volute, paure irrazionali e malattie psicosomatiche. Viene più accuratamente descritta come *ciò che l'anima fa al corpo attraverso la mente*.

**duplicazione:** atto di riprodurre qualcosa con esattezza.

**esercizio:** metodo di apprendimento o addestramento nel quale una persona svolge delle procedure in modo ripetitivo al fine di perfezionare una specifica abilità.

**gradiente:** un approccio graduale a qualcosa, un modo di avanzare che si sviluppa passo dopo passo, livello dopo livello, dove ogni passo o ogni livello sono facilmente raggiungibili. Con questo sistema, diventa finalmente possibile imparare attività difficili e complicate con relativa facilità. Il termine *gradiente* è usato anche per indicare ognuno dei passi o dei livelli che costituiscono tale approccio.

**grande vittoria stabile:** Vedi vittoria in questo glossario.

**provocato:** allenando in certi esercizi, la ricerca di quelle azioni, parole, frasi, manierismi o argomenti che durante l'esercizio inducono lo studente a distrarsi, reagendo nei confronti dell'allenatore. Il *provocato* viene fatto dall'allenatore in alcune specifiche Routine di addestramento. Vedi anche Routine di addestramento in questo glossario

**Q&A:** abbreviazione inglese di "domanda e risposta" (dall'inglese *Question and Answer*). Significa non procurarsi una risposta alla propria domanda, fallire nel portare qualcosa a completamento oppure deviare dal corso di azione che ci si prefiggeva. Esempio: domanda: "Gli uccelli volano?", risposta: "Gli uccelli non mi piacciono", domanda: "Perché no?", risposta: "Perché sono sporchi". Questo è Q&A – la domanda originale non ha ricevuto risposta ed è stata abbandonata, e chi l'aveva posta ha deviato da essa, vale a dire ha fatto Q&A.

**realtà:** accordo su percezioni e dati nell'universo fisico.

Tutto ciò che possiamo essere certi sia reale è ciò che abbiamo concordato che è reale. L'accordo è l'essenza della realtà.

**riconoscimento:** qualcosa detto o fatto al fine d'informare qualcun altro che si è notato, compreso e ricevuto ciò che costui ha detto oppure ha fatto.

**ritardo di comunicazione:** il lasso di tempo che intercorre fra il porre la domanda e la risposta a quell'esatta domanda, data dalla persona a cui era stata posta.

**Routine di addestramento:** esercizi di addestramento che consentono a chiunque di migliorare le proprie capacità comunicative. Esercitandosi mediante questi esercizi, chiunque può accrescere considerevolmente la propria capacità di comunicare con gli altri.

**Scientology:** filosofia religiosa applicata sviluppata da L. Ron Hubbard. È lo studio ed il modo di occuparsi dello spirito in relazione a se stesso, agli universi e ad altre forme di vita. Deriva dal latino "scio" che significa "conoscere" e dal greco "logos" che significa "la parola o la forma esteriore mediante la quale il pensiero interiore viene espresso e fatto conoscere". Per cui Scientology significa sapere riguardo al conoscere.

**stare di fronte:** fronteggiare senza scansare o ritirarsi. L'abilità di stare di fronte consiste nella capacità di essere lì a proprio agio e di percepire.

**tempo presente:** il tempo che si svolge adesso e che diventa rapidamente passato con la stessa rapidità con cui lo si osserva. Si tratta di un termine usato genericamente per l'ambiente che esiste al momento.

**terminale:** una persona, punto o posizione che invia, riceve o trasmette una comunicazione.

**TR:** abbreviazione dell'inglese *Training Routine* (Routine di addestramento). Vedi *Routine di addestramento* in questo glossario.

**vittoria:** qualsiasi conseguimento di miglioramenti che si desideravano. Un esempio di vittoria potrebbe essere una persona che aumenta la propria abilità di comunicare, sperimentando una maggiore sensazione di benessere o acquisendo maggior certezza in qualche area della vita. Nelle Routine di addestramento, quando lo studente ha raggiunto il punto in cui può eseguire l'esercizio e la sua abilità nel farlo rimane stabile, si ha quella che viene definita grande vittoria stabile: vittoria significativa e durevole. Vedi anche *Routine di Addestramento* in questo glossario.

# CENNI BIOGRAFICI SU L. RON HUBBARD



**N**ato a Tilden nel Nebraska il 13 marzo 1911, inizia precocemente il percorso di scoperte e di dedizione al prossimo. All'età di diciannove anni aveva già percorso oltre quattrocentomila chilometri, dedicandosi all'esplorazione della cultura di Giava, del Giappone, dell'India e delle Filippine.

Ritornato negli Stati Uniti nel 1929, Ron riprese il suo corso regolare di studi e l'anno successivo si iscrisse alla George Washington University. Qui studiò matematica, ingegneria e fisica nucleare – una materia nuova a quell'epoca – tutte discipline che gli fornirono strumenti di vitale importanza per le sue continue ricerche. All'inizio degli anni trenta, L. Ron Hubbard intraprese la carriera letteraria allo scopo di finanziare tale ricerca, e ben presto diventò uno tra i più seguiti autori di narrativa popolare. Tuttavia non perse mai di vista il suo obiettivo primario e continuò la sua ricerca principale affrontando lunghi viaggi e spedizioni esplorative.

Quando scoppiò la seconda guerra mondiale, si arruolò in Marina con il grado di sottotenente di vascello e prestò servizio come comandante di cacciatorpediniere. Rimasto parzialmente cieco e zoppo a causa delle ferite subite in combattimento, nel 1945 gli venne diagnosticata l'invalidità permanente. Tuttavia attraverso l'applicazione delle sue teorie sulla mente umana riuscì non solo a dare un aiuto ai suoi commilitoni, ma anche a riprendersi fisicamente.

Dopo cinque anni di intensa ricerca, le scoperte di L. Ron Hubbard vennero presentate al mondo in *Dianetics: la forza*

*del pensiero sul corpo*, il primo manuale divulgativo sulla mente umana scritto appositamente per l'uomo comune. La pubblicazione di *Dianetics* segnò l'inizio di una nuova era di speranza per il genere umano e di una nuova fase nella vita del suo autore. Eppure, egli non abbandonò la sua ricerca e mentre le scoperte, una dopo l'altra, venivano attentamente codificate fino alla fine del 1951, la filosofia religiosa applicata di Scientology prendeva forma.

Poiché Scientology spiega la vita nella sua interezza, non esiste aspetto dell'esistenza umana che i lavori successivi di L. Ron Hubbard non abbiano affrontato. Scegliendo come propria dimora alternativamente gli Stati Uniti e l'Inghilterra, la sua continua ricerca portò alla luce soluzioni per malanni sociali come il declino degli standard scolastici e la disgregazione della famiglia.

A conti fatti, i lavori di L. Ron Hubbard che riguardano Scientology e Dianetics comprendono in tutto quaranta milioni di parole, tra conferenze registrate, libri e altre pubblicazioni. Nel complesso queste opere rappresentano l'eredità di un'intera vita, una vita che finì il 24 gennaio 1986. Tuttavia la scomparsa di L. Ron Hubbard non ha costituito affatto una fine: con oltre cento milioni di libri in circolazione e milioni di persone che applicano quotidianamente le sue tecnologie per un miglioramento, si può ben dire che il mondo non abbia mai avuto un amico più grande. ■

**NEW ERA Publications International ApS**  
Store Kongensgade 53, 1264 Copenhagen K, Danimarca  
ISBN 87-7968-104-2

© 1994, 2001 L. Ron Hubbard Library.  
Tutti i diritti riservati.

Qualsiasi forma di copiatura, traduzione, duplicazione, importazione e distribuzione non autorizzata, effettuata in modo integrale o parziale con qualsiasi metodo, ivi compresi mezzi elettronici di copiatura, preservazione d'informazioni o trasmissione, costituisce una violazione delle leggi pertinenti. *Scientology, Dianetics, Celebrity Centre, L. Ron Hubbard, Flag, Freewinds*, la firma di L. Ron Hubbard, la croce di Scientology (con i bracci arrotondati) e la croce di Scientology (con le punte) sono marchi d'impresa e di servizio di proprietà del Religious Technology Center e vengono usati con il suo permesso.

*Scientologist* è un marchio di appartenenza collettivo che indica membri delle chiese e missioni di Scientology affiliate. NEW ERA è un marchio d'impresa e di servizio di proprietà di NEW ERA Publications International ed è registrato in Danimarca e in altri paesi.

Bridge Publications, Inc. è un marchio d'impresa e di servizio, registrato in California e di proprietà di Bridge Publications, Inc.  
*Stampato in Danimarca*

