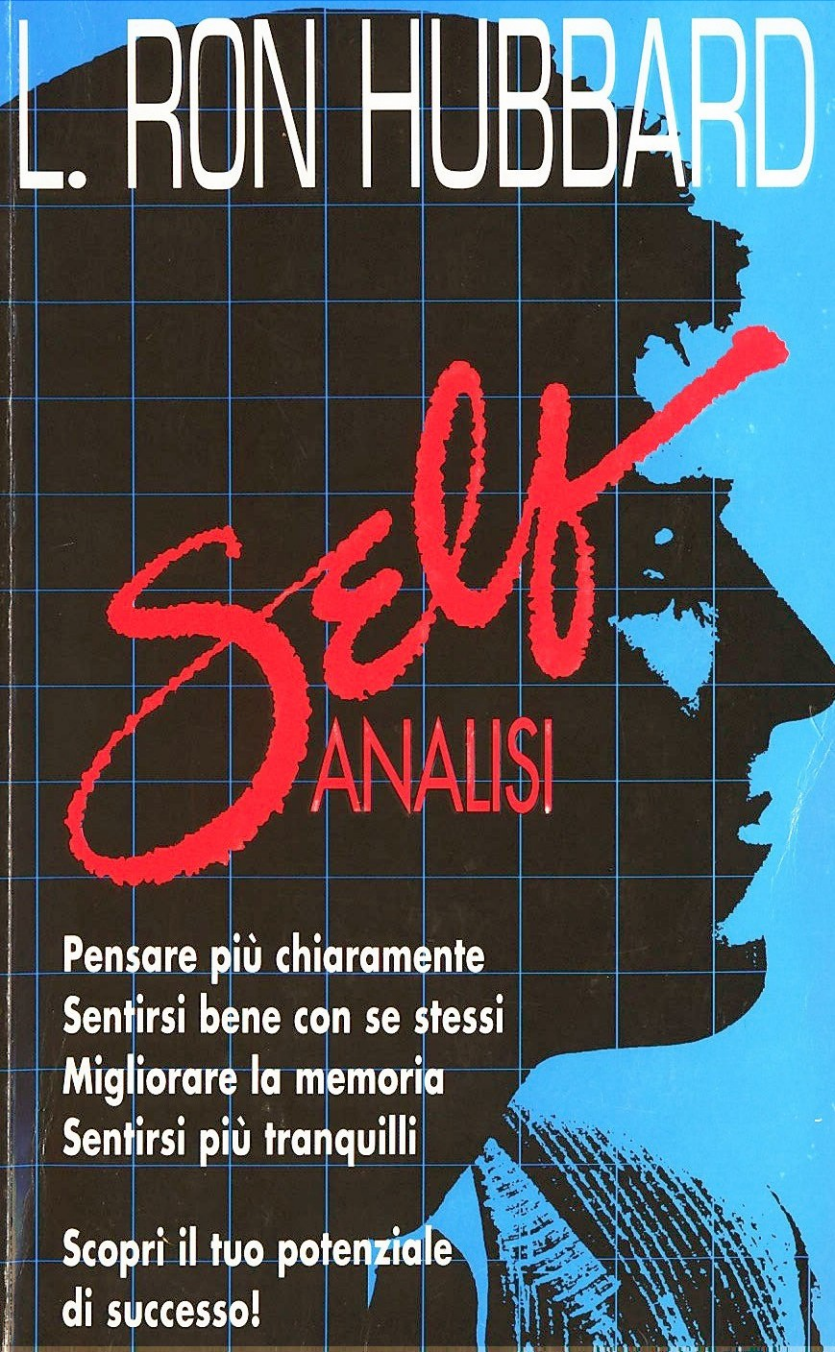


# L. RON HUBBARD



# Self

## ANALISI

**Pensare più chiaramente**  
**Sentirsi bene con se stessi**  
**Migliorare la memoria**  
**Sentirsi più tranquilli**

**Scopri il tuo potenziale  
di successo!**

L. Ron Hubbard è nato a Tilden, Nebraska, il 13 Marzo 1911. Sin da giovane ha viaggiato estesamente in Asia, studiando le filosofie dell'Estremo Oriente. Dopo essere tornato negli Stati Uniti nel 1929, intraprese gli studi di matematica ed ingegneria. Alla George Washington University condusse i primi esperimenti che avevano a che fare con la mente. Scopri che, nonostante i progressi notevoli delle scienze fisiche, non era mai stata sviluppata una tecnologia funzionale della mente e della vita. I successivi 30 anni e passa di ricerca da lui svolta su questo soggetto sono stati finanziati principalmente dalla sua carriera letteraria iniziata negli anni 30 e 40 e interrotta soltanto dal servizio prestato in Marina durante la seconda Guerra Mondiale. Nel 1948 aveva già scritto il primo sommario delle sue ricerche e scoperte. *Dianetics*, che contiene i risultati completi del suo nuovo metodo, venne pubblicato per la prima volta nel Maggio 1950, ed è oggi più popolare che mai.

Per le sue opere egli ha ricevuto molti riconoscimenti di prestigio come:

- SOL DE ORO, 1989, Premio dell'Associazione Nazionale dei Giornalisti a Città del Messico.
- PALMAS DE ORO, Messico, 1989.
- ALLORO D'ORO PER LE SCIENZE UMANE, Francia, 1990.
- ACCADEMIA DELL'ARTI, SCIENZE E LETTERATURA, MEDAGLIA D'ORO, Francia, 1990.
- PREMIO DELLA FONDAZIONE INTERNAZIONALE DEL ROTARY CLUB, 1991.
- LAUREA HONORIS CAUSAE IN LETTERATURA, Università di Mosca, 1992



*«Amo aiutare gli altri e considero il vedere una persona liberarsi dalle ombre che oscurano i suoi giorni come la maggiore soddisfazione nella mia vita.*

*Queste ombre le sembrano così spesse e la opprimono talmente che, quando scopre che sono delle ombre e che ci può vedere e camminare attraverso e tornare di nuovo alla luce del sole, si sente estremamente felice. Probabilmente io sarò tanto felice quanto lei.»*

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Giuseppe Cabare". The signature is highly stylized and cursive, with several loops and flourishes. It is positioned at the bottom of the page, below the main text.

*Pubblicato da*  
NEW ERA Publications Italia S.r.l.  
Via Cadorna, 61  
20090 Vimodrone (MI)  
*www.newera.it*

*Con il permesso di*  
NEW ERA® Publications International ApS<sup>1</sup>  
Store Kongensgade 55  
1264 Copenhagen K  
Danimarca

Editore dei libri e dei materiali di DIANETICS®

*Tradotto per*  
NEW ERA Publications International ApS

Titolo originale:  
*Self Analysis*

© 1976, 1988 L. Ron Hubbard Library.  
Illustrazione e grafica di copertina:  
© 1986 L. Ron Hubbard Library.  
Tutti i diritti riservati.

*Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o usata sotto alcuna forma o con qualunque mezzo elettronico o meccanico, incluse fotocopie, registrazioni o per mezzo di qualsiasi sistema di archiviazione o recupero informazioni, senza il permesso del proprietario del copyright.*

Questo libro fa parte delle opere di L. Ron Hubbard, che ha sviluppato DIANETICS, tecnologia di risanamento spirituale. Viene presentato al lettore come un resoconto di osservazioni e ricerche sulla natura della mente umana e dello spirito, e non come esposizione di asserzioni da parte dell'autore. Il conseguimento dei benefici e delle mete della tecnologia di DIANETICS richiede l'assiduo impegno di ogni individuo, poiché solo tramite i suoi sforzi zelanti egli potrà raggiungere tali mete.

DIANETICS, tecnologia di risanamento spirituale, consiste nello studio e nel trattamento dello spirito in relazione al corpo.

*Scientology, Dianetics, Hubbard, Celebrity Centre, Flag* e il simbolo di *Dianetics* sono marchi di impresa e di servizio di proprietà del Religious Technology Center, e vengono usati con il suo permesso.

NEW ERA è un marchio d'impresa registrato in Danimarca e in Italia.

*Stampato in Italia da*  
"La Cassandra Edizioni S.n.c." Pineto (TE)

1. ApS è un'abbreviazione della parola danese "Anpartsselskab" che indica una società privata.

*A quelle centinaia di  
migliaia di ardenti<sup>1</sup> sostenitori di  
Dianetics<sup>2</sup> che hanno portato lo  
stendardo<sup>3</sup> della sanità  
mentale contro le fortezze cadenti  
della superstizione  
e che sono riusciti a raccogliere  
sotto il loro vessillo<sup>4</sup> le  
speranze dell'Uomo.*

# Nota importante

Nel leggere questo libro, stai ben attento a non oltrepassare mai una parola che non comprendi completamente.

**L'unico motivo per cui una persona abbandona uno studio, si confonde o non riesce ad apprendere è che ha oltrepassato una parola che non era stata compresa.**

La confusione o l'incapacità di afferrare o apprendere viene **dopo** una parola che la persona non aveva definito e compreso.

Ti è mai capitato di arrivare alla fine di una pagina e realizzare di non sapere che cosa avevi letto? Beh, in un punto precedente in quella pagina hai oltrepassato una parola per cui non avevi una definizione o per cui avevi una definizione errata.

Ecco un esempio. «Si scoprì che all'arrivar del crepuscolo i bambini erano più quieti e che quando non c'era erano molto più vivaci.» Vedi che succede? Pensi di non comprendere l'intero concetto, ma l'incapacità di comprendere è derivata unicamente dalla parola che non riuscivi a definire, *crepuscolo*, che significa chiarore o mezza luce.

Può darsi che nel dizionario non dovrai cercare solo parole nuove e insolite. Alcune parole usate comunemente spesso possono essere definite erroneamente e quindi generare confusione.

Questo dato relativo al non oltrepassare una parola non definita è il fatto più importante in tutto il soggetto dello studio. In ogni soggetto che hai intrapreso ed abbandonato, c'erano parole che non avevi definito.

Pertanto, nello studiare questo libro stai più che attento a non oltrepassare mai una parola che non comprendi completamente. Se il materiale diventa confuso o ti sembra di non riuscire ad afferrarlo, ci sarà una parola appena prima



che non hai compreso. Non andare oltre, bensì torna al punto **precedente** alle difficoltà, trova la parola malintesa e definiscila.

## **Note a piè di pagina e glossario**

Per rendere facile al lettore di questo testo definire le parole man mano che procede con la lettura, e quindi impedire in larga misura qualsiasi effetto da parole malintese che altrimenti potrebbe verificarsi, è stato usato il seguente sistema di note a piè di pagina e glossario.

Le parole più difficili o inconsuete o tecniche usate in questo testo sono definite in note a piè di pagina la *prima* volta che compaiono nel testo.

Tutte le parole del testo riportate a piè di pagina e le loro definizioni sono state raccolte nel glossario in fondo al libro. Vi è notato anche il numero della pagina in cui la parola è comparsa per la prima volta.

I dizionari da cui sono state citate le definizioni delle parole italiane sono elencati nel glossario.

Le parole definite a piè di pagina sono numerate e portano lo stesso numero con il quale compaiono nel testo. In molti casi c'è un secondo numero o lettera che precede la definizione. Questo si riferisce al numero o lettera della definizione nel dizionario ed indica che in esso vi sono ulteriori definizioni oltre a quella che è stata citata.

Per le parole di Dianetics riportate a piè di pagina sono state usate definizioni sviluppate dall'autore durante le sue ricerche.

## **Parole nuove**

Nella ricerca che portò allo sviluppo di Dianetics ci si è imbattuti in molti nuovi fenomeni che sfociarono in una scienza della mente e della vita per la prima volta funzionale

e prevedibile. Nuove parole hanno dovuto essere coniate<sup>1</sup> per spiegare questi nuovi fenomeni e prevenire la confusione tra Dianetics e precedenti scuole della mente non funzionali. Dover imparare queste nuove parole è un prezzo molto modesto da pagare, considerando che esse aprono orizzonti<sup>2</sup> totalmente nuovi al miglioramento dell'umanità.

Gli editori

Non dare troppa retta a chi ti vorrebbe convincere che questo sistema non funzionerà. Non si sentirebbe a suo agio se la gente attorno a lui diventasse troppo forte. Il saggio prova, prima di parlare. Il critico non fa che seguire la moda di un'epoca cinica<sup>1</sup> ed apatica. Hai diritto ad avere un'opinione tua. Questo sistema può funzionare o meno in base alla tua esperienza. E tutte le autorità della cristianità<sup>2</sup> non possono alterare le leggi della natura.

# Introduzione

La *self-analisi* non può resuscitare i morti.

La *self-analisi* non svuoterà i manicomi, né porrà fine alla guerra. Questi compiti spettano all'auditor<sup>1</sup> di Dianetics ed all'esperto di Dianetics di gruppo.

Ma la *self-analisi* ti condurrà nella più interessante avventura della tua vita. L'avventura di *te*.

Quanto sei efficiente? Che potenzialità hai? Quanto puoi migliorare? Fondamentalmente, le tue intenzioni verso te stesso e verso i tuoi simili sono *buone*. Fondamentalmente, benché a volte siano offuscate<sup>2</sup> non poco dall'ombra scura delle cattive esperienze, le tue potenzialità sono di gran lunga superiori a quanto ti sia mai stato permesso di credere.

Prendi ad esempio la tua memoria, una piccola parte delle tue qualità. È perfetta? Puoi ricordarti, a tuo piacimento, tutto quello che hai imparato o sentito in qualsiasi momento del passato, ogni numero di telefono, ogni nome? Se non sei in grado di farlo, vedi che c'è spazio per migliorare. Ora qualcuno, dando un'occhiata di sfuggita al frontespizio di questo libro, si metterà in testa che la *self-analisi* migliora semplicemente la memoria. Questo è come dire che tutto quello che un treno può fare è rispettare gli orari. In realtà fa molto di più. Ma la memoria è un punto di partenza. Se la tua memoria fosse precisa come un archivio di schede perforate<sup>3</sup> ed anche più veloce, tu saresti più efficiente, ti troveresti



più a tuo agio e non avresti bisogno di prenderti degli appunti scritti. Già, probabilmente non è possibile avere una memoria *troppo* buona per le cose che hai studiato e per quelle di cui hai bisogno.

Ma ci sono un sacco di cose tanto importanti quanto la memoria. C'è la velocità dei tuoi riflessi: la maggior parte delle persone reagisce troppo lentamente in situazioni di emergenza. Diciamo che ti ci vuole un mezzo secondo a staccare la mano da una stufa rovente. È un periodo di tempo decisamente troppo lungo per tenere la mano sulla stufa.

Oppure diciamo che ci metti un terzo di secondo per vedere che la macchina davanti a te ha frenato e per cominciare a tua volta a schiacciare il pedale del freno. È troppo. Succedono un mucchio di incidenti per colpa dei riflessi lenti.

Nel caso di un atleta, la velocità dei riflessi è un indice diretto di quanto egli può essere abile in uno sport. Così, essere capace di reagire velocemente aiuta in molti modi.

La *self-analisi* accelera i riflessi. Eccoti un trucco. Prendi un biglietto da mille lire nuovo. Chiedi a qualcuno di tenerlo verticale sopra la tua mano. Apri il pollice e l'indice proprio sotto il bordo inferiore del biglietto. A questo punto dì al tuo amico di lasciar andare la banconota e tu tenta di afferrarla chiudendo pollice ed indice. Te la sei lasciata sfuggire, chiudendo le dita dopo che era passata tutta? È una reazione molto lenta. L'hai presa per il bordo superiore, quando era quasi andata? Ancora troppo lento. L'hai presa nel mezzo? Così va bene. Oppure l'hai presa per il bordo inferiore, prima ancora che fosse veramente partita? Ecco come dovrebbe essere. Meno incidenti e più prontezza generale. Ebbene, a meno che tu non abbia danni fisici permanenti al braccio o alla mano, la *self-analisi* ti permetterà di reagire più velocemente.

Hai dei problemi nell'addormentarti o nell'alzarti la mattina? Ti senti molto spesso un po' stanco? A questo si può porre rimedio.

E per quanto riguarda le cosiddette malattie psicosomatiche<sup>4</sup>: sinusite<sup>5</sup>, allergie<sup>6</sup>, alcuni disturbi cardiaci, dolori e malanni «strani», vista debole, artrite<sup>7</sup>, e così via, fino a comprendere il settanta per cento delle malattie dell'uomo, la *self-analisi* dovrebbe essere in grado di dare dei notevoli miglioramenti.

C'è poi la faccenda di quanto tu puoi sembrare giovane o vecchio. In questo campo la *self-analisi* può provocare un bel cambiamento.

E c'è anche la questione di quanto, semplicemente, tu sia capace di goderti la vita ed apprezzare le cose giorno per giorno. Qui la *self-analisi* ha dei risultati realmente brillanti, potendo in genere innalzare il tuo tono<sup>8</sup> abbastanza velocemente da far ammettere persino a te che le cose possono andar bene.

L'eroe della mia infanzia, il pittore Charles Russell<sup>9</sup>, descrisse una volta una certa pozione<sup>10</sup> dicendo: «Con questa anche un coniglio sputerebbe in un occhio ad un lupo». La *self-analisi* forse non ha sempre questo effetto, ma ciò succede abbastanza regolarmente da potersi considerare una cosa normale. Quel che è sicuro è che la persona che la pratica, attraversa spesso una fase di questo genere, con grande preoccupazione degli amici. La *self-analisi* ha lo stesso effetto di quella canzone:

*«Quel tipo posso menare, la ragazza posso baciare, il mustang<sup>11</sup> so cavalcare. E so farlo volteggiare...».*

La morale, e l'avvertenza, è: «Non affrontare un lupo troppo grosso», almeno fino a che non hai applicato questo sistema per un po' e insomma non hai ripreso a vedere le cose nelle loro giuste proporzioni.

In breve, questa è un'avventura. Quanto puoi migliorarti?

Molto dipende da quanto tu vali potenzialmente, ma sta pur certo che è molto di più di quanto tu abbia mai creduto. E puoi scommettere che è più di quanto i tuoi amici mai ammetterebbero.

Non scoraggiarti se nella tabella di autovalutazione che segue ti scopri piuttosto in basso. Non tutto è perduto. La sezione dei procedimenti<sup>12</sup>, se ti ci applichi, ti può tirar su abbastanza in fretta.

E non ti stupire se tutto ad un tratto, mentre lavori alla sezione del processing, cominci a sentirti a disagio. Puoi aspettarti che ti succeda, di tanto in tanto. Semplicemente vai avanti. Se va troppo male, non devi far altro che passare alla sezione finale pagina 239 e rispondere per un po' di volte a quelle domande, e ben presto comincerai a sentirti meglio.

Tutto quello che sto cercando di dirti è questo: le avventure, senza un pizzico di eccitazione qua e là, sono monotone. E di eccitazione te ne puoi aspettare, fin troppa in qualche punto.

Quando sarai arrivato alla fine conoscerai un bel po' di cose su te stesso.

Tutto sta al tuo senso di responsabilità. Ogni cosa che abbia la potenza di questi procedimenti può a volte esplodere. Se tu sei mentalmente stabile non c'è alcun pericolo, ma non voglio ingannarti. Un uomo può impazzire semplicemente leggendo questo libro. Se ti capita di vedere qualcuno che non è stabile quanto pensa di essere e che lavora

con la *self-analisi*, distoglilo. Se mentalmente non può mandar giù che brodini di pollo, non ha diritto a mangiare carne cruda. Mandalo da un auditor di Dianetics, e, anche se dà proprio i numeri, un auditor di Dianetics può raddrizzarlo. Limitati a chiamare un auditor.

E non ti scordare del fatto che la *self-analisi* può far impazzire una persona instabile.

Qui abbiamo a che fare con la radice della follia umana. Se non è spiegato nel testo, lo si potrà trovare in un classico su Dianetics. Ma, anche ammesso questo, è dubbio che la *self-analisi* possa creare in un anno tanta follia quanta ne può creare un modulo per il pagamento delle tasse predisposto dalle nostre accuratissime, anche se un po' zuccone, autorità.

Vediamo ora i particolari. A pagina 64 trovi i test. Puoi fare il primo. Ti darà un punteggio che ti indicherà la tua posizione sulla tabella. Se il punteggio è basso non te la prendere con me. Prenditela con i tuoi genitori o con la tua ex-maestra.

Poi vorrai forse leggere il testo. È possibile che ti dia un modo diverso di vedere le cose. Mi spiace se per l'erudito<sup>13</sup> è troppo semplice, o troppo complesso, o troppo qualcosa. Si tratta semplicemente di un tentativo di scrivere in italiano alcuni concetti sulla mente che si basano su un sacco di materiale tecnico di Dianetics, ma reso più accessibile<sup>14</sup>. Se leggerai il testo, andrai meglio nel processing.

La sezione del processing è divisa in molte parti. Puoi limitarti a farle una dopo l'altra oppure insistere su ognuna fino a che non ritieni di aver esplorato a sufficienza quell'aspetto della tua vita. In ogni caso ripasserai ogni sezione parecchie volte.

Per aiutarti, alla fine del libro c'è un disco a due facce. Le istruzioni per l'uso sono su di esso.




In tal modo sei pronto a partire per l'esplorazione della tua vita. È un'avventura interessante per chiunque. Per facilitarla, io ho fatto ciò che ho potuto, ma non te la prendere troppo con me se dovessi arenarti in qualche fiume dimenticato ed essere divorato dai cannibali o dagli engram<sup>15</sup>. L'ultima sezione ti aiuterà a tirartene fuori, o almeno a tirar fuori ciò che sarà rimasto di te.

In ogni modo, se trovi il cammino faticoso, non ti scoraggiare e non cedere. Abbandonare è facile, ma se lo facessi, non sapresti mai ciò che tu sei veramente, in essenza<sup>16</sup>.

Vuoi fare tutto il viaggio? Complimenti, sei un coraggioso.

Ti auguro di non essere mai più lo stesso.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Gustav Kerk". The signature is highly stylized and cursive, with several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

# Su come giungere a conoscere se stessi

Sei amico di te stesso?

Probabilmente l'amico più trascurato che hai sei tu. E tuttavia chiunque, prima di poter essere un vero amico per il mondo, deve innanzi tutto diventare amico di se stesso.

In questa società, dove trionfa l'aberrazione<sup>1</sup> nelle città affollate e nei centri commerciali, sono pochi gli uomini che non siano stati sottoposti da ogni parte ad una campagna<sup>2</sup> per convincerli che essi sono assai inferiori a quel che credono.

Tu ti opporresti a chiunque dicesse dei tuoi amici ciò che si sottintende<sup>3</sup> a proposito di te. È venuto il momento che tu difenda il miglior amico che tu possa mai avere, te stesso.

La prima mossa per stringere quest'amicizia è fare la conoscenza di cosa tu sei e cosa potresti diventare. «Conosci te stesso!» dicevano gli antichi Greci. Fino a poco tempo fa non era possibile fare una conoscenza molto stretta, in quanto si sapeva ben poco, a livello scientifico, del comportamento umano. Ma la fisica atomica<sup>4</sup>, rivelando all'uomo una nuova conoscenza, ha rivelato anche le caratteristiche generali dell'energia vitale e, grazie a ciò, si può ora arrivare a conoscere molte cose che prima neppure si sospettavano. Non c'è bisogno che tu conosca la fisica atomica per conoscere te stesso, ma bisogna che tu sappia qualcosa sull'appa-

rente scopo della vita<sup>5</sup> in generale e sui tuoi scopi personali in particolare.

In uno dei capitoli successivi troverai delle domande rispondendo alle quali potrai farti un'idea più precisa delle tue capacità attuali e potenziali, e non farti ingannare, perché esse possono divenire di gran lunga maggiori di quanto tu mai abbia supposto fino ad ora.

Parliamo per ora dello scopo generale della vita nel suo insieme. Conoscendolo, possiamo scoprire qualcosa sulle leggi che causano i tuoi impulsi ed il tuo comportamento.

Tutti i problemi sono fundamentalmente semplici, una volta che conosci la risposta principale. E la vita non fa eccezione. Per migliaia di anni gli uomini si sono sforzati di scoprire gli impulsi che stanno alla base dell'esistenza<sup>6</sup>. E in un'età illuminata<sup>7</sup>, quando l'esplorazione degli universi aveva già prodotto abbastanza segreti da darci le bombe atomiche, è diventato possibile esplorare e trovare la legge fondamentale della vita. Cosa faresti se possedessi questa legge fondamentale? Con che facilità capiresti, allora, tutti i rompicapi, gli enigmi e le complicazioni della personalità e del comportamento. Capiresti maghi e banchieri, colonnelli e coolies<sup>8</sup>, re, fanatici del jazz e scaricatori di porto. E, cosa ancor più importante, potresti predire con facilità cosa essi farebbero in ogni data circostanza, e sapresti cosa aspettarti da chiunque, senza dover fare alcuna supposizione, ma con una certezza diabolicamente accurata.

«All'inizio fu il Verbo<sup>9</sup>», ma cos'era il Verbo? Che principio fondamentale stava a indicare? Che capacità di comprensione avrebbe chi lo conoscesse?

Un tempo, un antico re di Persia si impegnò a fondo per conoscere questo Verbo, e tentò di scoprirlo facendo condensare dai propri saggi tutto il sapere della terra.

Al suo ordine, tutti i libri che si riuscì a trovare furono riuniti in una biblioteca enorme. Giunsero a quell'antica città carovane cariche di libri, ed i saggi del tempo lavorarono per anni al fine di condensare in un solo volume ogni singola porzione di sapere conosciuto.

Ma il re voleva un'esposizione più precisa del Verbo fondamentale. Fece ridurre dai suoi saggi quel volume ad una sola pagina, e poi ancora la fece ridurre ad una sola frase. Infine, dopo molti altri anni di studio, i suoi filosofi ottennero quell'unico Verbo, la formula che avrebbe risolto ogni dilemma<sup>10</sup>.

E la città perì nella guerra ed il Verbo andò perduto.

Ma cos'era? Certamente il suo valore, rendendo possibile una comprensione dell'Uomo, superava le ricchezze della Persia. Duemila anni dopo, grazie agli studi dei fenomeni atomici e molecolari, possiamo ancora ipotizzare che cos'era il Verbo ed usarlo, utilizzandolo per conoscere noi stessi e per predire le azioni degli altri.



# Sulle leggi della sopravvivenza e dell'abbondanza

Il principio dinamico<sup>1</sup> dell'esistenza è: **Sopravvivenza!**

A prima vista, ciò potrebbe sembrare troppo elementare, troppo semplice. Ma se esaminiamo questa parola, vi troviamo alcune caratteristiche che ci rendono possibile utilizzarla per produrre degli artifici<sup>2</sup> e per apprendere cose mai apprese prima.

La conoscenza si potrebbe rappresentare come una piramide. In cima ci sarebbe un fatto semplice, ma che abbraccia l'universo in modo tanto ampio da far sì che da esso si possano conoscere molti altri fatti. Da questo punto, potremmo immaginarci di scendere in un numero sempre crescente di fatti, rappresentati dall'allargarsi della piramide.

Da qualsiasi punto esaminassimo questa piramide, scopriremmo che, via via che si scende, si trovano fatti aventi un significato più specifico e complesso e meno generale. Salendo, si troverebbe invece una crescente semplicità. La scienza è il processo di partire dal basso della piramide, proprio come il re di Persia, e salire, sforzandosi di scoprire fatti più elementari che spieghino i fatti successivi. Si potrebbe dire che la filosofia è l'operazione di prendere fatti molto elementari e poi portarli a spiegare quantità sempre maggiori di fatti.

In cima alla nostra piramide abbiamo **Sopravvivenza!**

È come se, in qualche tempo molto remoto, l'Essere Supremo avesse dato un ordine all'intera vita: «Sopravvivi!»

Non fu detto come sopravvivere né per quanto tempo. Tutto quel che si disse fu «Sopravvivi!». Il contrario di sopravvivere è «soccombere<sup>3</sup>» che è la punizione per il mancato impegno in attività di sopravvivenza.

Ma che ne è allora di cose come la moralità<sup>4</sup>, gli ideali, l'amore? Non vanno essi al di là della «mera sopravvivenza»? Sfortunatamente, o fortunatamente, no.

Quando si pensa alla sopravvivenza, è facile fare l'errore di considerarla in termini di «stretta necessità». Quella non è sopravvivenza, poiché non c'è nessun margine<sup>5</sup> per eventuali perdite.

Nel costruire un ponte, l'ingegnere utilizza il cosiddetto «fattore di sicurezza». Se un ponte deve reggere dieci tonnellate, lo costruisce in modo che possa reggerne cinquanta: lo rende cinque volte più forte. In questo modo ha un margine per il deterioramento dei materiali, per il sovraccarico, per sollecitazioni<sup>6</sup> ambientali improvvise ed impreviste e per qualsiasi incidente possa capitare.

Nella vita, l'unica reale garanzia di sopravvivenza è l'*abbondanza*. Un contadino che calcola di aver bisogno di dodici quintali di grano per assicurarsi il cibo di un anno e che semina per dodici quintali ha seriamente compromesso le sue probabilità di sopravvivenza. Di fatto, non sopravvivrà, a meno che qualche suo vicino non sia stato più previdente di lui, perché le cavallette gli porteranno via parte del grano, e parte se lo prenderà la siccità, parte la grandine, parte infine l'esattore delle tasse. E inoltre, cosa userà come semente, se intende utilizzare tutto il prodotto come cibo?

No, in realtà il contadino che sa che nell'anno a venire deve mangiare dodici quintali di grano farebbe meglio a seminarne abbastanza per averne un centinaio. Allora si che

le cavallette e l'agente delle tasse possono mangiarsene quanto vogliono! Il contadino sarà sempre in grado di raccogliere abbastanza per assicurarsi il cibo, tranne naturalmente in un regime socialista<sup>7</sup>, dove nessuno sopravvive, almeno non per molto!

Un individuo sopravvive o soccombe in ragione della sua capacità di acquisire e mantenere il necessario per sopravvivere. La certezza di un buon lavoro, ad esempio, significa una certa garanzia di sopravvivenza, a patto che le altre minacce all'esistenza non si facciano sentire in modo troppo opprimente. L'uomo che guadagna quaranta milioni l'anno si può permettere dei vestiti migliori per ripararsi dal maltempo, una casa più sana e confortevole, assistenza medica per sé e la famiglia, dei comodi mezzi di trasporto e, ciò che più conta, il rispetto dei suoi simili. Tutte queste cose sono sopravvivenza.

Naturalmente, l'uomo che guadagna quaranta milioni l'anno può avere un lavoro che gli dà delle preoccupazioni, può suscitare nei suoi simili tanta invidia ed essere così molestato da perdere qualcosa della sua capacità di sopravvivenza. Ma anche un sovversivo<sup>8</sup> sarebbe disposto a cambiare la sua bandiera se tu gli offrissi quaranta milioni l'anno.

Prendi ad esempio una persona che guadagna duecentomila lire al mese. Indossa dei vestiti che la riparano a stento, cosicché è facile che si ammali. Vive in una casa che a malapena la difende dal maltempo. È logorata<sup>9</sup> dalle preoccupazioni poiché il suo livello di sopravvivenza è talmente basso che non ha margine di sicurezza, non ha abbondanza. Non può metter da parte nulla per il giorno in cui si ammalerà, non può pagare un dottore, non può prendersi delle

vacanze. Persino in uno stato collettivistico<sup>10</sup> il suo destino sarebbe tale, poichè la sua irreggimentazione<sup>11</sup> sarebbe tanto completa che potrebbe fare ben poco per proteggere la propria sopravvivenza.

La giovinezza ha un'abbondanza di sopravvivenza nei confronti della vecchiaia perché possiede ancora della forza di resistenza. Ed i sogni della gioventù sono dei buoni mezzi di sopravvivenza, i sogni non sono ancora stati frustrati<sup>12</sup> dai fallimenti. Inoltre, la giovinezza ha un lungo tempo davanti, e questo è importante, perché sopravvivenza include anche avere molto tempo da vivere.

Quanto poi agli ideali, all'onestà, all'amore per i propri simili, non si può trovare una buona sopravvivenza né per uno né per molti in assenza di queste cose. Il criminale non sopravvive bene. Il criminale medio passa la maggior parte dei suoi anni da adulto in gabbia come una bestia feroce e controllato, perché non scappi, dai fucili di tiratori scelti. Chi è noto per essere onesto riceve in premio la sopravvivenza, un buon lavoro, buoni amici. E l'uomo che ha degli ideali, non importa con quanta insistenza i servi del demonio possano alletterarlo<sup>13</sup> per indurlo ad abbandonarli, sopravvive bene solo nella misura in cui resta fedele a tali ideali. Hai mai sentito di un dottore che, per sete di guadagno, comincia ad aiutare di nascosto i criminali o a spacciare droga? Quel dottore non sopravvive a lungo una volta lasciati da parte i propri ideali.

In breve, anche i concetti più esoterici<sup>14</sup> vengono compresi se rapportati alla sopravvivenza. Un uomo sopravvive finché resta fedele a se stesso, alla sua famiglia, ai suoi amici,

alle leggi dell'universo. Quando egli vien meno ad una qualsiasi di queste cose, la sua sopravvivenza si riduce.

La fine della sopravvivenza, comunque, non è una divisione netta. Non si tratta di esser vivo in questo momento e morto il momento successivo. La sopravvivenza, in realtà, è una scala graduata.

# Sulla morte della coscienza

Quando si cessa di sopravvivere e si inizia a soccombere? La linea di demarcazione non è la morte come noi la conosciamo, ma coincide con ciò che si potrebbe chiamare la morte della coscienza<sup>1</sup> dell'individuo.

L'arma più forte dell'uomo è la sua ragione<sup>2</sup>. Privo di zanne, di una pelle dura come una corazza o degli artigli che possiedono tante altre forme di vita, l'uomo ha fatto assegnamento sulla sua capacità di ragionare al fine di aumentare la propria sopravvivenza.

La scelta della capacità di pensare come arma principale è una scelta fortunata. Ha dato all'uomo il regno della Terra. La ragione è un'arma eccellente. L'animale, con le sue zanne, la sua pelle dura come una corazza e con i suoi lunghi artigli, è legato per sempre ad armi che non può alterare, non si può adattare ad un ambiente che cambia. E per sopravvivere è terribilmente importante cambiare quando l'ambiente cambia. Tutte le specie estinte perirono perché non seppero cambiare per controllare un nuovo ambiente. La ragione pone rimedio in modo significativo a questa incapacità, perché l'uomo può inventare nuovi attrezzi, nuove armi ed un ambiente completamente nuovo. La ragione gli permette di cambiare per adattarsi alle nuove situazioni, gli fa mantenere una posizione di controllo sui nuovi ambienti.

Qualsiasi animale che semplicemente si adegui per uniformarsi al nuovo ambiente è destinato all'estinzione. Gli ambienti cambiano rapidamente. Gli animali che controllano e cambiano l'ambiente hanno le maggiori probabilità di sopravvivenza.

Il solo modo in cui si può organizzare uno stato collettivista è convincere gli uomini che devono adattarsi ed adeguarsi, come gli animali, ad un ambiente costante. Le persone devono essere private del loro diritto a controllare, come individui, il loro ambiente. Allora si può irreggimentarle e massificarle<sup>3</sup> in gruppi. Diventano posseduti, anziché possessori. Bisogna togliere loro la ragione ed il diritto alla ragione, perché il punto focale<sup>4</sup> della ragione è il diritto a decidere per conto proprio a proposito del proprio ambiente.

Gli elementi combattono l'uomo, e l'uomo combatte l'uomo. Il bersaglio principale dei nemici dell'uomo o di un uomo è il suo diritto e la sua capacità di ragionare. Le forze brute e cieche degli elementi, le tempeste, il freddo e la notte si rovesciano contro, sfidano ed infine forse schiacciano tanto la ragione quanto il corpo.

Ma, proprio come l'incoscienza<sup>5</sup> precede sempre la morte, sia pure di pochi istanti, così la morte della ragione precede quella dell'organismo, e ciò può succedere in un lungo periodo di tempo, persino la metà di una vita, o anche di più.

Hai mai osservato con quanta prontezza un giovane prende di petto<sup>6</sup> le forze che si oppongono alla vita? E hai mai visto una persona in età avanzata? Scoprirai che ciò che è stato danneggiato è stata la capacità di ragionare. Ha guadagnato a duro prezzo un po' di esperienza e in base a questa esperienza cerca dalla mezza età in poi di condurre la propria vita. È una verità lapalissiana<sup>7</sup> che i giovani pensano

in fretta pur avendo poca esperienza e che i vecchi pensano lentamente pur avendone molta. Le scelte razionali della giovinezza sono ben lungi dall'essere sempre nel giusto, poiché i giovani tentano di ragionare senza dati adeguati.

Supponiamo di avere una persona che abbia conservato tutta la sua capacità di ragionare e che tuttavia abbia una grande esperienza. Supponiamo che i nostri vecchi possano pensare con tutto l'entusiasmo e la vitalità della giovinezza e tuttavia abbiano anche tutta la loro esperienza. La vecchiaia dice alla gioventù: «Non hai esperienza!», e la gioventù alla vecchiaia: «Sei priva di immaginazione, non sai accettare e nemmeno prendere in considerazione le nuove idee!» Ovviamente, la cosa ideale sarebbe avere l'esperienza della vecchiaia e la vitalità e creatività della gioventù.

Forse ti è capitato di dire a te stesso: «Con tutta l'esperienza che ho adesso, cosa non darei per un po' dell'entusiasmo che avevo una volta!». O forse hai trovato una giustificazione dicendo che hai «perso tutte le illusioni»<sup>8</sup>, ma non sei certo che fossero delle illusioni. L'essere creativi, la capacità di entusiasinarsi, un desiderio ed una volontà di vivere, la fede nel destino sono forse illusioni? O non sono piuttosto sintomi<sup>9</sup> dell'autentica sostanza di cui è fatta la vita stessa? Ed il loro declinare non è forse un sintomo di morte?

La conoscenza<sup>10</sup> non distrugge la volontà di vivere. Il dolore e la perdita di auto-determinismo<sup>11</sup> distruggono questa volontà. La vita può essere dolorosa, l'acquisizione di esperienza spesso lo è. Conservare questa esperienza è essenziale, ma non sarebbe ugualmente esperienza, anche senza il dolore che l'accompagna?



Supponi di poter cancellare dalla tua vita ogni forma di dolore, fisico e d'altro genere, che hai accumulato. Sarebbe poi così terribile doversi separare da un cuore infranto o da un disturbo psicosomatico, da ansie, paure e terrori?

Supponi che un uomo avesse ancora la possibilità, conservando tutto ciò che sa, di guardare ancora una volta negli occhi la vita e l'universo e di dire che essi possono essere vinti. Ti ricordi di un giorno, quando eri più giovane, in cui ti sei svegliato ed hai trovato la rugiada scintillante che splendeva sull'erba e sulle foglie ed il sole dorato brillava su un mondo felice? Ti ricordi com'era bello e sereno una volta? Il primo tenero bacio? Il calore della vera amicizia? L'intimità di una passeggiata al chiaro di luna? Cosa è stato che ha fatto diventare questo mondo qualcosa di diverso da quel mondo radioso?

La coscienza del mondo che ci sta attorno non è una cosa assoluta. In un dato momento della nostra esistenza possiamo essere più coscienti dei colori, della luminosità e della gioia che in un altro momento. In gioventù si può meglio comprendere la luminosa realtà delle cose di quanto non si riesca a fare in vecchiaia. E tutto ciò non è forse simile ad un declinare della coscienza, della consapevolezza<sup>12</sup>?

Che cos'è che ci rende meno consapevoli dello splendore del mondo attorno a noi? È il mondo che è cambiato? No, poiché ogni nuova generazione vede lo splendore e la gloria, la vitalità della vita, di quella stessa vita che i vecchi considerano, nel migliore dei casi, monotona. È l'individuo che cambia. E cosa lo fa cambiare? È un indebolimento delle sue ghiandole<sup>13</sup> e dei suoi tendini<sup>14</sup>? Improbabile, dato che tutte le cure escogitate per le ghiandole e i tendini, per la struttura del corpo, hanno potuto restituire ben poco dello splendore della vita.

Ah, la gioventù, sospira chi è adulto, se solo avessi ancora il suo entusiasmo! Cosa ha ridotto quell'entusiasmo?

Via via che declina la coscienza dello splendore della vita, declina anche la coscienza di sé. Coscienza e consapevolezza diminuiscono di pari passo. La capacità di percepire il mondo attorno a sé e la capacità di trarre delle conclusioni accurate riguardo ad esso sono esattamente la stessa cosa.

Gli occhiali sono un sintomo del declino della coscienza. Perché il mondo appaia più brillante si ha bisogno di sostenere la propria vista. La perdita di capacità di muoversi in fretta come si correva da bambini è un declinare di coscienza ed abilità.

L'incoscienza completa è la morte. Una mezza coscienza è una mezza morte. Un quarto di incoscienza è un quarto di morte. Via via che si accumula il dolore connesso alla vita invece di accumularne i piaceri, si perde gradualmente la corsa con la signora con la falce<sup>15</sup>. Ed infine ne segue l'incapacità fisica a vedere, pensare ed essere, conosciuta come morte.

Come si accumula questo dolore? Se si potesse eliminarlo, ritornerebbe la piena coscienza ed una percezione splendente della vita? Ed esiste un modo per eliminarlo?

# Sui nostri sforzi verso l'immortalità

L'universo fisico<sup>1</sup> è composto di quattro elementi: materia, energia, spazio e tempo.

Secondo la fisica nucleare<sup>2</sup> la materia è composta di energia, come gli elettroni<sup>3</sup> ed i protoni<sup>4</sup>, ed energia e materia esistono nello spazio e nel tempo. Tutto ciò è effettivamente molto semplice, ma non c'è alcun bisogno che noi approfondiamo molto la cosa per capire che l'universo in cui viviamo è composto di cose semplici sistemate e risistemate in modo da dar vita a molte forme e manifestazioni.

Il marciapiede di cemento, l'aria, i gelati, le buste paga, i gatti, i re e gli scaricatori di porto sono sostanzialmente composti di materia, energia, spazio e tempo. Quando sono vivi, poi, contengono un altro ingrediente: la vita.

La vita è un'energia di un tipo molto particolare, che obbedisce a certe leggi diverse da quelle che regolano ciò che normalmente consideriamo energia, come l'elettricità, ma è pur sempre una forma di energia che ha alcune proprietà peculiari.

La vita può radunare ed organizzare la materia e l'energia nello spazio e nel tempo ed animarle. La vita prende della materia e dell'energia e ne fa un organismo come un protozoo<sup>5</sup>, un albero, un orso polare o un uomo. Quindi quest'organismo, sempre animato dall'energia detta vita, agisce a sua volta sulla materia e sull'energia nello spazio e nel tempo ed organizza ed anima ulteriormente la materia e l'energia trasformandole in nuovi oggetti e nuove forme.

Si potrebbe dire che la vita è impegnata in una conquista dell'universo fisico. Abbiamo detto che l'impulso primario della vita è la sopravvivenza. Al fine di garantirsi la sopravvivenza, la vita deve continuare a trionfare nella sua conquista dell'universo fisico.

Quando la vita, o una forma di vita, cessa di portare avanti questa conquista, cessa di sopravvivere e soccombe.

Qui c'è uno scontro titanico<sup>6</sup>. L'energia della vita contro materia, energia, spazio e tempo.

La vita contro l'universo fisico.

Si scatena una lotta gigantesca: l'universo fisico caotico, disorganizzato, in grado di produrre solo forza, che resiste alla conquista della vita, organizzatrice e tenace, in grado di ragionare.

La vita apprende le leggi della materia, dell'energia, dello spazio e del tempo dell'universo fisico e quindi rivolge contro l'universo fisico queste stesse leggi per proseguire nella sua conquista.

L'uomo ha speso molto tempo per imparare ciò che poteva dell'universo fisico, come ha fatto con le scienze della fisica<sup>7</sup> e della chimica<sup>8</sup> e, cosa ancor più importante, per

imparare ciò che poteva della battaglia quotidiana della vita contro l'universo. Non devi credere che un protozoo non manifesti una conoscenza delle forze operanti della vita, perché ne è consapevole. Quanta abilità ci vuole per organizzare alcuni elementi chimici e della luce solare per formare un essere vivente! Il biologo<sup>9</sup> rimane sbigottito<sup>10</sup> di fronte all'esperienza organizzativa delle più piccole cellule viventi. Scruta queste entità complesse ed estremamente accurate, queste microscopiche unità vitali e lui stesso non può credere che tutto ciò sia solo frutto del caso.

C'è dunque la vita, un'energia vitale, completamente diversa dall'energia dell'universo fisico. E poi ci sono le forme di vita. Una forma di vita cioè un organismo, come un corpo umano vivente, consiste nella vita *più* la materia, l'energia, lo spazio ed il tempo dell'universo fisico. Un corpo *morto* consiste nella materia, energia, spazio e tempo dell'universo fisico *meno* l'energia della vita. La vita è stata là, ha organizzato e quindi si è ritirata dall'organismo, un'operazione che noi conosciamo come il ciclo di concepimento, nascita, crescita, decadimento e morte.

Sebbene si possa rispondere alla domanda «dove va la vita quando si ritira, e cosa fa dopo?», non è necessario esaminare qui la questione. La cosa importante per un organismo vivente è il fatto che esso cerchi di sopravvivere, in obbedienza alla spinta complessiva nella vita nel suo insieme, e che, per ottenere questo scopo, esso deve riuscire nella sua conquista dell'universo fisico.

In parole povere, per creare un organismo come il corpo umano, la vita deve prima accumulare abbastanza materia ed energia, e quindi deve affiancare a questo organismo altri organismi che collaborino e siano solidali<sup>11</sup> con

esso, come altre persone, e deve continuare a procurare dell'altra materia ed energia in forma di cibo, vestiario e riparo al fine di sostentarsi. Oltre a procurare alleati, cibo, vestiario e riparo, la vita deve fare altre due cose ben precise, che sono di importanza fondamentale per sopravvivere.

La vita deve procurarsi piacere<sup>12</sup>.

La vita deve evitare il dolore.

La vita ha una spinta attiva ad allontanarsi dal dolore, che è non-sopravvivenza, che è distruttivo e che è la morte stessa. Il dolore è un segnale d'allarme di non-sopravvivenza o morte potenziale.

La vita ha una spinta attiva verso il piacere. Il piacere si può definire come un'azione tesa a garantirsi la sopravvivenza o il suo ottenimento. Il piacere ultimo consiste nella sopravvivenza infinita o immortalità, un fine non raggiungibile dall'organismo fisico stesso (ma dalla vita che lo anima), ma verso il quale l'organismo tende i suoi sforzi.

Si potrebbe allora definire la felicità come il superamento di ostacoli verso una meta desiderabile. Qualsiasi meta desiderabile, se la si analizza da vicino, si dimostrerà una meta di sopravvivenza.

Troppo dolore ostacola l'organismo che tende alla sopravvivenza.

Troppi ostacoli tra l'organismo e la sopravvivenza significano non-sopravvivenza.

Si comprende quindi che la propria mente<sup>13</sup> è impegnata nel calcolare ed immaginare i modi possibili per evitare il dolore e raggiungere il piacere, mettendo poi in atto le soluzioni. E ciò è tutto quello che fa la mente: percepisce,

pone e risolve problemi<sup>14</sup> che riguardano la sopravvivenza dell'organismo, le generazioni future, il gruppo, la vita e l'universo fisico, e mette in atto le soluzioni. Se essa risolve la maggior parte dei problemi che si presentano, l'organismo raggiunge un alto livello di sopravvivenza. Se la mente dell'organismo non riesce a risolvere la maggior parte dei problemi, l'organismo fallisce.

La mente, allora, ha un rapporto ben preciso con la sopravvivenza. E qui si intende la mente complessiva, non solo il cervello. Il cervello è una struttura, la mente si può considerare tutto l'essere, mortale ed immortale, la personalità specifica dell'organismo e tutti i suoi attributi.

Quindi, se la mente funziona bene, se risolve i problemi che dovrebbe risolvere e se mette correttamente in atto queste soluzioni, la sopravvivenza dell'organismo è ben assicurata. Se la mente non funziona bene, la sopravvivenza dell'organismo è messa in dubbio e in discussione.

È necessario quindi che la mente sia in condizioni eccellenti perché una persona si possa garantire la propria sopravvivenza, così come quella della sua famiglia, delle generazioni future, del suo gruppo e della vita.

La mente cerca di garantire e dirigere azioni di sopravvivenza. Cerca la sopravvivenza non solo per l'organismo (se stessi) ma anche per la famiglia, i figli, le generazioni future e l'intera vita. Essa può quindi essere indebolita in modo selettivo.

Può essere indebolita per quanto riguarda la sopravvivenza di se stessi, rimanendo tuttavia attiva verso la sopravvivenza delle generazioni future, o venir indebolita riguardo ai gruppi e nonostante ciò rimanere estremamente attiva nei confronti della propria responsabilità verso l'organismo (se stessi). Per poter funzionare bene, la mente non deve essere debole in alcuna direzione.

Per funzionare bene, la mente deve considerarsi in grado di controllare l'universo fisico fatto di materia, energia, spazio e tempo nell'ambito<sup>15</sup> delle esigenze dell'organismo, della famiglia, delle generazioni future e dei gruppi come pure della vita.

La mente deve essere in grado di evitare il dolore e di scoprire il piacere per se stessi, per le generazioni future, la famiglia ed il gruppo come anche per la vita stessa.

Se la mente non riesce ad evitare il dolore ed a scoprire il piacere, non possono riuscirvi nemmeno l'organismo, la famiglia, le generazioni future, il gruppo e la vita.

Il fatto che un singolo organismo facente parte di un gruppo non risolva adeguatamente i problemi della sopravvivenza è un fallimento parziale per tutto il gruppo. Quindi: «Non mandare a chiedere per chi suona la campana; essa suona per te!».

La vita è uno sforzo interdipendente e cooperativo. Ogni singolo organismo senza eccezione ha un proprio ruolo da giocare nella sopravvivenza di altri organismi.

Nel caso di una mente pensante come quella dell'uomo, l'organismo deve essere in grado di agire indipendentemente per la propria sopravvivenza e per quella degli altri. Al fine di conseguire queste sopravvivenze, tuttavia, essa deve essere in grado di attuare delle soluzioni ottimali non solo per l'organismo stesso, ma anche per ogni altra cosa che riguarda la sua sopravvivenza.

La mente di un singolo organismo si deve così accordare con quelle di altri organismi perché tutti possano sopravvivere al massimo livello possibile.

Quando diventa ottusa e debole, la mente comincia ad elaborare le proprie soluzioni in modo carente, inizia a diventare confusa sui suoi stessi scopi, non è certa di quello che vuole fare e coinvolge ed inibisce la sopravvivenza di altri organismi. Ad esempio, può mettersi a considerare che deve sopravvivere come singolo essere e che solo il singolo è



importante e così trascurare la sopravvivenza degli altri. Questa è un'attività di non-sopravvivenza ed è molto aberrata.

Una mente che miri solo alla «sopravvivenza» del singolo e che inizi a opprimere e controllare con la forza gli organismi che le stanno attorno, ha già superato da un bel po' la metà del cammino verso la morte. Ormai è una mente più che mezza morta, possiede meno della metà della sua capacità effettiva. La sua percezione dell'universo fisico è misera, non si accorge che la sua sopravvivenza dipende dalla cooperazione con gli altri. Ha perso la sua missione<sup>16</sup> di sopravvivenza, è già votata alla morte, è avviata ormai al declino ed in effetti intraprenderà personalmente delle azioni che la condurranno alla morte.

La vita, presa nel suo insieme, utilizza la morte del singolo organismo: quando un organismo non è più in grado di proseguire in modo positivo<sup>17</sup>, il piano della vita è di ucciderlo e di fare un nuovo investimento in un nuovo organismo.

La morte non è che l'operazione della vita di liberarsi di un organismo superato e non desiderato, affinché nuovi organismi possano nascere e svilupparsi.

La vita in sé non muore. Solo l'organismo fisico muore. Neanche la personalità<sup>18</sup>, a quanto sembra, muore. Quindi, in verità, la morte è un concetto che si limita alla morte della parte fisica dell'organismo. La vita e la personalità, a quanto pare, continuano. La parte fisica dell'organismo cessa di funzionare. E questa è la morte.

Quando l'organismo raggiunge un punto in cui è cosciente solo a metà, le sue percezioni sono appena la metà di quel che dovrebbero essere, ed esso stesso funziona solo a metà rispetto a quanto dovrebbe, lì comincia la morte. Da questo punto in poi, l'organismo intraprenderà delle azioni che affrettano la morte. Lo fa «inconsciamente», ma, in questo suo stato aberrato, una mente simile porterà la morte anche ad altri organismi. Un organismo semi-cosciente costituisce quindi una minaccia per gli altri.

Ecco la persona incline ad avere incidenti, il fascista, colui che cerca di dominare, la persona egoista e quella che cerca di affermarsi a danno degli altri. Ecco un organismo in viaggio verso la morte.

Quando l'organismo raggiunge un punto in cui è vivo solo per un terzo, è cosciente solo per un terzo, percepisce solo la terza parte di quello che potrebbe percepire, la vita accelera ancora di più la morte di questo organismo e di quelli che gli stanno attorno. Ecco il suicida, la persona sempre malata, quella che rifiuta il cibo.

A volte, gli organismi in viaggio verso la morte impiegano anni ed anni per morire perché l'organismo a volte si riprende per un po' e conserva ancora un certo desiderio di continuare a vivere. E gli altri organismi lo aiutano a vivere. Viene sospinto dalla marea della vita, benché la sua direzione individuale sia verso la morte – morte per gli altri, per se stesso e per l'universo fisico circostante.

La società, che in massima parte tende alla sopravvivenza, non riconosce o si rifiuta di riconoscere la morte o l'impulso di alcuni organismi verso di essa. La società approva delle leggi contro l'omicidio ed il suicidio, mette a disposizione gli ospedali, porta sulle proprie spalle queste persone, e non vuol sentir parlare di eutanasia<sup>19</sup> o di «uccisione per pietà».

Gli organismi che hanno superato il punto a metà strada adottano delle misure e dei mezzi straordinari per portare la morte agli altri, alle cose ed a se stessi. Ecco dunque gli Hitler, i criminali, i nevrotici<sup>20</sup> distruttivi.

Dai una macchina da guidare ad una persona che ha oltrepassato quel punto e la macchina rischia di essere coinvolta in un incidente; dalle dei soldi e li userà per procurarsi oggetti di non-sopravvivenza.

Ma non dobbiamo sottolineare troppo l'aspetto drammatico a scapito di ciò che è importante, come fanno i giornali. L'azione e l'impulso verso la morte diventano evidenti solo quando la situazione è molto drammatica, ma sono tuttavia più pericolosi nelle forme meno drammatiche.

Chi abbia superato il punto a metà strada porta continuamente la morte a cose e persone a piccole dosi. Una casa sporca, appuntamenti non rispettati, abiti dimessi, pettegolezzi malvagi, critiche subdole agli altri «per il loro bene»: queste sono tutte molestie che portano al fallimento e troppi fallimenti portano alla morte.

Non si deve credere tuttavia che per metà strada si intenda metà della vita. Si intende metà coscienza, metà vitalità, metà o meno percezione e pensiero. Un bambino può essere soppresso<sup>21</sup> fino a questo livello dai genitori e dalla scuola, ed in effetti è abbastanza comune che i bambini cadano al di sotto del punto a metà strada, tanto sono sconfitti nel loro ambiente e nella loro battaglia con la vita. L'età non è un criterio di misura, la salute fisica lo è.

La manifestazione più certa del fatto che qualcuno ha superato il punto a metà strada è la sua condizione fisica. Il malato cronico l'ha superato.

Se dunque si vuole avere una società sicura, se si vuole liberare la società dai suoi fattori di morte, bisogna disporre

di mezzi o per distruggere la gente che le porta la morte, gli Hitler, i pazzi, i criminali, o per salvare queste persone riportandole ad uno stato di piena coscienza.

Piena coscienza significherebbe pieno riconoscimento delle proprie responsabilità, dei propri rapporti con gli altri, della propria cura di sé e della società.

Come si può ottenere una cosa simile? Se tu potessi ottenerla, potresti portare un sistema sociale ad altezze sino-  
ra irraggiungibili, potresti svuotare le prigioni ed i manicom-  
mi, potresti rendere il mondo troppo sano mentalmente per  
la guerra. La gente che prima non ne avesse mai avuto i  
mezzi potrebbe star bene, chi non avesse mai saputo cos'era  
la felicità potrebbe essere felice. Potresti elevare la solidarietà  
e l'efficienza di tutti gli uomini e di tutti i ceti sociali se solo  
potessi ripristinare la vitalità di queste persone.

Per sapere come ripristinarla bisogna però sapere come  
la coscienza, la vitalità e la volontà di vivere si riducono.

# Sul come elevare il nostro livello di coscienza

Gli organismi sono spinti in basso verso la morte dal dolore accumulato.

Il dolore contenuto in un grande shock<sup>1</sup> travolgente provoca la morte immediata.

Il dolore a piccole dosi per tutta una vita schiaccia gradualmente l'organismo fino alla morte.

Cos'è il dolore?

Il dolore è il preavviso di una perdita. È un sistema di allarme automatico innato negli organismi viventi che informa l'organismo che qualche sua parte o l'intero complesso è sotto sforzo, e che l'organismo farebbe meglio ad entrare in azione, altrimenti morirà.

Il segnale di dolore indica che l'organismo è in prossimità di una forza o di un oggetto distruttivo. Ignorare il dolore significa morire. Il dolore è la frusta che fa allontanare l'organismo dalle stufe roventi, dalla temperatura sottozero; il dolore è la minaccia di non sopravvivenza, la punizione per gli errori fatti nel cercare di sopravvivere.

Ed il dolore è sempre perdita. Un dito bruciato significa che il corpo ha perso le cellule sulla superficie del dito. Esse sono morte. Un colpo in testa significa la morte del cuoio capelluto e di altre cellule di quella parte del corpo. L'intero organismo è così messo in guardia contro la vicinanza di una fonte di morte e tenta quindi di allontanarsene.

Anche la perdita di una persona cara è una perdita di sopravvivenza, anche la perdita di qualcosa che possediamo è una perdita potenziale di sopravvivenza. Perciò il dolore fisico e la perdita di organismi e di oggetti di sopravvivenza

si confondono. C'è quindi una cosa come il «dolore mentale».

La vita nel suo insieme, nella sua contesa con l'universo fisico, non sopporta i fallimenti. Un organismo così imprudente da farsi colpire troppo forte e perdere conoscenza, rimane nei pressi dell'oggetto che procura dolore. Se non riesce a sopravvivere in modo tanto evidente, la vita lo considera contro-sopravvivenza, quindi da eliminare.

L'incoscienza in cui si cade dopo aver ricevuto un forte colpo o per una grave malattia è un concentrato di ciò che accade nell'arco di una vita.

C'è qualche differenza tra queste due cose, a parte la durata?

Un forte colpo dà luogo ad incoscienza, che a sua volta dà luogo alla morte.

Piccoli colpi accumulati nel corso di una vita danno luogo ad un graduale indebolimento della coscienza, che a sua volta, infine, dà luogo alla morte.

Un processo è più lento dell'altro.

Una delle scoperte fondamentali di Dianetics è stata che l'incoscienza ed ogni forma di dolore ad essa collegata vengono immagazzinate in una parte della mente e che questo dolore e questa incoscienza si accumulano finché l'organismo non inizia a morire.

Un'altra scoperta di Dianetics è stata che questo dolore poteva essere eliminato o cancellato con un ritorno alla piena coscienza ed una riabilitazione verso la sopravvivenza.

In altri termini, con Dianetics è divenuto possibile cancellare l'incoscienza ed il dolore accumulati negli anni e ripristinare la salute e la vitalità di un organismo.

Il dolore fisico e le perdite accumulati portano ad una riduzione di coscienza, una riduzione della salute fisica ed una riduzione della volontà di vivere fino ad un punto in cui l'organismo cerca attivamente, benché indirettamente, la morte.

Cancella o elimina il dolore fisico e le perdite di tutta un'esistenza, e la vitalità ritorna.

La vitalità, la volontà di vivere, di cercare livelli di sopravvivenza più elevati, costituisce la vita stessa.

Si è scoperto che il corpo umano è estremamente efficiente nel ripararsi da sé quando i ricordi contenenti dolore immagazzinati nella mente vengono eliminati. Si è scoperto inoltre che fintantoché il dolore immagazzinato rimane presente, le cure mediche non sono assolutamente in grado di porre rimedio in modo permanente alle cosiddette malattie psicosomatiche, come l'artrite, i reumatismi<sup>2</sup>, la dermatite<sup>3</sup> e migliaia di altre malattie. La psicoterapia<sup>4</sup>, ignorando l'immagazzinamento del dolore ed i suoi effetti, ha scoperto ormai da molti anni che si può curare un paziente di una malattia solo per vederne saltar fuori un'altra, ed è quindi diventata una disciplina disfattista<sup>5</sup>, non potendo fare nulla di duraturo per gli aberrati o per i malati, anche quando poteva in qualche modo dar loro un po' di sollievo. Quindi, tutti gli sforzi per rendere vitali gli uomini e farli star bene sono divenuti sospetti perché il motivo che li rendeva inefficienti e malati non era stato scoperto e provato.

Con Dianetics è stato possibile sradicare l'aberrazione e la malattia perché è stato possibile eliminare o sradicare il dolore dai depositi della mente in cui si accumula il dolore, senza far ricorso ad ulteriore dolore, come avviene nella chirurgia.

La coscienza dipende dunque dall'assenza, dall'eliminazione o dallo sradicamento dei ricordi di dolore fisico, dato che l'incoscienza è una parte di questo dolore ossia uno dei suoi sintomi.

L'artrite al ginocchio, per esempio, è l'accumulo di tutte le lesioni al ginocchio del passato. Il corpo confonde il tempo e l'ambiente attuali con quelli in cui il ginocchio subì effettivamente un danno, e così vi mantiene il dolore. I fluidi del corpo evitano la zona di dolore, e da ciò deriva un deposito che viene detto artrite. Lo dimostra il fatto che quando le lesioni del passato vengono localizzate e scaricate<sup>6</sup>, l'artrite cessa, nessun altro malanno ne prende il posto e quella persona ha definitivamente chiuso con l'artrite al ginocchio. E questo succede in dieci casi su dieci, tranne in quei casi in cui l'età ed il deterioramento fisico sono così avanzati in direzione della morte che si è oltrepassato il punto di irreversibilità<sup>7</sup>.

Prendi ad esempio un malato di cuore. Quell'uomo ha del dolore al cuore. Può prendere delle medicine o praticare riti «vudù»<sup>8</sup>, o cambiare dieta, ed avere ancora disturbi cardiaci. Trova e sradica o elimina un danno fisico al cuore realmente avvenuto ed il cuore cesserà di star male e guarirà.

Nulla è più facile che dimostrare la verità di questi principi. Un buon auditor di Dianetics può prendere una vedova trentottenne distrutta e stravolta dal dolore ed eliminare i suoi periodi passati di dolore fisico e mentale, ritrovandosi di fronte una donna che dimostra venticinque anni, e per di più una venticinquenne allegra e brillante!

Certo, che è incredibile. Ma lo è anche una bomba atomica, pochi grammi di plutonio<sup>9</sup> che possono spazzar via dalle carte una città.

Una volta che conosci i principi fondamentali della vita e il modo in cui agisce in quanto energia, la vita può essere restituita al malato, a chi ha perso vitalità, al suicida potenziale.



E, cosa ancora più importante della cura del malato, mentale o fisico, si può interrompere la spirale discendente in chi è ancora sveglio e sano, cosicché in seguito egli non si ammali più così tanto. E si può prendere la cosiddetta persona «normale» ed innalzare la sua condizione d'essere a livelli di abilità e di successo impossibili fino a quel momento.

Ripristina la piena coscienza di una persona e evrai ripristinato tutta la sua potenzialità vitale.

E ora questo è fattibile.

# Sull'elevare il nostro livello di vita e di comportamento

La scala del tono\*, una piccola versione della quale è riportata in questo libro (pag. 49), descrive la spirale discendente della vita dalla più piena vitalità e coscienza fino alla morte, passando per uno stato di semi-vitalità e semi-coscienza.

Questa scala del tono, ottenuta tramite vari calcoli sull'energia della vita, e tramite osservazione e test è in grado di indicare i livelli di comportamento via via che la vita declina.

Questi vari livelli sono comuni a tutti gli uomini.

Quando un uomo è quasi morto, si può dire che è in uno stato di *apatia* cronica<sup>1</sup> ed agisce in un modo particolare nei confronti delle altre cose. Questo equivale a 0,1 sulla tabella della scala del tono.

Quando una persona è cronicamente *afflitta* per le sue perdite, è in uno stato di afflizione, e si comporta in modo particolare nei confronti di molte cose. Sulla tabella questo equivale a 0,5.

Quando qualcuno non è ancora così a terra da essere afflitto, ma si rende conto che delle perdite sono imminenti, o è cronicamente ancorato a questo livello da perdite precedenti, si può dire che sia in uno stato di *paura*. Sulla tabella questo equivale grossomodo a 1,1.

Un individuo che stia lottando contro delle perdite incombenti è in uno stato di *collera*, e manifesta delle altre tipiche forme di comportamento. Questo equivale a 1,5.

La persona che sospetta semplicemente che una perdita possa aver luogo, o che si è stabilizzata su questo livello, è risentita, e si può considerare in uno stato di *antagonismo*. Questo equivale a 2,0 sulla tabella.

Sopra l'antagonismo, la situazione di una persona non è così buona da farla essere entusiasta, né così cattiva da farla essere risentita. Non ha raggiunto alcuni obiettivi e non è in grado di localizzarne immediatamente degli altri. Si può definire in uno stato di *noia*, o a 2,5 sulla tabella della scala del tono.

A 3,0 sulla tabella una persona ha un atteggiamento *conservatore* e prudente nei confronti della vita, ma sta raggiungendo i propri obiettivi.

A 4,0 l'individuo è *entusiasta*, felice e vitale.

Pochissime persone sono dei 4,0 naturali. Una media indulgente<sup>2</sup> è probabilmente sul 2,8.

Puoi esaminare la tabella e, scorrendola, troverai nei riquadri le varie caratteristiche della gente a questi livelli. Si è scoperto con un certo stupore che queste caratteristiche sono costanti. Se la tua valutazione è 3,0, sarai a quota 3,0 su tutta la tabella.

Questa tabella l'hai già vista all'opera prima di adesso. Hai mai osservato un bambino che vuol procurarsi, ad esempio, una monetina? Sulle prime è felice. Vuole semplicemente una monetina. Se gli viene rifiutata, spiega perché la vuole. Se non riesce ad ottenerla, e non ne ha un assoluto bisogno, si annoia e se ne va. Ma, se la vuole proprio, entra in uno stato di antagonismo, quindi di collera. Se ancora non riesce, può mentire sul motivo per cui la vuole, e, se ciò non ha effetto, si affligge. Se si scontra ancora con un rifiuto, infine, sprofonda nell'apatia e dice che non la vuole più. Questa è negazione.

E hai anche visto la tabella funzionare a rovescio, quando cioè si respinge qualcosa. Anche un bambino

minacciato dal pericolo scende lungo la scala. All'inizio non realizza<sup>3</sup> che il pericolo lo riguarda ed è decisamente allegro. Poi il pericolo, ad esempio un cane, gli si fa più vicino. Il bambino vede il pericolo, ma ancora non crede che lo riguardi e va avanti a fare quel che stava facendo. Ma in questo momento i suoi giocattoli lo «annoiano», è un po' preoccupato e insicuro. Quindi il cane si avvicina ancora. Il bimbo «se ne risente» o fa mostra di antagonismo. Il cane viene ancora più vicino. Il bambino si arrabbia e tenta di colpire il cane. Il cane si fa ancora più vicino e minaccioso. Il bambino ha paura. Essendo la paura inefficace, il bambino strilla. Se il cane lo minaccia ancora, il bambino può cadere in uno stato di apatia ed attendere semplicemente di essere morso.

Quando oggetti, animali o persone che favoriscono la sopravvivenza diventano inaccessibili, l'individuo scende sulla scala del tono.

Quando oggetti, animali o persone che minacciano la sopravvivenza si avvicinano, l'individuo scende sulla scala del tono.

Questa scala indica sia il tono cronico che il tono acuto<sup>4</sup>. Si può essere spinti in giù sulla scala del tono fino ad un livello basso per dieci minuti e poi tornar su, o esser spinti giù per dieci anni senza risalire.

Chiunque abbia subito troppe perdite e troppo dolore, tende a fissarsi al livello inferiore della scala ed a rimanervi con appena qualche leggera fluttuazione. Il suo comportamento generale e normale sarà dunque a quel livello della scala del tono.

Allo stesso modo in cui un momento di afflizione a 0,5 può far andare un bambino per un po' di tempo nella banda dell'afflizione, così una fissazione a 0,5 può indurre una

persona ad agire a livello 0,5 nei confronti della maggior parte delle cose nella sua vita.

C'è un comportamento momentaneo e un comportamento stabile.

Come si fa a individuare una persona su questa scala del tono? Come si fa a stabilire a che livello ci si trova?

Se sei in grado di localizzare ad un certo livello della scala due o tre caratteristiche, puoi guardare nella colonna dei numeri di fianco ad esse e trovare il tuo livello. Può essere 2,5 o 1,5. Qualunque esso sia, basta che tu guardi *tutte* le colonne corrispondenti al numero che hai trovato e vedrai le altre caratteristiche.

L'unico errore che puoi fare nel valutare qualcun altro su questa scala del tono è presumere che si allontani dal suo livello in qualche suddivisione della scala e sia più alto in una colonna che in un'altra. La caratteristica che tu non riconosci può essere mascherata, ma c'è senz'altro.

Guarda in cima alla prima colonna ed avrai una descrizione generale del comportamento e delle funzioni fisiologiche<sup>5</sup> della persona. Per la condizione fisica guarda nella seconda colonna. Nella terza troverai l'emozione<sup>6</sup> più comunemente espressa dalla persona. Continua poi lungo le varie colonne. In qualche punto troverai dei dati a proposito di qualcuno o di te stesso di cui puoi essere certo. Basta quindi che tu ti limiti ad esaminare tutti gli altri riquadri al livello del dato di cui sei certo. Quella banda, che sia 1,5 o 3,0, ti darà la storia di un essere umano.

Naturalmente, poiché le notizie buone o cattive, i giorni felici o tristi influenzano una persona, ci sono innalzamenti

ed abbassamenti temporanei su questa scala del tono. Tuttavia c'è un livello cronico, un comportamento medio per ogni individuo.

Via via che un individuo scende sempre più giù sulla tabella, così succede anche alla sua prontezza di riflessi ed alla sua consapevolezza.

L'umore o l'atteggiamento cronico dell'individuo nei confronti dell'esistenza declinano in misura direttamente proporzionale al modo in cui egli è consapevole dell'universo fisico e degli organismi che gli stanno attorno.

Vi sono molti altri aspetti meccanici<sup>7</sup> di questa tabella che hanno a che vedere con le manifestazioni dell'energia e l'osservazione del comportamento, ma non è necessario trattarli qui.

Sarebbe incompleto dire però che solo la consapevolezza dell'universo fisico e degli organismi che stanno attorno, determina il tono cronico dell'individuo, perché esistono dei fattori ben precisi, oltre la consapevolezza, che fanno sì che ciò abbia luogo. In ogni caso, il declino della consapevolezza nei confronti dell'ambiente fisico di un individuo ne è una manifestazione. Questo declino della consapevolezza è una causa parziale del graduale abbassamento su questa tabella, ma illustra abbastanza bene i fini che si ripromette questo volume.

Alla sommità della tabella, una persona è pienamente consapevole di sé, del suo ambiente, degli altri e dell'universo in generale. Accetta le proprie responsabilità all'interno di esso, sta di fronte alla realtà e risolve i problemi entro i limiti della sua istruzione ed esperienza.

Poi succede qualcosa, la sua percezione dell'universo materiale si appanna. Come avviene questo?

Il primo e fondamentale modo in cui inizia un declino sulla tabella è ricevendo del dolore fisico ad opera dell'universo fisico. Acquisire esperienza è una cosa, ricevere dolore

fisico è tutt'altro. Ogni esperienza avvolta da un reale dolore fisico è infatti *nascosta* da quel dolore. Per sopravvivere bisogna che l'organismo eviti il dolore. Se si trova sopra il livello 2,0 sulla tabella, l'organismo evita anche i ricordi di dolore. Sotto quota 2,0 «gradisce» i ricordi dolorosi, poiché questi lo conducono alla morte. Ora, non appena l'individuo comincia ad evitare tutto il dolore registrato nella sua mente, la sua consapevolezza comincia ad indebolirsi vistosamente. La percezione dell'universo fisico comincia ad indebolirsi e il calibro<sup>8</sup> delle attività individuali comincia a scendere.

Si potrebbe dire che c'è un mondo interiore ed un mondo esteriore. Il mondo interiore è quello di ieri. I dati in esso contenuti vengono utilizzati per giudicare il mondo che sta all'esterno, di oggi e domani. Fintantoché si può disporre di tutti i dati, si possono fare dei calcoli eccellenti. Quando i fatti appresi cominciano a venir sepolti, le conclusioni che si traggono saranno sbagliate in modo direttamente proporzionale.

Via via che si perde la confidenza con l'universo fisico, diminuisce anche la capacità di controllarlo. I sogni e le speranze cominciano a sembrare irraggiungibili e si cessa di lottare. In realtà, comunque, è raro che diminuisca davvero tale capacità, ma *sembra* che essa diminuisca.

Quando il mondo interiore manifesta un eccessivo dolore fisico, l'organismo entra in uno stato di confusione. Come il bambino che alla fine dice di non volere la moneta, l'organismo dice di non volerne sapere dell'universo fisico, e così muore, o vive per qualche tempo in un crepuscolo<sup>9</sup> e poi muore ugualmente.

Lo scopo finale è vincere. Quando si ha perso troppo e troppe volte, le possibilità di vincere *sembrano* troppo remote per tentare. E si perde. Ci si abitua tanto a perdere che ci si comincia a concentrare sulla sconfitta piuttosto che sull'avanzamento. E lo si fa in modo del tutto irrazionale. Il fatto

che si siano perse due macchine non vuol dire che se ne possano perdere tre, ma tuttavia chi ne ha perse due sarà di fatto così preparato a perderne tre che si muoverà davvero, benché inconsapevolmente, nella direzione che gli farà perdere la terza macchina. E così può succedere anche con le persone e con ogni tipo di oggetti.

Via via che si comincia a scendere la scala del tono, si comincia come prima cosa a perdere fiducia nella possibilità di raggiungere i confini più lontani del proprio ambiente, le frontiere più esterne dei propri sogni, e si diventa «conservatori». Non c'è nulla di veramente sbagliato nella prudenza, ma c'è qualcosa che non va nel conservatorismo cronico, perché a volte per conquistare la vita bisogna affrontarla con impeto.

Quando il dolore fisico inizia a crescere nei depositi mnemonici della mente, l'individuo in questione confonde ancor più l'ieri con l'oggi e riduce ancor più la sua fiducia. Comincia ad essere un po' spaventato e mostra di essere annoiato, dice che, comunque, non aveva intenzione di andar così lontano. Non ne vale la pena. Si prende gioco delle cose che in realtà desidera, si prende gioco dei sogni degli altri e si comporta, in generale, tale e quale ad un giornalista del *Corriere*<sup>10</sup>. Ha paura di affrontare qualcosa di promettente, figuriamoci un oggetto realmente desiderabile.

Con un ulteriore accumulo di dolore si continua a scendere per la scala, finché non ci si trova letteralmente in cammino per andarsene dalla vita.

Il succo della questione è che più vecchia una persona diventa e più esperienze fa, più dovrebbe essere in grado di dominare il suo ambiente. Se potesse rimanere completamente cosciente e razionale nei confronti dell'ambiente, ciò sarebbe vero. Ma la meccanica dell'accumulo del dolore è tale che, di fatto, la persona diventa sempre meno cosciente quanto più dolore riceve e così non può far uso della propria



esperienza in alcun modo. Se potesse acquisire esperienza senza dolore fisico, il suo entusiasmo, la sua capacità ed il suo slancio rimarrebbero molto intensi. Ma, evidentemente, l'uomo era un organismo inferiore prima di essere un uomo. Ed un organismo inferiore può solo reagire, non può pensare. Pensare è qualcosa di nuovo.

Fino all'arrivo di Dianetics, questo sembrava un circolo vizioso senza via di uscita. Si poteva avere entusiasmo ma senza alcuna esperienza. Così si dava l'assalto all'ambiente con slanci pieni di entusiasmo e con tutta la follia della giovinezza e si era ignominiosamente<sup>11</sup> respinti. Con ogni sconfitta si acquisiva del dolore, si acquisiva anche dell'esperienza, ma non si poteva contattare l'esperienza senza trovarsi di fronte il dolore, quindi l'esperienza non faceva alcun bene. Quando la persona aveva acquisito abbastanza esperienza, non c'erano più i sogni, l'energia e l'entusiasmo per condurre a buon fine gli attacchi nei confronti dell'ambiente.

Il processing, come le domande contenute nell'ultima sezione di questo libro o nel co-auditing<sup>12</sup> di Dianetics, rompe il circolo. Si poteva dar l'assalto all'ambiente e sperimentare il dolore di esserne respinti, ma il dolore fisico poteva essere scacciato dalla mente da Dianetics, lasciandovi l'esperienza, *con* l'entusiasmo.

Al momento in cui scrivo ci devono essere decine di migliaia di persone che hanno già sperimentato Dianetics. Alcune, qui e là, non hanno potuto ottenerne tutti i benefici poiché prima d'ora per sottoporre qualcuno al processing ci volevano delle considerevoli conoscenze tecniche. Questo libro e la self-analisi sono stati sviluppati perché chiunque potesse ottenere almeno i benefici fondamentali del processing anche senza possedere alcuna conoscenza tecnica e senza impegnare il tempo di un'altra persona.

Dovunque ci si possa trovare sulla scala del tono (a meno che non si sia molto in basso e nella categoria dei malati di mente, dato che questa è anche una scala della salute mentale) si può risalire la scala, ripristinando la propria capacità a prendere in esame e conoscere il proprio ambiente. Ora che si conoscono le regole, tutto ciò viene realizzato abbastanza facilmente, e ci si stupisce che non lo si potesse fare prima.

Hai già guardato la tabella per scoprire il tuo livello di tono? Beh, non cercare una scogliera o una scure se ti sei trovato sotto il livello 2,0. La self-analisi ti può far salire sulla tabella in modo tale che tu stesso ti accorgerai di essere salito.

Ora, subito dopo la tabella ci sono dei test e dei grafici. Dovresti compilarli, perché ti aiuteranno a localizzare il tuo livello. Dopo averlo fatto, saprai molto meglio perché tu sei o non sei un buon amico di te stesso. Puoi scoprire che non ti interessa avere un simile amico. In tal caso, se davvero è così malconco, il tuo amico ha proprio bisogno del tuo aiuto. Dagli una mano. Tutta l'ultima parte del libro è piena di esercizi che faranno di te un amico più apprezzato, se solo ti ci applicherai per una mezz'oretta al giorno.

Non ho idea di quanto tu ti possa innalzare su questa tabella. Puoi innalzarti per conto tuo abbastanza in alto ed il co-auditing di Dianetics può fare il resto, se vuoi. O puoi fare tutto da solo fino in fondo e stabilizzarti a quel livello.

Per ora, se tu non sei un amico di te stesso, io sono tuo amico. So per esperienza che puoi salire sulla tabella.

L'uomo è fundamentalmente buono. Il dolore e le aberrazioni sociali lo distolgono da un'elevata etica<sup>13</sup>, dall'efficienza e dalla felicità. Liberati dal dolore e raggiungerai un livello alto della tabella.

Ora passa alle domande che ti aiuteranno a localizzare te stesso. **Ma non usare questa tabella per cercare di sotto-mettere qualcun altro. Non dire alle persone dove si trovano su di essa. Potrebbe rovinarle. Lascia che si esaminino da sole.**

# La tabella Hubbard della valutazione umana

Questa tabella è una forma specializzata della tabella Hubbard della valutazione umana e del processing di Dianetics.

Una descrizione completa di ogni colonna compresa in questa tabella (tranne delle ultime sei, che sono presenti solo in *Self-analisi*) si può trovare in *La scienza della sopravvivenza*, un libro su come predire il comportamento umano, scritto da L. Ron Hubbard.

La posizione individuale su questa scala del tono varia nel corso della giornata e nel corso degli anni, ma per un dato periodo rimane abbastanza stabile. La propria posizione sulla tabella salirà al ricevimento di buone notizie e calerà con notizie cattive. Questo è il solito rapporto di dare ed avere con la vita. Ognuno, comunque, ha una sua posizione *cronica* sulla tabella, che non può essere cambiata se non con il processing.

Il livello di necessità (cavarsela da soli con le proprie forze come nei casi di emergenza) può sollevare notevolmente una persona su questa tabella per dei brevi periodi.

L'educazione, come quella impartita forzatamente, influenza la posizione dell'individuo su questa scala del tono. Ci potrebbe essere una persona che in realtà non è molto aberrata, ma che a causa dell'educazione, si trova ad un livello inferiore sulla tabella di quello che dovrebbe occupare. Si può verificare anche il caso opposto. Una persona, allora, può essere portata dall'educazione ad un livello superiore o inferiore sulla tabella di quello richiesto dalle sue aberrazioni.

L'ambiente in cui si è immersi influenza notevolmente la posizione individuale sulla tabella. Ogni ambiente ha il suo livello di tono. Una persona che fosse in realtà un 3,0

può cominciare a comportarsi come un 1,1 in un ambiente 1,1. Comunque, di solito un 1,1 raramente ha un livello di comportamento superiore a circa 1,5 in un ambiente con un tono elevato. Se si vive in un ambiente a basso tono ci si può aspettare di finire per comportarsi da persona a basso tono. Questo è vero anche del matrimonio: si tende ad adeguarsi al livello di tono del coniuge.

Questa scala del tono vale anche per i gruppi. Si può esaminare un'impresa o una nazione per quanto riguarda le sue varie reazioni abituali, e queste possono essere rappresentate graficamente. Ciò darà la capacità di sopravvivenza di un'impresa o nazione.

Questa tabella si può utilizzare anche per assumere delle persone o per scegliere un partner. È un indice accurato di cosa ci si deve aspettare e ti dà la possibilità di predire cosa faranno gli altri ancora prima di avere una notevole esperienza con loro. Ti dà anche qualche indicazione su cosa ti può accadere in certi ambienti o a contatto con certe persone, perché queste ti possono trascinare in basso o farti salire alle stelle.

Una copia più completa di questa tabella compare in uno dei testi fondamentali di L. Ron Hubbard: *La scienza della sopravvivenza*, disponibile in tutte le librerie delle organizzazioni di Dianetics che si trovano elencate in fondo a questo libro.

## **La tabella Hubbard della valutazione umana**

Le definizioni delle parole con rimandi contenute in questa tabella sono reperibili subito dopo l'ultima pagina della tabella.

		<b>4,0 Scala del tono</b>
Eccellente nel fare e realizzare progetti. Riflessi veloci (relativamente all'età).	Quasi a prova di incidenti, nessun disturbo psicosomatico. Quasi immune <sup>1</sup> dai batteri <sup>2</sup> .	
Bravo nel fare e realizzare progetti, e nello sport.	Molto resistente alle comuni infezioni, non ha raffreddori.	<b>3,5</b>
Capace di una discreta quantità di azione e sport.	Resiste alle infezioni ed alle malattie. Pochi disturbi psicosomatici.	<b>3,0</b>
Relativamente inattivo ma capace di agire.	Occasionalmente malato. Esposto alle comuni malattie.	<b>2,5</b>
Capace di azione distruttiva e di piccole azioni costruttive.	Sporadiche <sup>3</sup> malattie gravi.	<b>2,0</b>
Capace di azione distruttiva.	Malattie dovute a depositi (artrite). (Il settore da 1,0 a 2,0 è intercambiabile.)	<b>1,5</b>
Capace di poca attività.	Malattie endocrine <sup>4</sup> e neurologiche <sup>5</sup> .	<b>1,1</b>
Capace di azione relativamente incontrollata.	Disfunzione cronica degli organi (incline a incidenti).	<b>0,5</b>
Vivo come organismo.	Cronicamente malato (rifiuta i mezzi di sostentamento).	<b>0,1</b>

**Atteggiamento verso i  
bambini/figli**

**Scala  
del  
tono**

<b>4,0</b>	Entusiasmo, ilarità.	Elevato interesse sessuale, ma spesso sublimato <sup>6</sup> in pensiero creativo. Intenso interesse per i bambini/figli.
<b>3,5</b>	Forte interesse.	Elevato interesse per il sesso opposto. Fedeltà. Amore per i bambini/figli.
<b>3,0</b>	Leggero interesse.  Soddisfazione.	Interesse alla procreazione. Interesse per i bambini/figli.
<b>2,5</b>	Indifferenza.  Noia.	Disinteresse per la procreazione. Vaga tolleranza per i bambini/figli.
<b>2,0</b>	Risentimento manifesto.	Disgusto per il sesso, repulsione. Sgrida i figli/bambini. È nervoso nei loro confronti.
<b>1,5</b>	Collera.	Violenza carnale. Sesso come punizione. Trattamento brutale dei bambini/figli.
<b>1,1</b>	Risentimento inespresso.  Paura.	Promiscuità <sup>7</sup> , perversione, sadismo <sup>8</sup> , pratiche anormali. Uso dei bambini/figli per scopi sadici.
<b>0,5</b>	Afflizione.  Apatia.	Impotenza <sup>9</sup> , ansie, possibili tentativi di riprodursi. Ansia nei confronti dei bambini/figli.
<b>0,1</b>	Profonda apatia.	Nessun tentativo di procreare.



Grande padronanza di sé. Aggressivo verso l'ambiente. Non gli piace controllare gli altri. Ragionamento elevato, le emozioni mutano rapidamente.	Alto valore. Il valore apparente diventerà effettivo. Creativo e costruttivo.	<b>4,0</b>	<b>Scala del tono</b>
Ragiona bene, ha un buon controllo. Accetta la proprietà. Libero nelle proprie emozioni. Liberale <sup>10</sup> .	Buon valore per la società. Adatta l'ambiente per il bene suo e degli altri.	<b>3,5</b>	
Controlla le funzioni fisiche. Ragiona bene. Libere emozioni ancora inibite. Concede diritti agli altri. Democratico <sup>11</sup> .	Qualunque valore apparente è reale. Discreto valore.	<b>3,0</b>	
Controlla le funzioni fisiche ed alcune facoltà di ragionamento. Non desidera particolarmente la proprietà.	Capace di fare azioni costruttive, ma di rado in gran numero. Poco valore. «Ben adattato» all'ambiente.	<b>2,5</b>	
Antagonista e distruttivo per sé, gli altri e l'ambiente. Desidera il dominio per fare danno.	Pericoloso. Qualsiasi valore apparente viene annullato dalle sue potenzialità di fare del male ad altri.	<b>2,0</b>	
Schiaccia o distrugge gli altri o l'ambiente. Non riuscendovi, può distruggere sé stesso. Fascista.	Insincero. È un grosso rischio. Assassino potenziale. Persino quando dichiara di avere buone intenzioni, causerà distruzione.	<b>1,5</b>	
Nessun controllo sulla ragione o le emozioni; controllo organico apparente. Per controllare gli altri usa mezzi subdoli, soprattutto l'ipnosi <sup>12</sup> . Comunista <sup>13</sup> .	È un rischio attivo. Inturbola <sup>14</sup> gli altri. Le malvagie intenzioni nascoste prevalgono sul suo valore apparente.	<b>1,1</b>	
Ha solo un minimo controllo funzionale di se stesso.	Di peso alla società. Suicida potenziale. Completamente incurante degli altri.	<b>0,5</b>	
Nessun dominio di sé, degli altri, dell'ambiente. Suicida.	Di enorme peso agli altri, ha bisogno delle cure e degli sforzi degli altri senza contribuire in alcun modo.	<b>0,1</b>	

**Scala  
del  
tono**

<b>4,0</b>	Basa l'etica sulla ragione. Altissimo livello etico.	Alto concetto della verità.
<b>3,5</b>	Osserva l'etica del gruppo ma la perfeziona sempre di più secondo le esigenze della ragione.	Veritiero.
<b>3,0</b>	Segue l'etica in cui è stato istruito il più onestamente possibile. Persona morale <sup>15</sup> .	Cauto nell'asserire delle verità. Può mentire nei suoi rapporti sociali.
<b>2,5</b>	Tratta l'etica in modo ambiguo. Non è particolarmente onesto o disonesto.	Insincero. Incurante dei fatti.
<b>2,0</b>	Al di sotto di questo punto: autoritario <sup>16</sup> . Cronicamente e apertamente disonesto quando se ne presenta l'occasione.	Verità distorta per adattarsi all'antagonismo.
<b>1,5</b>	Al di sotto di questo punto: criminale. Immorale. Attivamente disonesto. Distrugge qualsiasi tipo di etica.	Menzogne distruttive e sfacciate.
<b>1,1</b>	Criminale sessuale. Etica negativa. Tortuosamente disonesto senza ragione. Attività pseudo <sup>17</sup> -etiche che fanno da schermo alla perversione dell'etica.	Ingegnose e malvagie perversioni della verità. Nasconde ad arte le menzogne.
<b>0,5</b>	Non esiste. Non pensa. Obbedisce a chiunque.	Si perde nei dettagli dei fatti senza alcun concetto della loro realtà.
<b>0,1</b>	Nessuno.	Nessuna reazione.

Alto livello di coraggio.	Intenso, competente, rapido e completo scambio di convinzioni ed idee.	4,0
Mostra coraggio in rischi ragionevoli.	Parla delle sue convinzioni ed idee profondamente radicate. Accetta convinzioni ed idee profondamente radicate, le prende in considerazione.	3,5
Mostra moderatamente coraggio dove c'è poco rischio.	Tentativo di esprimere un numero limitato di idee personali. Accoglie idee ed opinioni se vengono espresse cautamente.	3,0
Né coraggio né codardia. Trascura il pericolo.	Conversazione casuale e senza scopo. Ascolta solo discorsi futili.	2,5
Attacchi reattivi e irragionevoli davanti al pericolo.	Parla minacciando. Invalida <sup>19</sup> le altre persone. Ascolta le minacce. Prende in giro apertamente discorsi theta <sup>20</sup> .	2,0
Bravate <sup>18</sup> irragionevoli, di solito dannose a se stesso.	Parla solo di morte, distruzione, odio. Ascolta solo discorsi di morte e distruzione. Distrugge le linee theta.	1,5
Occasionali sfoggi di azione subdola, altrimenti si comporta da codardo.	Apparentemente parla theta ma l'intento è malvagio. Ascolta poco, soprattutto complotti, pettegolezzi, bugie.	1,1
Codardia completa.	Parla pochissimo e solamente in toni apatici. Ascolta poco, soprattutto discorsi apatici o pietosi.	0,5
Nessuna reazione.	Non parla. Non ascolta.	0,1

**11**  
**Come il soggetto tratta la comunicazione parlata o scritta quando agisce da punto di ritrasmissione**

**12**  
**Realtà<sup>22</sup> (accordo)**

**Scala del tono**

<b>4,0</b>	Passa comunicazioni theta e contribuisce ad esse. Taglia linee entheta <sup>21</sup> .	Ricerca di differenti punti di vista per allargare la propria realtà. Cambia realtà.
<b>3,5</b>	Passa comunicazioni theta. Reagisce con indignazione e combatte linee entheta.	Capacità di comprendere e valutare la realtà degli altri e di cambiare punto di vista. Ben disposto.
<b>3,0</b>	Passa la comunicazione. Conservatore. Incline ad una moderata interpretazione e creazione.	Consapevolezza della possibile validità di una realtà diversa. Accordo conservatore.
<b>2,5</b>	Annulla qualunque comunicazione di tono più alto o più basso. Sminuisce il valore delle situazioni urgenti.	Rifiuto di paragonare due realtà. Indifferenza a realtà in conflitto. Troppo incurante per essere in accordo o disaccordo.
<b>2,0</b>	Si occupa di comunicazioni ostili o minacciose. Lascia passare solo una piccola quantità di theta.	Espresce dubbio verbale. Difesa della propria realtà. Tenta di indebolire gli altri. In disaccordo.
<b>1,5</b>	Distorce la comunicazione alterandola in entheta indipendentemente dal contenuto originale. <hr/> Ferma comunicazione theta. Passa comunicazione entheta e la distorce.	Distruzione di realtà che si oppongono. «Hai torto». In disaccordo con la realtà degli altri.
<b>1,1</b>	Ritrasmette solo comunicazioni malvagie. <hr/> Taglia le linee di comunicazione. Non vuole ritrasmettere.	Dubbio della propria realtà. Insicurezza. Dubbio della realtà opposta.
<b>0,5</b>	Presta poca attenzione alla comunicazione. Non ritrasmette.	Vergogna, ansietà, forte dubbio della propria realtà. Si lascia facilmente imporre la realtà degli altri.
<b>0,1</b>	Non ritrasmette. Non è consapevole della comunicazione.	Si ritira completamente davanti ad una realtà contrastante. Nessuna realtà.

Intrinseco <sup>23</sup> senso di responsabilità su tutte le dinamiche <sup>24</sup> .	Elevata perseveranza creativa.	<b>4,0</b>	<b>Scala del tono</b>
Capace di assumere e portare avanti le responsabilità.	Buona perseveranza e direzione verso mete costruttive.	<b>3,5</b>	
Tratta la responsabilità in modo negligente.	Discreta perseveranza se gli ostacoli non sono troppo grandi.	<b>3,0</b>	
Troppo incurante. Non è degno di fiducia.	Pigro, scarsa concentrazione.	<b>2,5</b>	
Usa la responsabilità per favorire i propri fini.	Perseveranza verso la distruzione di nemici. Nessuna perseveranza costruttiva sotto questo punto.	<b>2,0</b>	
Assume responsabilità allo scopo di distruggere.	Perseveranza distruttiva, inizia con forza, si indebolisce rapidamente.	<b>1,5</b>	
Incapace, capriccioso, irresponsabile.	Vacillante <sup>25</sup> su qualsiasi strada intrapresa. Concentrazione scarsissima. Incostante.	<b>1,1</b>	
Nessuna.	Sporadica perseveranza verso l'autodistruzione.	<b>0,5</b>	
Nessuna.	Nessuna.	<b>0,1</b>	

## Scala del tono

<b>4,0</b>	Elevata differenziazione <sup>26</sup> . Buona comprensione di tutta la comunicazione, ma varia in base all'istruzione del Clear <sup>27</sup> .	Si guadagna l'appoggio degli altri grazie all'entusiasmo creativo ed alla sua vitalità rinforzata dalla sua ragione.
<b>3,5</b>	Buona comprensione delle affermazioni. Buon senso dell'umorismo <sup>28</sup> .	Si guadagna l'appoggio degli altri con il suo ragionamento creativo e la sua vitalità.
<b>3,0</b>	Buona differenziazione del significato delle affermazioni.	Si attira l'appoggio degli altri con il suo ragionamento pratico e i suoi modi di fare ben educati.
<b>2,5</b>	Accetta pochissimo, alla lettera o in altro modo. Tende a prendere l'umorismo alla lettera.	Non si cura di avere l'appoggio degli altri.
<b>2,0</b>	Accetta osservazioni di tono 2,0 alla lettera.	Rimprovera e critica bruscamente per esigere obbedienza ai suoi desideri.
<b>1,5</b>	Accetta alla lettera osservazioni allarmanti. Brutale senso dell'umorismo.	Usa minacce, punizioni e menzogne allarmanti per dominare gli altri.
<b>1,1</b>	Non accetta alcuna osservazione. La tendenza ad accettare tutto alla lettera è evitata con un umorismo forzato.	Nullifica gli altri per portarli al livello in cui possono essere usati. Usa mezzi malvagi e sleali. Ipnatismo, pettegolezzi. Cerca di avere controllo nascosto.
<b>0,5</b>	Accetta alla lettera qualunque osservazione che si adatta al suo livello di tono.	Inturbola gli altri per controllarli. Supplica pietà. Mente sfrenatamente per ottenere compassione.
<b>0,1</b>	Accetta completamente alla lettera.	Finge di essere morto così gli altri lo crederanno innocuo e andranno via.

Impossibile da ipnotizzare senza droga.	Trova l'esistenza traboccante di piacere.	<b>4,0</b>	<b>Scala del tono</b>
Difficile da far cadere in trance <sup>29</sup> a meno che posseda ancora un engram di trance.	Trova che la vita gli dà piacere la maggior parte del tempo.	<b>3,5</b>	
Può essere ipnotizzato ma è pronto e attento quando è sveglio.	Prova piacere qualche volta.	<b>3,0</b>	
Può essere un soggetto ipnotico ma è per lo più pronto e attento.	Prova momenti di piacere. Bassa intensità.	<b>2,5</b>	
Nega alquanto ma può essere ipnotizzato.	Occasionalmente prova un po' di piacere in momenti straordinari.	<b>2,0</b>	
Nega pesantemente contro le osservazioni ma le assorbe.	Raramente prova del piacere.	<b>1,5</b>	
È in leggera trance permanente, ma nega.	La maggior parte dell'allegria è forzata. Il piacere vero è irraggiungibile.	<b>1,1</b>	
Molto ipnotico. Qualsiasi osservazione fatta può essere una suggestione positiva <sup>30</sup> .	Nessuna.	<b>0,5</b>	
Equivale ad un soggetto ipnotizzato quando è «sveglio».	Nessuna.	<b>0,1</b>	

**Scala  
del  
tono**

<b>4,0</b>	Eccellente.	Amato da molti.
<b>3,5</b>	Molto buono.	Benvoluto.
<b>3,0</b>	Buono.	Rispettato dai più.
<b>2,5</b>	Discreto.	Piace ad alcuni.
<b>2,0</b>	Scarso.	Piace raramente.
<b>1,5</b>	Decisamente rischioso.	Non piace apertamente ai più.
<b>1,1</b>	Rischio pericoloso.	Generalmente disprezzato.
<b>0,5</b>	Rischio grandissimo.	Non piace. Solamente compianto da qualcuno.
<b>0,1</b>	Rischio totale.	Non viene considerato.



In condizioni eccellenti.	Benissimo.	<b>4,0</b>	<b>Scala del tono</b>
In buone condizioni.	Bene.	<b>3,5</b>	
Abbastanza buono.	Di solito compreso.	<b>3,0</b>	
Mostra qualche trascuratezza.	Talvolta malcompreso o frainteso.	<b>2,5</b>	
Molto trascurato.	Spesso malcompreso o frainteso.	<b>2,0</b>	
Spesso rotto. Riparato malamente.	Continuamente malcompreso o frainteso.	<b>1,5</b>	
Cattivo. In cattive condizioni.	Nessuna reale comprensione.	<b>1,1</b>	
Generalmente in pessime condizioni.	Non viene compreso affatto.	<b>0,5</b>	
Non si rende conto di possedere.	Ignorato.	<b>0,1</b>	

**Scala del tono**

<b>4,0</b>	Eccellente.	Eccellente. Considerevole longevità.
<b>3,5</b>	Ottimo.	Ottimo.
<b>3,0</b>	Buono.	Buono.
<b>2,5</b>	Discreto.	Discreto.
<b>2,0</b>	Scarso.	Scarso.
<b>1,5</b>	Di solito un fallimento.	Precoce decesso.
<b>1,1</b>	Quasi sempre fallisce.	Breve.
<b>0,5</b>	Fallimento pressoché completo.	Decesso di lì a poco.
<b>0,1</b>	Nessun tentativo. Totale fallimento.	Quasi morto.

# I test sulla scala del tono

## Test numero uno

Fai questo test prima di iniziare la sezione dei procedimenti di *Self-analisi* che segue.

Cerca di essere il più leale ed onesto possibile nelle valutazioni che fai.

Come base usa le condizioni in cui eri l'anno scorso. Condizioni precedenti della tua vita non contano.

Apri la tabella alla colonna 1: Comportamento e fisiologia. Chiediti quanto sei attivo fisicamente. Localizza sulla colonna la posizione che ti sembra più adeguata.

Guarda poi sulla scala del tono il numero corrispondente al riquadro che hai trovato. È 3,0? È 2,5?

Prendi questo numero e passa al grafico che segue.

Sotto la colonna 1, contraddistinta da tale numero in cima al grafico, localizza il tuo numero (3,0, 2,5 o qualsiasi altro numero) e segna una X nella casella corrispondente. Otterrai così sul grafico la stessa posizione che hai trovato sulla tabella.

Vai alla colonna 2 della tabella: Campo medico.

Trova il riquadro che meglio descrive la tua salute. Cerca il numero fornito nella colonna della scala del tono in corrispondenza della casella scelta (3,5, 2,0 o qualsiasi altro numero).

Ora ritorna al grafico del test numero uno. Nella colonna 2 del grafico segna una X in corrispondenza al numero della scala del tono che hai ottenuto dalla tabella.

Ripeti questo procedimento con tutte le colonne, finché non hai una X in ogni colonna del grafico. Lascia da parte le ultime sei.







# Come usare il disco

Un disco con delle aperture è fornito in fondo al libro ad uso del lettore. Tale disco deve essere usato, altrimenti i benefici dei procedimenti vengono ridotti dell'ottanta per cento e più.

Si colloca il disco sopra la domanda 1 di una lista in modo che si possa leggere la domanda attraverso l'apertura. Si ricorda<sup>1</sup> l'episodio<sup>2</sup> desiderato.

Poi si guarda la parola stampata sul disco esattamente sopra l'apertura usata. Questa è, poniamo, *vista*.

Si cerca allora di *vedere*, nel ricordo, l'episodio desiderato.

Si tenta poi di ricordare un altro episodio senza muovere il disco e si tenta di *vedere* questo episodio ricordandolo.

Quindi si tenta di ricordare il più remoto episodio di questo tipo e si cerca di *vederlo*.

A questo punto si abbassa il disco sulla domanda successiva, facendolo ruotare al tempo stesso cosicché appaia alla sua sommità un altro senso. Utilizza in modo particolare questo senso nel ricordare l'episodio.

Ogni volta che cambi pagina volta il disco, in modo da far apparire una nuova serie di percezioni.

Non importa con quale senso cominci a ricordare. Non importa quale lato del disco cominci ad usare per primo.

Col tempo dovresti essere in grado di ottenere sempre più percezioni su ogni singolo episodio, finché, alla fine, potrai recuperarle tutte senza sforzo.

Nel caso perdessi il disco, l'intera lista delle percezioni scritte su di esso è riportata di fianco su ogni pagina. Prendi una matita e spuntale una alla volta proprio come se stessero aparendo sul disco.

Vengono forniti un disco verde ed un disco bianco. Usa quello che ti piace di più.

**Se ottieni solo una vaga idea di ciò che doveva essere il senso, se all'inizio non riesci ad ottenere un ricordo effettivo tramite il senso stesso, assicurati almeno di farti un'idea di esso.**

## I procedimenti di Dianetics

I procedimenti di Dianetics possono essere suddivisi in due classi.

I primi sono i procedimenti leggeri. Essi includono il ricordo analitico<sup>3</sup> di momenti consci. Servono ad innalzare il tono e ad incrementare la percezione e la memoria. Spesso eliminano somatici<sup>4</sup> cronici (malattie psicosomatiche).

I secondi sono i procedimenti profondi. Essi si indirizzano alle cause fondamentali e localizzano e scaricano momenti di dolore fisico e di dispiacere. Vengono dati da un auditor che non impiega droghe o ipnosi. Gli auditor hanno imparato Dianetics tramite uno studio approfondito del testo fondamentale *Dianetics: La forza del pensiero sul corpo* o tramite la frequenza di corsi professionali. Degli auditor professionisti possono essere contattati in una qualunque delle organizzazioni elencate in fondo a questo libro.



Questo libro contiene procedimenti leggeri. Questo libro non è «self-auditing». Il «self-auditing» è pressoché impossibile. In questo libro è in realtà l'autore, L. Ron Hubbard, che dà procedimenti leggeri al lettore.

# Sezione dei procedimenti

Cominciano qui le liste di domande attraverso le quali ogni individuo può esplorare il proprio passato e migliorare le proprie reazioni nei confronti della vita. Nel gergo di Dianetics, questa sezione di autoprocedimenti<sup>1</sup> si potrebbe definire «filo diretto<sup>2</sup>». Non sono «autoprocedimenti» veri e propri, perché in realtà il lettore riceve i procedimenti dall'autore.

Considerando Dianetics nel suo insieme si potrebbero considerare queste domande come preparatorie al co-auditing. Queste liste aiutano l'auditor in quanto aprono un caso<sup>3</sup> e lo mettono in condizione di percorrere engram e secondari<sup>4</sup>, inoltre innalzano il preclear<sup>5</sup> sulla scala del tono. Queste serie di domande, per quanto si sa fino ad ora, non cancelleranno engram e secondari come tali, ma li desensibilizzeranno<sup>6</sup> notevolmente, con conseguente miglioramento nella condizione mentale e fisica dell'individuo.

Un auditor, come viene chiamato un professionista di Dianetics poiché svolge il ruolo sia di ascoltare che di calcolare, può usare queste domande in una seduta con un preclear. Inoltre, due persone possono lavorare con queste sezioni, l'una facendo le domande all'altra che risponde, o leggendo tutte e due le domande e tentando entrambe di mettere a fuoco il ricordo di un episodio simile a quello richiesto.

**Queste liste vengono usate in modo ripetitivo, cioè vanno ripetute più e più volte.** Non esiste un periodo definito per il lavoro. Il motivo per cui è importante ricordare queste domande sta nel fatto che esse rivelano e scaricano dei lock<sup>7</sup> che si sono formati sugli engram di base<sup>8</sup> e sui secondari. Lo scaricare questi lock rende relativamente inefficaci engram e secondari. Eliminare completamente, tramite Dianetics, gli engram e i secondari dell'individuo dà i massimi risultati che sia possibile ottenere, ma queste domande forniscono degli autoprocedimenti che preparano il caso a tale azione, e in più sono altamente benefici di per sé.

Nell'usare queste domande, il preclear può scoprire in se stesso molte manifestazioni, sperimentando una notevole scarica<sup>9</sup> emozionale. Si può arrabbiare ricordando alcune delle cose che gli sono successe, può persino aver voglia di piangere pensando ad alcune delle perdite subite e può davvero piangere. Comunque, lo scopo di queste domande non è quello di concentrare l'attenzione di chi si sottopone agli autoprocedimenti sulle cose brutte che gli sono successe, ma bensì sulle cose belle che sono capitate nell'arco della sua vita. Concentrarsi su questi avvenimenti più felici tende a

scaricare gli avvenimenti tristi ed a renderli molto meno influenti.

Queste domande si basano sulle scoperte di Dianetics e sui suoi assiomi<sup>10</sup> e postulati che tanto hanno contribuito ad ampliare nelle persone la comprensione della natura dell'esistenza e del loro ruolo in essa. Si può considerare che la vita abbia come scopo principale la sopravvivenza nell'universo materiale. Esaminando da vicino la sopravvivenza, si scopre che il concetto abbraccia tutte le attività di un individuo, di un gruppo, uno stato, la vita stessa o l'universo materiale.

L'universo materiale si compone di materia, energia, spazio e tempo. Si può quindi considerare la vita come impegnata nella conquista di materia, energia, spazio e tempo, incluse altre forme di vita, organismi e persone. Se un organismo o un gruppo è riuscito a dominare con successo altri organismi, gruppi e l'universo materiale, il suo potenziale di sopravvivenza è molto elevato. Se l'organismo non ha avuto successo, il suo potenziale di sopravvivenza è inferiore. I suoi momenti di successo, come quelli di dolore, sono molto carichi<sup>11</sup>. Con determinati procedimenti è possibile rimuovere la carica dagli episodi dolorosi. Uno dei modi per farlo è quello di indirizzare e far concentrare l'organismo sui momenti in cui ha avuto successo nel campo della sopravvivenza.

Con l'invenzione del linguaggio, l'uomo si è attirato una fonte insospettata di aberrazione. Benché il linguaggio sia ben lungi dall'essere l'unico motivo per cui un organismo ha meno successo di quanto potrebbe averne, il nostro ordine sociale vigente pone un eccessivo accento sul linguaggio. Le parole non sono altro che simboli che rappresentano delle azioni. I bambini imparano molto presto queste azioni ed i simboli che le rappresentano. In seguito cominciano a confondere l'azione con il simbolo ed a credere che le parole stesse abbiano una forza e un potere che in

realtà non possiedono. Se credi che le parole abbiano forza e potere, tieni la mano davanti alla bocca e dì qualche parola. Vedrai quanto è trascurabile la forza della tua emissione vocale, indipendentemente dalle parole che usi. Sotto la erronea enfasi sulla forza delle parole si celano le reali azioni fisiche, di cui le parole sono solo i simboli. Il punto principale, allora, è che le parole non hanno potere, ma le azioni sì. Ad esempio, quando si dice ad un bambino di star fermo, egli obbedisce semplicemente perché ha già sperimentato in precedenza nella sua vita l'azione di essere stato costretto a star fermo con la forza fisica.

Aumentare la propria mobilità è importante per l'organismo per molte ragioni. Scoprire tutte le volte in cui è stato detto all'organismo di star fermo ed esso ha obbedito, ha un certo valore terapeutico, ma scoprire episodi in cui l'organismo è stato effettivamente costretto con la forza fisica a rimanere immobile, è molto più importante nel ridare mobilità all'organismo.

Queste liste, dunque, tendono a svalutare l'importanza del linguaggio. Questa è solo una delle loro funzioni, ma è una funzione importante, per cui la lettura di queste liste dovrebbe dirigere l'individuo verso momenti in cui l'azione si verificò effettivamente, e non momenti in cui qualcuno disse che si verificava. Come in un tribunale la testimonianza per sentito dire non ha valore, così, allo stesso modo, le parole e le frasi dette all'individuo da altri non sono ammissibili negli autoprocedimenti. Ad esempio, quando si richiede una volta in cui qualcuno se ne andò, non si dovrebbe cercare di ricordare la volta in cui qualcuno disse che qualcun altro se n'era andato, o la comunicazione che qualcuno se ne stava andando, ma la reale partenza fisica, indipendentemente da che cosa venne detto.

Scoprirai che le parole vengono comunicate ad altri organismi tramite l'universo fisico. Ad esempio, i suoni prodotti all'interno dell'organismo si traducono in onde sonore e raggiungono sotto questa forma le altre persone. La parola scritta è fatta di simboli d'inchiostro che sono quindi visti grazie ad un altro fattore fisico, la luce, da un

altro organismo. E, anche se esistessero cose come le ESP<sup>12</sup>, non sarebbero aberrative.

Esistono molte percezioni, cioè canali, attraverso le quali si può entrare in contatto con l'universo fisico. Tu sei consapevole dell'universo fisico grazie alla vista, ai suoni, al gusto e ad altri sistemi per ricevere messaggi. Perciò, ogni volta che ti si chiede di ricordare un episodio di un certo tipo, ti si chiede, dopo che l'hai ricordato, di prestare attenzione ad un determinato canale sensoriale che era presente al momento in cui si verificò l'episodio. Il disco circolare è fornito a questo scopo. Noterai che il disco ha due lati. Le percezioni o messaggi sensoriali elencati su un lato sono diversi da quelli sull'altro lato. Via via che leggi le domande una dietro l'altra, le dovresti leggere attraverso la fessura predisposta nel disco. Passando alla domanda successiva, dovresti ruotare la fessura di una posizione in senso antiorario ad ogni nuova domanda, in modo da avere una nuova percezione. Ad esempio, la domanda può riferirsi ad un'occasione in cui qualcuno ti lasciò. Ti ricorderai di un'occasione in cui ciò successe, scegliendo il momento della effettiva partenza fisica. Senza dubbio otterrai qualche percezione della scena e puoi anche averne una percezione molto completa. Molte persone sono in grado di vedere, udire, sentire i sapori e percepire altre sensazioni, quando richiamano alla memoria i ricordi. Alcune persone sono troppo occluse<sup>13</sup>. Queste liste spazzano via l'occlusione. Mentre tu ricordi la persona che se ne andò da te, quindi, non devi semplicemente ricordare il concetto che qualcuno se n'era andato, ma il momento in cui ciò è realmente avvenuto ed ottenere più percezioni possibili dell'evento. Il disco posato sopra questa domanda mostrerà sopra la fessura una particolare percezione a caso. Può essere *suono*, e allora tu dovresti tentare di ricordare qualunque suono fosse presente nel momento in

cui questa persona se ne andava, come percezione sulla quale porre particolarmente l'accento. *Se non riesci a recuperare i suoni in quanto tali, risentendoli, recupera almeno il concetto di cosa potessero essere.*

Esaminando il disco, vedrai che elenca sei percezioni attraverso le quali tu sei entrato in contatto con l'universo fisico. In realtà ce ne sono molte di più di queste sei.

Quando la parola *emozione* compare sopra la domanda, dopo che hai ricordato l'episodio suggerito, tenta soprattutto di ricordare e provare ancora, se ti riesce, l'emozione che hai provato in quell'occasione. Passando alla domanda successiva, si ruota il disco di una posizione in senso antiorario. Vedrai che ora sopra la domanda si legge *volume dei suoni*. Dovresti ricordare un episodio suggerito dalla domanda e, una volta percepito, dovresti rivolgere in particolare la tua attenzione al volume dei vari suoni presenti nell'episodio.

Andando alla domanda seguente, dovresti ancora una volta ruotare il disco in senso antiorario. Troverai ora che *posizione del corpo* sta sopra. Dovresti quindi leggere la domanda e ricordare qualche episodio che essa ti suggerisce, percepirlo il meglio che ti sia possibile e quindi prestare particolare attenzione alla posizione in cui stava il tuo corpo nell'occasione in cui si verificò l'episodio. Andando alla domanda successiva e ruotando ancora una volta il disco, troverai ora che sopra la domanda c'è *suono*. Dovresti ricordare l'episodio richiesto dalla domanda e quindi prestare particolare attenzione ai suoni in quell'episodio. Passando alla domanda successiva e ruotando ancora una volta il disco, troverai in alto la parola *peso*. Nell'episodio che ricordi dovresti allora prestare attenzione alla pesantezza delle cose, compresa la forza di gravità su te stesso ed il peso di qualunque cosa ti capitasse di portare a quel tempo, come i vestiti, una palla o qualsiasi altra cosa che tu stessi realmente tenendo in mano al tempo in cui si verificò l'episodio.

Ruotando una volta di più il disco alla domanda successiva della lista, vedrai che sopra viene a trovarsi *movimento personale*. Quando hai risposto alla domanda, allora

dovresti prestare attenzione ai movimenti che tu stesso stavi facendo al tempo in cui l'episodio si verificò.

Ogni volta che passi ad una nuova pagina, dovresti rovesciare il disco. Vi troverai una nuova serie di percetti<sup>14</sup>. Questi ultimi, naturalmente, sono sistemati in modo tale che quando ritornerai sulla lista una seconda volta, probabilmente non avrai le stesse percezioni, poiché cadono a caso. Così potresti aver risposto ad una domanda a proposito di qualcuno che veniva verso di te la prima volta, con il disco che ti richiedeva di centrare l'attenzione sul suono, ma la volta successiva che capiti su quella domanda, ripetendo la lista, puoi trovare al suo posto *emozione*. Allora, la seconda volta, dovresti richiamare ogni emozione senza eccezioni, mentre la prima volta avevi richiamato i suoni. Sul retro del disco troverai le percezioni di *vista, olfatto, tatto, colore, tono e movimento esterno*. *Vista* è ciò che hai effettivamente visto in quell'occasione. Una persona le cui percezioni sono in buono stato rivedrà ciò che ha visto quando si verificò effettivamente l'episodio. Quindi *vista* richiede ciò che si è visto mentre l'episodio da ricordare si verificava. *Olfatto* richiede di ricordare senza eccezioni tutti gli odori presenti durante il verificarsi della scena che si sta ricordando. *Tatto* richiede di ricordare qualsiasi cosa la persona stesse effettivamente toccando in quell'occasione con la sensazione del tatto, pressione compresa. Siamo sempre in contatto con il mondo materiale in termini di tatto, anche se limitato al contatto dei piedi con il terreno o alla sensazione dei vestiti che indossiamo. La percezione del *colore*, quando si trova sopra la domanda, dovrebbe spingere l'individuo a cercare di percepire ancora il colore contenuto nella scena che viene richiesta. Quando si chiede il *tono*, si dovrebbe cercare di entrare in contatto con la qualità del suono presente al verificarsi della scena. Quando sopra compare *movimento esterno* si dovrebbe tentare, ricordando l'episodio richiesto dalla domanda, di percepire il movimento contenuto in esso,



il movimento delle altre persone, degli oggetti o dell'energia<sup>15</sup>.

Nel rispondere a queste domande con il disco si esplora dunque la propria vita, e durante questa esplorazione si tenta di portare in superficie, con il massimo grado di realtà possibile, le cose che si sono percepite. Il risultato immediato è un innalzamento della percezione del proprio mondo attuale. Un altro risultato è un rafforzamento della memoria, un altro ancora è la risistemazione e la rivalutazione delle cose successe. Un altro risultato, più automatico e fondamentale, è la deintensificazione delle esperienze spiacevoli, che avviene portandole alla luce. Per un po' si può magari credere che sia meglio dimenticare le cose spiacevoli, ma esse, dimenticate, hanno più forza e potere distruttivo di quando vengono esaminate.

Usando ripetutamente una lista, la persona scoprirà che riesce a ricordare episodi sempre più remoti, e non è impossibile che ricordi addirittura l'inizio stesso della propria vita, ancor meno che ricordi l'infanzia.

Ancora, e non lo si può mai sottolineare abbastanza, queste domande richiedono vere e proprie azioni fisiche, non chiacchiere a proposito di azioni fisiche. È perfettamente legittimo ricordare scene viste al cinema o lette nei libri, ma nel ricordare scene di questo tipo bisognerebbe essere pienamente consapevoli, nel caso del cinema, dello schermo, della poltrona e di quando e dove l'episodio sta avendo luogo. Nel caso dei libri, non si dovrebbe richiamare la scena che l'autore voleva che il lettore vedesse, ma la scena vera e propria della lettura, ed il ricordo dovrebbe essere ricatturato in termini di caratteri da stampa e sedere su una sedia, non in termini di immaginazione.

Dietro a queste domande si nasconde parecchia tecnologia, ma tutto quello che si deve sapere è che questa

operazione, continuata con costanza, facendo una lista dopo l'altra e ricordando le cose richieste, aumenta in modo notevole la capacità di pensare e di agire, il benessere fisico ed eleva considerevolmente il rapporto con l'ambiente in cui si vive.

L'ultima lista di questo libro si chiama «Lista di fine seduta». Questo vuol dire che, dopo che hai completato una lista, o dopo che hai lavorato finché ti vada su una lista, prima di chiudere la seduta di autoprocedimenti dovresti di regola passare alla «Lista di fine seduta» e rispondere a quelle domande.

Vedrai anche che c'è una lista che si intitola «Quando sei a disagio», che è la penultima lista del libro. Se durante una seduta di autoprocedimenti ti capita di sentirti notevolmente a disagio o infelice, dovresti passare alla lista «Quando sei a disagio». Usandola, dovresti recuperare velocemente il tuo buon umore.

Se trovi estremamente difficile ricordare quanto è richiesto in una qualche domanda di queste liste, non devi far altro che lasciarla perdere e passare alla domanda successiva. Se ti trovi in difficoltà a rispondere a qualunque lista, faresti meglio a fartele leggere da qualche amico.

Se il sottoporsi agli autoprocedimenti ti rende estremamente infelice, è probabile che il tuo caso meriti l'attenzione di un auditor di Dianetics finché non sarai in grado di trattare questa materia per conto tuo.

Puoi ripetere una lista parecchie volte prima di passare alla successiva, oppure puoi andare di seguito, facendo tutte le liste senza ripeterne neanche una. Probabilmente scoprirai che ripetere ogni lista parecchie volte prima di passare alla successiva funziona meglio che fare tutto il libro di seguito. Noterai che, dopo aver ricordato diverse volte lo stesso episodio, anche se si trattasse di uno spiacevole, esso cesserà di avere alcun effetto su di te. Ciò significa che la sua intensità sta diminuendo e che l'energia che esso conteneva, e che influenzava la tua vita attuale, si sta dissipando<sup>16</sup>.

Se puoi ricordare parecchi episodi dello stesso tipo, fallo; e se ti procurano fastidio, basta che rievochi ancora una volta le cose che hai già ricordato, una dopo l'altra, e poi ancora un'altra volta. Questo, nel gergo di Dianetics, si chiama «filo diretto ripetitivo<sup>17</sup>» e deintensifica i ricordi spiacevoli. Questa lista, comunque, punta al ricordo di episodi piacevoli. Gli episodi piacevoli non si deintensificano, come fanno quelli spiacevoli, ma, al di sotto del livello dell'attenzione, si deintensificano gli episodi spiacevoli quando si ricordano quelli piacevoli.

Tutto quello che devi realmente sapere per lavorare con queste liste è che sono richieste delle azioni, e non delle parole, e che devi utilizzare il disco per sapere che tipo particolare di percezione richiamare alla memoria a proposito del ricordo richiesto. Se perdi il disco, sul lato di ogni pagina c'è una lista delle percezioni a cui riferirti. Usando la lista di fianco alla pagina, non devi far altro che contattare i ricordi e concentrarti sulle percezioni, consecutivamente l'una dopo l'altra usandole nello stesso modo in cui le usavi con il disco.

*Non rispondere alle domande semplicemente con sì o no. Scegli un momento reale della tua vita richiesto dalla domanda. Prova a risperimentare quel momento con la percezione richiesta nel disco.*

*Se rispondere alle domande ti rende infelice, semplicemente continua con la lista su cui stai lavorando, ripetendola molte volte. Dopo che gli episodi tristi sono stati ricordati molte volte, l'infelicità si dovrebbe «esaurire». Quella sensazione si trasformerà in senso di sollievo.*

*Alcune persone si spaventano all'idea di perseverare con queste domande. Senz'altro tu hai più coraggio. La peggior cosa che possono fare è ucciderti.*

*Non ti stupire se dopo aver risposto a qualcuna di queste domande ti senti assonnato. La sonnolenza è solo un*

*sintomo del fatto che ti stai rilassando. Il minimo che questo libro può fare per te è sostituire i tuoi sedativi!*

*Se, rispondendo a queste domande, cominci a sbadigliare, è buon segno. Il fatto di sbadigliare è una liberazione di precedenti periodi di incoscienza. Puoi sbadigliare fino a farti venire le lacrime agli occhi. È un progresso.*

*Se rispondendo a queste domande ti dovessi sentire molto intontito, si tratta solo di «boil-off»<sup>18</sup>, manifestazione prodotta dalla dissipazione di precedenti periodi di incoscienza. Semplicemente continua a ricordare l'episodio o altri episodi simili e la sensazione svanirà, lasciandoti più sveglio e attento di prima. Se interrompi questo «boil-off» e interrompi la seduta, può capitarti di sentirti contrariato ed irritabile. L'intontimento in alcuni casi arriva fino ad una quasi totale incoscienza, ma se ne va sempre. Questa incoscienza era ciò che ti impediva di stare in alto sulla scala del tono.*

*A volte dei dolori vaghi, o persino delle fitte acute, possono comparire e scomparire mentre stai rispondendo alle domande. Non provare a scoprire da dove vengono. Se vai avanti con le domande svaniranno. Semplicemente ignoralì. Sono i fantasmi di quelle che si chiamavano malattie psicosomatiche, cioè lesioni precedenti restimolate<sup>19</sup>.*

*Questi depositi di dolore ed incoscienza passati tendono a sopprimere una persona. La self-analisi fa sì che tali momenti passati se ne vadano e si deintensifichino almeno parzialmente, senza dover scoprire che cosa ci fosse dietro.*

*Una descrizione completa di queste manifestazioni e delle loro cause si trova in Scienza della sopravvivenza, il popolare testo su Dianetics.*

*Importante*

*Usa le liste molte volte. Cerca l'episodio più remoto che riesci ad ottenere per ogni domanda.*

# Episodi generali

Lo scopo di questa lista è quello di farti esercitare a ricordare le cose. Usa il disco che trovi in fondo al libro e cerca le istruzioni per l'uso di questa lista all'inizio di questa sezione.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Eri felice.
2. Avevi appena finito di costruire qualcosa.
3. La vita era gioiosa.
4. Qualcuno ti aveva dato qualcosa.
5. Mangiasti qualcosa di buono.
6. Avevi un amico.
7. Ti sentivi pieno di energia.
8. Qualcuno ti stava aspettando.
9. Guidavi in fretta.
10. Vedesti qualcosa che ti piaceva.
11. Acquistasti qualcosa di buono.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

12. Gettasti via qualcosa di cattivo.
13. Baciasti qualcuno che ti piaceva.
14. Ridesti ad uno scherzo.
15. Ricevesti del denaro.
16. Ti sentivi giovane.
17. Ti piaceva la vita.
18. Giocavi.
19. Avesti la meglio su qualcosa di pericoloso.
20. Entrasti in possesso di un animale.
21. Qualcuno pensava che tu fossi importante.
22. Inseguisti qualcosa di cattivo.
23. Eri entusiasta.
24. Possedevi qualcosa.
25. Ti godevi la vita.
26. Andavi in fretta.
27. Ti godevi «il-dolce-far-niente».
28. Ti sentivi forte.
29. Qualcuno che non ti piaceva se ne andò.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

30. Qualcuno ti aiutò.
31. Raccogliesti qualcosa di buono.
32. Misuravi qualcosa.
33. Facesti un bel viaggio.
34. Accendesti una luce.
35. Ascoltasti della buona musica.
36. Controllasti qualcosa.
37. Distruggesti qualcosa.
38. Padroneggiasti qualcosa.
39. Eri fortunato.
40. Ti sentivi calmo.
41. Vedesti una scena graziosa.
42. Versasti qualcosa di buono.
43. Acquistasti qualcosa che era difficile da trovare.
44. Facesti gridare un nemico.
45. Avevi un buon posto a sedere.
46. Maneggiasti bene qualcosa. (Effettivo maneggiamento fisico)
47. Muovevi qualcosa.



48. Guardavi qualcosa di veloce.
49. Stavi assieme con *gli amici*.
50. Occupavi uno spazio buono.
51. Qualcuno ti amava.
52. Eri felice della presenza di qualcuno.
53. Inventasti qualcosa.
54. Sfruttasti qualche energia.
55. Uccidesti un insetto.
56. Intascasti qualcosa.
57. Facevi progressi.
58. Passeggiavi.
59. Risparmiasti qualcosa.
60. Fermasti una macchina.
61. Mettesti in moto una macchina.
62. Dormisti bene.
63. Fermasti un ladro.
64. Stavi sotto qualcosa.
65. Accendesti un fuoco.
66. Andasti al piano di sopra.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 67. Avevi caldo.
- 68. Andasti a cavallo.
- 69. Fosti abile.
- 70. Nuotavi.
- 71. Conservasti la tua posizione nonostante gli altri.
- 72. Vivevi bene.
- 73. Eri rispettato.
- 74. Vincesti una gara.
- 75. Mangiasti bene.

# Orientamento temporale

Lo scopo di questa lista è di migliorare il tuo senso generale del tempo in rapporto ai vari periodi della tua vita. Ogni uomo ha una registrazione completa di tutto ciò che gli è successo nel corso della sua vita. Può capitare che sulle prime uno non possa ricordare immediatamente certi periodi. Questi periodi si definiscono occlusi. Lavorando con queste liste in generale, questi periodi occlusi spariranno man mano che si ricorda la propria vita, con conseguente miglioramento del proprio benessere fisico e mentale e della propria percezione dell'ambiente attuale. In Dianetics si considera che ogni uomo abbia una «traccia del tempo<sup>1</sup>». Qualsiasi cosa un individuo abbia percepito nel corso della sua vita è registrata su questa «traccia del tempo» dall'inizio alla fine. Avere delle occlusioni è pericoloso poiché i dati nell'area occlusa diventano coercitivi e provocano una condotta non proprio ottimale. Lo scopo di questa lista è quello di spianare la traccia in generale. Non ti scoraggiare se non riesci a ricordare l'istante preciso del ricordo. Prima ottieni il ricordo. Se poi sei in grado di rispondere anche alle altre domande, tanto di guadagnato.

Puoi ricordare un episodio avvenuto:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Molto tempo fa. (L'anno? il mese? il giorno? l'ora?)
2. Ieri. (L'ora? la data?)
3. Il mese scorso. (La posizione del sole?)
4. Quando eri molto piccolo. (I vestiti che le persone indossavano? la posizione del sole?)
5. Quando la tua statura era la metà di quella attuale. (Statura degli altri a quel tempo?)
6. Quando eri un terzo del tuo peso attuale. (La posizione del sole?)
7. Quando tua madre sembrava più giovane. (I suoi vestiti? la posizione del sole?)
8. Quando ti sentivi agile. (L'anno? l'ora?)
9. Il Natale scorso. (L'ora del giorno?)
10. Il tuo quinto Natale. (Gli abiti degli altri?)
11. Il tuo ottavo compleanno. (Il mobilio?)

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale

12. Un compleanno. (Le sembianze degli altri? l'anno? la posizione del sole?)
13. Questo stesso giorno l'anno scorso. (La casa in cui vivevi? la data? la stagione?)
14. Oggi a mezzogiorno.
15. Ad un banchetto. (Abiti delle persone presenti?)
16. A un matrimonio. (Anno? stagione?)
17. Ad una nascita. (Stagione?)
18. Ad un appuntamento con qualcuno. (Pettinatura?)
19. A proposito di un orologio. (Posizione del sole?)
20. A proposito di un orologio da polso. (Il movimento della lancetta dei secondi?)
21. Con un animale. (Quando esso era più piccolo?)

Puoi ricordare episodi che mettano a confronto:

1. Il vestiario di oggi e il vestiario di quando eri piccolo.
2. La pettinatura di oggi e la pettinatura di quando eri adolescente.

3. Qualcosa che ora è vecchio, rispetto a quando era nuovo.
4. Qualcosa che era piccolo che ora è grande.
5. Qualcosa che ora è vecchio, rispetto a quando era giovane.
6. Il modo in cui il sole risplende al mattino e al pomeriggio.
7. L'inverno con l'estate.
8. La primavera con l'inverno.
9. L'autunno con la primavera.
10. L'alba col tramonto.
11. Un'ombra mattutina e un'ombra serale.
12. Dei vestiti ora vecchi, rispetto a quando erano nuovi.
13. Una casa che ora sorge<sup>2</sup> laddove non c'era nessuna casa.
14. Uno spazio aperto che ora è distrutto.
15. Un periodo lungo e un periodo breve.

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

16. Una sigaretta quando venne accesa e quando venne spenta.
17. L'inizio e la fine di una gara.
18. L'ora di andare a letto e quella di alzarsi.
19. La scuola al mattino e l'uscirne al pomeriggio.
20. La tua statura ora, rispetto a quando eri piccolo.
21. Un giorno nuvoloso e un giorno di sole.
22. Un tempo temporalesco ed un tempo piovoso.
23. Qualcosa di molto caldo e quando si raffreddò.
24. Qualcosa di giovane e qualcosa di vecchio.
25. Un battito cardiaco veloce ed uno lento.
26. Quando eri accaldato e quando eri infreddolito.
27. Quando avevi molto spazio e quando avevi poco spazio.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

28. Quando la luce era brillante e quando era fioca<sup>3</sup>.
29. Quando un fuoco ardeva vivo e quando si spense.
30. Un oggetto costruito a metà e quando venne iniziato.
31. La stessa persona quando era grande e quando era piccola.
32. Quando ti sentivi piccolo e quando ti sei sentito adulto.
33. Ieri mattina con questa mattina.
34. Un calendario completo e quando i suoi fogli erano stati staccati.
35. Un orologio fermo e un orologio in funzione.
36. Il movimento del sole e quello della luna.
37. Quando ti sentivi stanco e quando ti sentivi pieno di energia.
38. Automobili di allora con automobili di adesso.
39. Quando iniziasti questa lista e questa domanda.



# Orientamento sensoriale

Questa lista è predisposta in modo particolare per richiamare la tua attenzione sull'esistenza di molti dei canali attraverso i quali percepisci te stesso e l'universo fisico che ti circonda. Benché ognuna delle domande elencate si riferisca ad uno specifico canale sensoriale come la vista o l'udito, si deve tuttavia continuare ad usare il disco, poiché ciò che si chiede sono dei momenti specifici in cui tu stavi usando vari sensi ed ogni specifico momento comprende molti altri messaggi sensoriali oltre a quello richiesto. Usa quindi il disco come lo usavi con le altre domande e, dopo che hai ricordato uno specifico episodio richiesto dalla domanda, prova a ricordarlo prestando particolare attenzione al senso che si è venuto a trovare in alto sul disco in quel caso.

## **Senso del tempo**

Tutti sono dotati di un senso del tempo. Questo senso può diventare aberrato. L'esistenza di orologi da ogni parte *sembra indicare che abbiamo bisogno di un'assistenza meccanica per sapere che ora è.* La prima persona che ebbe un *senso del tempo aberrato o confuso considerò allettante il primo orologio, ma soltanto lei.* Gli orologi ed i calendari sono dei simboli artificiali che rappresentano il tempo, che è un «bene» realmente esistente e può essere quindi avvertito<sup>1</sup> direttamente dall'individuo. Questa sezione e quasi tutte le altre sezioni di queste liste riabilitano il senso del tempo. Nella mente della maggioranza delle persone, il tempo si confonde con lo spazio. Le parole che descrivono il tempo

sono anche le parole che descrivono lo spazio e ciò dimostra che l'uomo ha una scarsa attenzione per il suo senso del tempo. L'organismo misura il tempo in molti modi, ma soprattutto in termini di movimento e di crescita o declino. Il cambiamento è il simbolo più evidente del passar del tempo, ma esiste un diretto senso del tempo che ognuno di noi possiede, benché esso possa essere occluso da una società che, usando orologi e calendari, sembra voler invalidare il fatto che esso esiste. A proposito del tempo non dovrebbero esserci confusioni di alcun genere.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Era molto tardi.
2. Eri in anticipo.
3. Dovesti aspettare.
4. Dovesti stare per un po' di tempo a sostenere un peso.
5. Andavi molto in fretta.
6. Percorresti una grande quantità di spazio.
7. Impiegasti molto tempo (quando lo facesti davvero non quando qualcuno disse che l'avevi fatto).
8. Un oggetto smise di funzionare (non un orologio).
9. Un grande intervallo di spazio.
10. Un breve intervallo di spazio.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

11. Un oggetto in movimento.
12. Un animale in movimento.
13. Una lancetta dell'orologio in movimento.
14. Un oggetto rotondo.
15. Un oggetto vicino ad un altro oggetto.
16. Un fulmine.
17. Rompesti un orologio da polso.  
(Si fermò il tempo?)
18. Ti divertisti.
19. Ormai era troppo tardi.
20. Qualcuno visse troppo a lungo.

Delle altre domande sul tempo si trovano nella seconda parte della Lista due.

## Vista

Il canale sensoriale detto vista si compone di varie porzioni. Le onde luminose che provengono dal sole, dalla luna, dalle stelle o da sorgenti artificiali sono riflesse dagli oggetti ed entrano negli occhi venendo registrate o per l'azione immediata o come ricordo per riferimento futuro. Anche le sorgenti luminose sono registrate. Questa è la percezione sensoriale chiamata *vista*, che ha delle suddivisioni. La prima di queste suddivisioni può essere

considerata il movimento, dato che la vista, per registrare un'immagine in continuo movimento, dipende da un arco di tempo. Mentre una persona può essere in grado di vedere il movimento nel presente, varie aberrazioni della vista possono far sì che si ricordi solo immagini immobili. Ciononostante, ogni movimento viene registrato e può essere ricordato come sequenza in movimento. In questo modo, tutti gli altri sensi dipendono dal tempo per produrre il messaggio del movimento, poiché esso viene registrato anche dalle altre percezioni. Più in particolare, fa parte della vista la percezione dei colori. Ci sono delle persone che sono cieche ai colori del presente, cioè vedono i colori, ma sono incapaci di percepire le differenze di tonalità<sup>2</sup>. Ci sono poi delle persone che sono in grado di vedere i colori nel presente, ma tentando di ricordare cosa hanno visto, ricordano solo in bianco e nero. Questa sarebbe una forma di cecità ai colori nel ricordo. Il colore viene completamente cancellato. Quando si ricordano cose viste a colori come immagini in bianco e nero o ferme, si tratta di un'aberrazione facilmente rimediabile.

Un'altra parte della vista è la *percezione della profondità*. La percezione della profondità viene osservata in due modi. Il primo consiste nel vedere la differenza nelle dimensioni degli oggetti e farsi così un'idea del fatto che uno è più indietro dell'altro o che l'oggetto stesso si trova ad una certa distanza; e l'altro è un effetto «stereoscopico<sup>3</sup>» causato dal fatto di avere due occhi. Ogni occhio vede una certa zona intorno all'oggetto e così diventa possibile un'effettiva percezione della profondità. Tuttavia si possono avere due occhi ed essere privi della percezione della profondità nell'osservazione dal vivo. Per di più, si può vedere perfettamente bene e con la percezione della profondità nel presente e tuttavia, nel ricordo, vedere le immagini piatte e senza percezione della profondità. Anche a questa mancanza di

percezione della profondità si può porre rimedio. Una persona che nel presente non potesse percepire il movimento e che per di più non percepisce il colore o la profondità, costituirebbe un bel rischio al volante; quasi altrettanto rischioso è chi non è in grado di ricordare cosa ha visto, o se è in grado di ricordare, non possiede però la percezione della profondità, il colore ed il movimento. Questa parte della lista si prefigge lo scopo di darti una maggiore comprensione della vista. In generale, tutti questi percetti vengono esercitati ripetutamente da queste liste. Se sulle prime non riesci a vedere nel ricordo ciò che hai osservato in qualche altra occasione, tenta semplicemente di farti un'idea di come apparivano le cose in determinate circostanze.

Puoi ricordare una vista che era:

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale

1. Molto brillante.
2. Scura.
3. Verde.
4. Vasta.
5. In movimento.
6. Piatta.
7. Profonda.
8. Colorata.
9. Veloce.
10. Lenta.
11. Piacevole.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

12. Desiderabile.
13. Graziosa.
14. Insolita.
15. Notevole.
16. Confusa.
17. Misteriosa.
18. Pigra.
19. Calda.
20. Allegra.
21. Quasi invisibile.
22. Indistinta.
23. Chiaramente definita.
24. Amabile.
25. Appassionata.
26. Gioiosa.
27. Molto reale.
28. Qualcosa che puoi davvero ricordare bene con la vista.

## Dimensioni relative

Il riconoscimento delle proprie dimensioni in rapporto alla scena in cui ci si trova ed agli oggetti ed organismi di quella scena è di per sé un messaggio sensoriale. È particolarmente dura per i bambini, e senza dubbio lo era per te quando eri un bambino, trovarsi circondati da oggetti che sono così grandi. Quando si riesce a ricordare veramente bene qualche episodio dell'infanzia, molto spesso si resta stupefatti nel vedere quanto ci apparivano grandi le cose e quanto erano grandi quei giganti, gli adulti, che ci circondavano. La sensazione di essere piccoli in vicinanza di oggetti grandi produce a volte un senso di inadeguatezza<sup>4</sup>. Si dice anche che le persone più piccole della media si sentono meno sicure nel loro ambiente. Evidentemente ciò deriva dal fatto che la loro statura da adulti non ha raggiunto la media e quindi la sensazione di inferiorità ed inadeguatezza provata nell'infanzia è continuamente restimolata. Non è vero che la persona, benché più piccola, sia realmente inadeguata. Allo stesso modo le persone più alte della media diventano coscienti di esserlo soprattutto perché la gente più piccola di loro escogita dei modi e dei sistemi per sopprimerle a causa della loro statura. La percezione delle dimensioni relative è dunque una percezione importante da riabilitare ed una persona che è più grande rispetto alla media farebbe bene a modificare il disco di lettura con cui sta lavorando su queste domande, cancellando le parole *volume del suono* dal disco e sostituendovi *dimensioni relative*.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Eri più grande di un animale.
2. Eri più piccolo di un oggetto.
3. Eri più grande di una persona.
4. Eri più piccolo di una persona.
5. Le cose ti sembravano piccole.
6. Le cose ti sembravano grandi.
7. Eri in un ampio spazio.
8. Guardavi le stelle.
9. Un oggetto ti faceva apparire piccolo.
10. Vedesti un gigante.
11. Qualcuno ti servi.
12. Spaventasti qualcuno.
13. Inseguisti qualcuno.
14. Picchiasti un ragazzo più grosso.
15. Il mobilio era troppo piccolo per te.
16. Un letto era troppo piccolo per te.
17. Un letto era troppo grande per te.



- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

18. Un cappello non ti andava bene.
19. Dovesti comportarti in modo educato.
20. Facesti il prepotente con qualcuno.
21. I tuoi abiti erano troppo grandi.
22. I tuoi abiti erano troppo stretti.
23. Il veicolo era troppo grande.
24. Il veicolo era troppo piccolo.
25. Uno spazio era troppo grande.
26. Un tavolo era troppo grande.
27. Il tuo braccio era troppo grande.
28. Un cuoco era piccolo.
29. Riuscisti a raggiungere qualcosa sopra di te.
30. Una palla era troppo piccola.
31. Una figlia era più piccola.
32. Una scrivania era troppo piccola.

Puoi ricordare:

33. Un forchettoni.
34. Un pentolino.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

35. Una collinetta.
36. Un pesciolino.
37. Un fiorellino.
38. Un dottore piccolo di statura.
39. Un cagnolino.
40. Un omino.
41. Un bambino.
42. Un gattino.
43. Una casetta.
44. Una macchinina.
45. Delle gambine.
46. Un visino.
47. Un posticino.

## Suono

Il *suono* consiste nel percepire onde emanate<sup>5</sup> da oggetti in movimento. Un oggetto si muove velocemente o lentamente e fa vibrare l'aria nelle sue vicinanze che trasmette le vibrazioni. Quando queste vibrazioni colpiscono il timpano<sup>6</sup>, esse mettono in funzione il meccanismo di registrazione

dei suoni ed il suono viene registrato. Nel vuoto<sup>7</sup> il suono non esiste, ed esso di fatto non è che un'onda di forza. Il suono ad un volume troppo elevato o troppo discordante<sup>8</sup> può provocare dolore fisico, proprio come la luce troppo forte può danneggiare gli occhi. In ogni caso, il nervosismo causato dal suono, come dalla luce, è soprattutto un'aberrazione ed è ingiustificato, poiché il suono stesso non è generalmente dannoso e nel corso della vita ci sono pochi episodi in cui il suono ha avuto abbastanza forza per essere dannoso fisicamente. L'apprensione<sup>9</sup> e l'ansia circa l'universo fisico e le altre persone possono comunque far sì che si sia nervosi a causa del suono, dato che esso è uno dei più sicuri meccanismi di allarme; tuttavia, trasalire<sup>10</sup> ad ogni rumore in un ambiente civilizzato, spaventarsi per le voci degli altri, o addirittura per i rumori del traffico, è sciocco, visto che raramente gli uomini vivono un'esistenza così animalesca da giustificare tali precauzioni. Quando il suono si mescola con il dolore passato, si tende a confondere il momento e le circostanze in cui si sente un rumore nel presente e ad associarlo, come può succedere anche con altri percetti, con il dolore subito in passato. Queste liste permettono di riabilitare la propria capacità a distinguere tra un momento e l'altro o tra una situazione e l'altra.

Il suono si compone di varie parti. La prima è l'altezza, cioè il numero di vibrazioni per unità di tempo di qualsiasi oggetto da cui il suono proviene. La seconda è la qualità o il tono, che non è altro che la differenza tra un'onda sonora irregolare o stridente ed una regolare come una nota musicale. La terza è il volume, che significa semplicemente la forza dell'onda sonora, la sua maggiore o minore potenza.

Il ritmo fa parte in realtà del senso del tempo, ma è anche la capacità di distinguere gli spazi tra le onde sonore che pulsano in modo regolare, come nel caso di un tamburo.

Molte persone sono dotate di quel che si definisce udito ipersensibile, cioè hanno una sensibilità ai suoni troppo elevata. A ciò si accompagna molto spesso un timore generale per l'ambiente o per la gente che vive in esso. C'è poi anche la sordità, tramite la quale semplicemente si escludono i suoni. Naturalmente, alcune forme di sordità sono causate da disturbi totalmente fisici nel meccanismo di registrazione, ma la maggior parte dei casi di sordità, soprattutto quelli parziali, sono psicosomatici, ovvero causati da aberrazioni mentali. All'inizio, quando si rievoca un ricordo, si può essere, o meno, in grado di ricordare cosa si è udito e registrato in passato. In altre parole, si può non ottenere alcun suono, pur ricordando di aver udito un suono. Si tratta di un'occlusione della registrazione sonora. In Dianetics, ricordare un suono risentendolo è detto «sonico» ed è una facoltà desiderabile che può essere riabilitata.

È interessante notare che c'è anche una percezione di profondità nel suono. Una persona dotata di due orecchie ottiene un effetto «stereoscopico\*» dalle sorgenti sonore, in modo da poter dire quanto esse sono distanti e dove si trovano in rapporto a lei.

Puoi ricordare una volta in cui hai sentito:

1. Un vento lieve.
2. Una voce tranquilla.
3. Un suono piacevole.
4. Una voce piacevole.
5. Una brezza.
6. Un cane che guaiava<sup>11</sup>.
7. Una campana.
8. Una voce allegra.
9. Uno strumento musicale.
10. Chiudersi una porta.
11. L'acqua scorrere.
12. Del liquido che fuoriesce da una bottiglia.
13. Friggere del buon cibo.
14. Rotolare una palla.
15. Il cigolare<sup>12</sup> di una ruota.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

16. Partire una macchina.
17. Ridere un bambino.
18. Rimbalzare una palla.
19. Funzionare una macchina da cucire.
20. Miagolare un gatto.
21. Una penna scrivere.
22. Correre un bambino.
23. Girare la pagina di un libro.
24. Un giornale che viene aperto.
25. Un bacio.
26. Un suono stimolante.
27. Un suono dolce.
28. Un suono ritmico.
29. Un suono allegro.
30. Un rumore di sfregamento.
31. Un suono entusiastico.
32. Un sospiro.
33. Una voce ardente.
34. Una baldoria.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

35. Una banda.
36. Un suono delicato.
37. Dell'acqua calma.
38. Un suono in un grande ambiente.
39. Un suono desiderato.
40. Un suono affettuoso.
41. Un suono domestico.
42. Un suono che esprime un'intensa attività.
43. Un rumore piacevole.
44. Un suono lontano.
45. Un suono vicino.
46. Una quantità di suoni mischiati assieme.
47. Un suono che dà sicurezza.
48. Un suono che è molto reale per te.

## Olfatto

Il senso dell'olfatto è evidentemente messo in funzione da piccole particelle che si staccano dall'oggetto, che così viene percepito, una volta che queste particelle hanno attraversato lo spazio e raggiunto i nervi. Quando ci si pensa,

a volte ciò può sembrare spiacevole, ma ci sono anche molti odori molto piacevoli.

Il senso dell'olfatto ha quattro suddivisioni, che sono per lo più delle categorie di tipi di odore.

Generalmente si considera il gusto come una parte del senso dell'olfatto.

Puoi ricordare una volta in cui sentisti l'odore di queste cose:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Qualcosa di dolce.
2. Qualcosa di acre<sup>13</sup>.
3. Qualcosa di oleoso.
4. Qualcosa di pungente<sup>14</sup>.
5. Qualcosa di desiderabile.
6. Qualcosa di bruciato.
7. Qualcosa di stimolante.
8. Qualcosa di allegro.
9. Una persona buona.
10. Una persona felice.
11. Una persona calda.
12. Un animale amichevole.
13. Una foglia gradevole.



- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

14. Erba tagliata.
15. Qualcosa di appassionato<sup>15</sup>.
16. Qualcosa che desideravi.
17. Qualcosa che gettasti via.
18. Un uccello.
19. Qualcosa di eccitante.
20. Qualcosa di desiderabile.
21. Un bambino.
22. Cipria.
23. Profumo.
24. Rossetto.
25. Cuoio.
26. Fumo di pipa.
27. Sudore.
28. Lana.
29. Lenzuola pulite.
30. Aria fresca.
31. Un mazzo di fiori.

32. Denaro.
33. Carta.
34. Mobilio.
35. Un bel mattino.
36. Una festa.
37. Un odore piacevole che sia davvero reale per te.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

Puoi ricordare una volta in cui hai assaggiato queste cose:

1. Minestra.
2. Uova.
3. Pane.
4. Biscotti.
5. Caffè.
6. Tè.
7. Latte.
8. Cereali<sup>16</sup>.
9. Gnocchi.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

10. **Pesce.**
11. **Carne di manzo.**
12. **Pollo.**
13. **Una bistecca.**
14. **Anatra.**
15. **Ripieno.**
16. **Formaggio.**
17. **Filetto.**
18. **Patate.**
19. **Anguria.**
20. **Un cocktail.**
21. **Un liquore.**
22. **Un toast.**
23. **Gelatina.**
24. **Gelato.**
25. **Budino.**
26. **Caramella.**
27. **Sottaceti.**

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

28. Punch<sup>17</sup>.
29. Una verdura.
30. Una mela.
31. Un'arancia.
32. Un frutto.
33. Torta.
34. Qualcosa che pensavi fosse davvero ben cucinato.
35. Qualcosa che ti piace mangiare crudo.
36. Un biscotto.
37. Un cracker<sup>18</sup>.
38. Carne.
39. Qualcosa di freddo.
40. Qualcosa di caldo.
41. Il tuo piatto favorito.
42. Qualcosa in un posto elegante.
43. Qualcosa ad una festa.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

44. Qualcosa all'aperto.
45. Qualcosa in vacanza.
46. Qualcosa quando avevi molta fame.
47. Qualcosa che era raro.
48. Qualcosa che ti fece sentir bene.
49. Qualcosa per cui fosti grato.
50. Qualcosa per cui avevi atteso molto tempo.
51. Qualcosa che non eri stato in grado di ottenere.
52. Qualcosa che rubasti.

## Tatto

Il senso del tatto è quel canale di comunicazione che informa il sistema centrale di controllo del corpo ogni volta che una parte del corpo entra in contatto con l'universo materiale, con altri organismi o con il proprio stesso organismo. Il senso del tatto, probabilmente il senso più antico in rapporto al sistema nervoso centrale, è suddiviso in quattro parti. La prima è la pressione, la seconda la frizione<sup>19</sup>, la terza la sensazione termica e l'ultima l'untuosità. Allo stesso modo in cui uno può essere duro di orecchi o avere una vista scarsa, il suo senso del tatto può essere ottuso, o addirittura quasi assente. Questa condizione è nota come anestesia. Proprio come nel caso degli altri percetti, la sensazione del

tatto può essere piacevole, spiacevole o dolorosa. Quando una persona è stata considerevolmente danneggiata, ad esempio in un incidente, in caso di malattia o ferita, essa tende a troncare la comunicazione con l'universo fisico e gli altri organismi, per lo stesso motivo taglia la comunicazione facendosi venire una vista cattiva, diventando dura d'orecchi e così via. Il senso del tatto non solo può essere ottuso in certe persone, ma può essere troppo acuto in altre, in tal caso questo canale sensoriale è aberrato al punto da far sì che il pericolo sia percepito di più di quanto non esista. Una delle manifestazioni di un senso del tatto aberrato è una ipersensibilità al contatto sessuale, che lo rende doloroso o angosciante, o un'insensibilità durante questo contatto cosicché la sensazione può essere quasi totalmente assente. Il senso del tatto è molto importante, in quanto esso è in parte responsabile del piacere, come nel caso del sesso, ed è in larga misura responsabile della sensazione che ci è nota come dolore fisico. Il senso del tatto si estende dal sistema nervoso centrale fino alla superficie della pelle e quindi è strettamente connesso e intimamente in contatto con l'universo fisico. I sistemi di vista, udito ed olfatto entrano generalmente in contatto con le cose da lontano, mentre il tatto è sensibile solo a breve distanza o in caso di effettivo contatto. Il tatto è in parte responsabile del piacere che ci procura il cibo e per questa sua caratteristica interagisce con il senso del gusto. Se vuoi una dimostrazione di quanto il senso del tatto sia utilizzato poco e male da molte persone, prova a mettere la mano in modo amichevole sulla spalla di qualcuno. Saranno fin troppe le persone che la scanseranno o che eviteranno il contatto. Un senso del tatto aberrato è parzialmente responsabile della ripugnanza per il cibo, come anche dell'impotenza e dell'avversione per i rapporti sessuali. La riabilitazione del senso del tatto può fare molto per ripristinare la fiducia nel proprio ambiente ed eleva considerevolmente la sopravvivenza, mettendo le persone in grado di provare piacere quando prima non potevano provare che disgusto.

Puoi ricordare un episodio in cui hai sentito (con il tatto):

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. La pressione sui tuoi piedi mentre stavi in piedi.
2. Una forchetta.
3. Una superficie untuosa.
4. La pressione di una poltrona al cinema.
5. Un volante.
6. Un gatto.
7. Un'altra persona.
8. Abiti freschi.
9. I tuoi capelli.
10. Un bambino.
11. Qualcosa che ammiravi.
12. Qualcosa di nuovo.
13. Un braccio.
14. Una palla.
15. Una poltrona.
16. Un collare.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

17. Un attizzatoio<sup>20</sup>.
18. Uno strumento musicale.
19. Qualcosa di comodo.
20. Qualcosa che ti dava fiducia.
21. Qualcosa di brillante.
22. Una scrivania.
23. Una ragazza.
24. Un ragazzo.
25. Un pesce.
26. Una bambola.
27. Seta.
28. Velluto.
29. Il tuo orecchio.
30. Il tuo corpo.
31. Qualcosa che ti fece sentire entusiasta.
32. Qualcosa che ti deliziò<sup>21</sup>.



- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

33. Qualcosa che desideravi ardentemente.
34. Qualcuno che era fedele.
35. Un bambino felice.
36. Una mano generosa.
37. Una buona macchina.
38. Una bella lettera.
39. Un giornale che conteneva buone notizie.
40. Un telefono quando ricevesti buone notizie.
41. Un cappello.
42. Un volto caro.
43. Una balaustra<sup>22</sup> delle scale.
44. Un oggetto simpatico.
45. Un oggetto in movimento.
46. Un oggetto che amavi.
47. Un nemico che era ferito.
48. Una persona ben educata.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

49. Qualcosa di carino.
50. Qualcosa che ti rese felice.
51. Un cibo che ti piaceva.
52. Qualcosa in cui tu credevi.
53. Qualcosa che ti piaceva accarezzare.
54. Una persona forte.
55. Una persona piccola.
56. Acqua che ti sei goduto.
57. Una doccia.
58. Una persona vecchia.
59. Qualcosa di caldo.
60. Qualcosa di freddo.
61. Un vento.
62. Una persona assonnata.
63. Un letto fresco in una notte calda.
64. Qualcosa che ti rese entusiasta.
65. Qualcosa che hai toccato questa mattina.
66. Qualcosa che stai toccando ora.

## Emozione personale

Ci sono molti tipi di emozioni. Le principali sono felicità, noia, antagonismo, collera, ostilità nascosta<sup>23</sup>, paura, afflizione ed apatia. Le altre emozioni, in genere, non sono altro che quelle qui elencate, con un'intensità maggiore o minore. Ad esempio, il terrore è una intensa paura, la tristezza una piccola quantità di afflizione, l'abbattimento una piccola parte di apatia, l'amore un'intensità di felicità indirizzata in una determinata direzione. Queste emozioni formano una scala gradiente che in Dianetics costituisce la sezione emozionale della scala del tono. L'emozione che sta più in alto è la felicità, mentre l'apatia occupa il livello più basso. Una persona può trovarsi emotivamente a qualsiasi livello di questa scala del tono in modo cronico. Si tende a muoversi in su o in giù su questa scala attraverso le varie emozioni elencate nell'ordine in cui esse appaiono nella frase iniziale.

L'emozione controlla o regola il sistema endocrino. Le percezioni ed il sistema nervoso centrale richiedono certe secrezioni emozionali per catalizzare<sup>24</sup> il corpo al fine di permettergli di far fronte alle varie situazioni nell'ambiente. L'emozione è tra le cose più esposte all'aberrazione. Ci sono persone che sentono di dover essere perennemente tristi, anche quando le circostanze in cui si trovano dovrebbero renderle felici. Ci sono persone che credono di dover essere felici indipendentemente dal loro ambiente, e che tuttavia sono in uno stato miserabile. La maggior parte delle persone non provano emozioni, ma misemozioni, nel senso che non reagiscono alle situazioni del loro ambiente con le emozioni che razionalmente dovrebbero mostrare. L'ordine sociale ha confuso l'irrazionalità<sup>25</sup> con l'emotività. Di fatto, una

persona pienamente razionale dovrebbe essere perfettamente in grado di rispondere allo stimolo del suo ambiente. Essere razionale non vuol dire essere freddo e calcolatore. Si può ritenere che una persona razionalmente felice sia quella in grado di elaborare i calcoli migliori. Senza un libero fluire delle emozioni non si possono apprezzare le cose belle dell'ambiente come si dovrebbe. Quando non si sa essere liberamente emotivi, ne consegue una mancanza di apprezzamento per l'arte e la musica. La persona che ritiene di dover avere il sangue freddo per essere razionale è ciò che in Dianetics si definisce un «caso di controllo» ed esaminandola si scoprirà che è ben lontana dall'essere razionale quanto potrebbe. La gente che a causa delle sue aberrazioni non sa sperimentare emozioni è in genere gente che sta molto male. Chi sta bene può provare emozioni.

Disturbi al sistema endocrino, come alla tiroide<sup>26</sup>, al pancreas<sup>27</sup> e ad altre ghiandole, si presentano a causa di aberrazioni che riguardano le emozioni. In Dianetics è stato provato e dimostrato definitivamente che la funzione controlla la struttura. Per un uomo o una donna che siano sessualmente aberrati, le iniezioni di ormoni<sup>28</sup> servono a poco o a nulla nel rimuovere le aberrazioni mentali che rendono inefficaci le iniezioni. La rimozione delle aberrazioni emozionali riabilita il sistema endocrino al punto che le iniezioni di solito non sono nemmeno necessarie. Quando la reazione emozionale di una persona si congela, essa può aspettarsi vari problemi fisici, come ulcere, condizioni di ipotiroidismo<sup>29</sup>, diabete ed altre malattie imputabili in modo più o meno diretto al sistema endocrino.

Una misemotività eccessiva o che inibisce è una delle cose più distruttive che possono capitare all'organismo umano. Una persona che sia in uno stato di tale aberrazione è incapace di sperimentare la felicità e così di godersi la vita. Il suo corpo fisico non può prosperare.

Puoi ricordare un episodio in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Qualcuno era arrabbiato.
2. Qualcuno voleva qualcosa.
3. Desideravi qualcosa.
4. Eri felice.
5. Eri compiaciuto.
6. Vincesti ponendoti in antagonismo.
7. Ti sentivi affettuoso.
8. Ammiravi qualcosa.
9. Qualcosa era amabile.
10. Eri divertito.
11. Approvasti un oggetto.
12. Fosti sorpreso da qualcosa di piacevole.
13. Attaccasti qualcosa con successo.
14. Attaccasti qualcuno.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

15. Eri «attaccato» a qualcosa (ci tenevi).
16. Dovesti arrossire.
17. Ti sentivi audace.
18. Non potevi essere infastidito.
19. Eri pieno di energia.
20. Scopristi di non essere maldestro.
21. Eri soddisfatto.
22. Ti prendesti cura di qualcuno.
23. Eri fiducioso.
24. Influenzasti qualcuno.
25. Fosti lieto di non aver nulla da fare.
26. Qualcuno fu paziente.
27. Ti godevi la vita.
28. Eri gioioso.
29. Ridevi.
30. Eri innamorato.
31. Ricevesti buone notizie.
32. Ti godevi la musica.
33. Pensasti che era carino.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

34. Eri del tutto soddisfatto.
35. Eri appassionato.
36. Impedisti qualcosa.
37. Producesti qualcosa.
38. Fosti contento di evitare una lite.
39. Fosti contento di far del male a qualcuno.
40. Ti rallegrasti.
41. Ti sentisti molto sicuro.
42. Ti sbellicasti<sup>30</sup> dalle risa.
43. Ti godevi il silenzio.
44. Dovesti andare a letto.
45. Trovavi che era una bella giornata.
46. Vincesti la lotta.
47. Assoggettasti<sup>31</sup> una persona.
48. Conquistasti qualcosa.
49. Ottenesti ciò che volevi.
50. Sorprendesti qualcuno.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

51. Contribuivi.
52. Ti fu permesso di maneggiare qualcosa.
53. Fosti felice di non doverti pentire.
54. Scopristi di essere stato in ansia per niente.
55. Scopristi che i tuoi sospetti erano infondati.
56. Alla fine te ne liberasti.
57. Facesti smettere a qualcuno di essere terrorizzato.
58. Eri felice.
59. Qualcuno ti capiva.
60. Qualcuno ti ascoltò con rispetto.
61. Ti sentivi pieno di energia.
62. Eri vigoroso.
63. Sapevi che era ben fatto.
64. Non dovesti aspettare più.
65. Ti piaceva osservare.
66. Facesti smettere di piangere qualcuno.
67. Gironzolavi a piacere.



- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

68. Ti sentivi libero.
69. Aiutavi qualcuno.
70. Ti sentivi giovane.
71. Vincesti.
72. Eri felice di essere insieme.
73. Eri felice di partire.
74. Ti piaceva l'emozione.
75. Ti piaceva il movimento.
76. Il movimento ti dette gioia.
77. Intravvedesti qualcosa che stavi aspettando.
78. Ricevesti un regalo che ti piaceva.
79. Scopristi qualcosa.
80. Spingesti via qualcosa.
81. Tirasti qualcosa a te.
82. Producesti qualcosa.
83. Ne eri orgoglioso.
84. Levasti in alto qualcosa.
85. Avesti la meglio.
86. Sfruttasti qualche energia.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

87. Rendesti l'incontro piacevole.
88. Eri felice di essere con un amico.
89. Ti facesti obbedire da qualcosa.
90. Eri felice di offendere.
91. Ti rendesti conto che la tua fortuna era buona.
92. Superasti l'antagonismo.
93. Trovavi che era divertente saltare.
94. Rimanesti senza lavoro.
95. Non dovevi più sederti lì.
96. Ti rendesti conto che era l'ultimo giorno di scuola.
97. Eri felice che fosse vero.
98. Ti sentivi virtuoso<sup>32</sup>.
99. Sapevi di aver mostrato coraggio.
100. Il tuo desiderio venne appagato.
101. Avesti successo nel tuo inganno.
102. Vincesti lo scoraggiamento.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

103. Eri felice che fosse finito/a.
104. Aspettavi impazientemente.
105. Li sparpagliasti.
106. Sapevi riconoscere la differenza.
107. Uno dei tuoi genitori era orgoglioso di te.
108. Qualcuno ti fu fedele.
109. Fuggisti.
110. Scopristi di esserti nascosto senza motivo.
111. Spaventasti qualcuno.
112. Superasti il conservatorismo tuo o di altri.
113. Scopristi un amico.
114. Eri amichevole.
115. Facesti qualcosa che era proibito e la facesti franca.
116. Mettesti alla porta qualcuno.
117. Guaristi qualcosa.
118. Ricevesti un animale da compagnia.
119. Fu un sollievo.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

120. Scopristi che non ti eri fatto male.
121. Ricevesti una telefonata piacevole.
122. Le tue entrate erano aumentate.
123. Scopristi di aver influenza.
124. Eri ambizioso.
125. Avesti successo.
126. Trovasti che dopo tutto non lo volevi.
127. Sconfiggesti la povertà.
128. Molti furono orgogliosi di te.
129. Eri amato.
130. Si rallegrarono per te.
131. Fosti considerato degno di nota.
132. Conservasti un segreto.
133. Qualcuno credette in te.
134. Capisti.
135. Mostrasti la tua abilità.
136. Piacevi loro.
137. Qualcuno era felice.
138. Qualcuno ti apprezzò.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

139. Sentivi di aver fatto un buon lavoro.
140. Un bambino ti amava.
141. Un amico aveva bisogno di te.
142. Risero per il tuo scherzo.
143. Tutti furono sorpresi.
144. Eri ricercato.
145. Fosti invitato.
146. Qualcuno ti fece realizzare che eri forte.
147. Eri importante.
148. Scopristi che eri necessario.
149. Ne valeva la pena.
150. Sapevi di aver fatto piacere.
151. Stavi bene.
152. Qualcuno fu entusiasta di te.
153. Vincesti la lotta.
154. Fosti creduto.
155. Salvasti qualcuno.
156. Scopristi che non eri debole.
157. Smisero di combatterti.

158. Qualcuno cominciò ad avere paura di te.
159. Facesti aver successo a qualcuno.
160. Sconfiggesti l'angoscia.
161. Eri considerato con gran rispetto.
162. Qualcuno era felice che tu fossi lì.
163. Vincesti il dolore.
164. Eri felice che ti stessero osservando.
165. Potevi andare e venire a tuo piacimento.
166. Ti dettero una sedia.
167. Fosti premiato.
168. Decidesti da te.
169. Trovasti che avevi ragione.
170. Ti godesti la gioventù.
171. Urlasti dalla gioia.
172. Ricevesti ciò che volevi.
173. Scoprirono che eri prezioso.
174. Arrecasti grande felicità.
175. Eri felice di averlo fatto.

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

176. Trovasti che dopo tutto non eri vanitoso.
177. Li evitasti con successo.
178. Diventasti importante.
179. Non eri più infelice.
180. Dovesti andare.
181. Dominasti qualche energia.
182. Lo aggiustasti.
183. Trovarono che eri stato erroneamente sospettato.
184. La tua comprensione era rapida.
185. Scopristi che non dovevi vergognarti.
186. Avesti successo nella tua lotta.
187. Fosti felice di dare la mano a qualcuno.
188. Ti piacque il bacio.
189. Era bello correre.
190. Fosti capace di tenerlo a mente.
191. Lo restituisti.
192. Non dovesti andare a letto.
193. Evitasti la rovina.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

194. Trovasti un rifugio.
195. Fu bello non doversene pentire.
196. Fosti fedele al tuo scopo.
197. Avevi un mucchio di tempo.
198. Uscisti.
199. Qualcuno era felice che gli avevi scritto.
200. I tuoi ti apprezzarono.
201. Crescesti.
202. Potevi fare tutto il rumore che volevi.
203. Non era necessario fare niente.
204. Facesti un piacere a qualcuno.
205. Fu una meravigliosa occasione.
206. Eri felice di essere innamorato.
207. Non potevi perdere.
208. Li entusiasmosti.
209. Lo vendesti.
210. Apprezzarono la tua musica.
211. Ridesti per ultimo.
212. Scopristi che non eri pigro.



213. Scoprirono che non eri ignorante.
214. Volevano che tu facessi sentire la tua influenza.
215. Non dovesti affrettarti.
216. Illuminasti qualcosa di bello.
217. Facesti l'impossibile.
218. Non ti dovevi preoccupare delle entrate.
219. Vedesti entrare qualcuno che ti piaceva.
220. Vedesti partire qualcuno che non ti piaceva.
221. Ti sentivi adatto.
222. I tuoi timori erano infondati.
223. Andava bene essere eccitati.
224. Ti sentisti all'altezza di qualsiasi cosa.
225. Era una splendida mattina.
226. La vita era piena di entusiasmo.
227. Te ne lasciarono avere a sufficienza.
228. La bevanda fu gradita.
229. Fosti felice di mangiare.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

230. Era così bello abbracciare qualcuno.
231. Consegnasti le merci.
232. Si contava su di te.
233. Nessuno poteva negarti niente.
234. Scopristi che non eri stato ingannato.
235. Te lo meritavi.
236. Strisciasti sotto le coperte.
237. Ti lasciarono continuare.
238. Potevi essere contrario quanto volevi.
239. Il dottore ebbe torto.
240. Qualcuno cucinò per te.
241. Avevi una casa graziosa.
242. Trovasti che era un bel paesaggio.
243. Scopristi che non dovevi stare lì.
244. Ottenesti un titolo migliore.
245. Trovasti qualcosa di prezioso.
246. Potevi frequentare chi volevi.
247. Scopristi che non era troppo complicato.
248. Avevano fiducia in te.

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale

249. Li aiutasti a sconfiggere qualcosa.
250. Potesti lasciare la classe.
251. Non dovevi più andare lì.
252. Venne qualcuno quando chiamasti.
253. Ti godesti una macchina nuova.
254. Uscisti dalla gabbia.
255. Ammisero che eri intelligente.
256. Scopristi che le tue mani erano abili.
257. Scopristi che potevi correre più in fretta.
258. Scopristi che non dovevi preoccuparti.
259. Trovasti che dopo tutto non era stato invano.
260. La speranza si avverò.
261. Avevi il diritto di pensare come volevi.
262. Trovasti che non avresti dovuto essere deluso.
263. Scopristi quanto eri perseverante.
264. Sapevi di poterti assumere la responsabilità.

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale

265. Il mondo era tutto tuo.
266. Fosti deliziato.
267. Ti sentivi bene questa mattina.

### **Sensazione organica**

La sensazione organica è quel senso che comunica al sistema nervoso centrale lo stato dei vari organi del corpo. Non spaventarti se per un po' ti senti intontito e fai degli sbadigli colossali. Queste manifestazioni vanno bene e ti passeranno se rievocherai un certo numero di altri ricordi sulla stessa domanda che ti ha fatto sentire strano.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Ti sentivi in buone condizioni fisiche.
2. Provavi una sensazione di benessere fisico.
3. Avevi appena mangiato qualcosa che ti piaceva.
4. La tua testa stava bene.
5. La tua schiena stava bene.
6. Ti sentisti molto sollevato.
7. Eri eccitato.
8. Ti sentivi davvero molto vivo.
9. Eri orgoglioso del tuo corpo.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

10. Il tuo corpo era adeguato.
11. Il tuo cuore stava battendo tranquillamente.
12. Non avevi un solo malanno o dolore.
13. Ti sentisti rinfrescato.
14. Tutti si stavano divertendo.
15. Piacque ad entrambi.
16. La tua schiena si sentiva forte.
17. Stavi in piedi molto dritto.
18. Ti piaceva la tua posizione.
19. Trovasti una nuova posizione.
20. Avevi bisogno ed ottenesti una fresca sorsata d'acqua.
21. Ti sentivi la testa leggera.
22. Era bello respirare aria fresca.
23. Lo sollevasti.
24. Lo facesti uscire.
25. Ti sentisti di nuovo forte.
26. Avevi mangiato un buon pasto.
27. Lo stavi godendo.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

28. Lo facesti con facilità.
29. Versasti qualcosa.
30. Eri teso dall'eccitazione.
31. Eri rilassato.
32. Il tuo petto stava bene.
33. La tua gola stava bene.
34. I tuoi occhi stavano bene.
35. Non eri cosciente del tuo respiro.
36. I tuoi orecchi non stavano fischiando.
37. Le tue mani fecero qualcosa di competente.
38. Le tue gambe ti servivano bene.
39. I tuoi piedi stavano bene.
40. Sapevi di avere un aspetto sano.

## Movimento personale

Tra le varie percezioni c'è quella del movimento personale. Si tratta della consapevolezza del cambiamento della posizione nello spazio. Molte altre percezioni assistono questa consapevolezza del proprio movimento. Tra queste vi sono la vista, la sensazione del vento, i cambiamenti nel peso corporeo e l'osservazione dell'ambiente esterno. Il movimento personale è comunque una percezione sensoriale di

per sé e, nel rispondere alle domande che seguono, la tua attenzione è richiamata semplicemente sulla consapevolezza interiore di te stesso in movimento.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Stavi correndo.
2. Stavi camminando.
3. Ti godevi una passeggiatina.
4. Superasti qualcosa.
5. Gettasti via qualcosa che non volevi.
6. Vincesti un tiro alla fune<sup>33</sup>.
7. Saltasti alla corda.
8. Andasti a cavallo.
9. Facesti qualcosa con successo nello sport.
10. Ti coricasti.
11. Ti alzasti.
12. Girasti in tondo.
13. Saltasti.
14. Ti reggesti in piedi su qualcosa che si muoveva.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

15. Saltasti su.
16. Vincesti una gara.
17. Facesti qualcosa per cui fosti ammirato fisicamente.
18. Ti piaceva muoverti.
19. Ti piaceva star fermo.
20. Indicasti qualcosa.
21. Ti dimostrasti superiore fisicamente.
22. La tua mano destra fece qualcosa di abile.
23. La tua mano sinistra fece qualcosa di abile.
24. Addomesticasti un animale.
25. Avesti la meglio su un'altra persona.
26. Facesti qualcosa di fisico che ti piaceva.
27. Avanzasti.
28. Tenesti qualcosa vicino a te.
29. Gettasti via qualcosa che non volevi.
30. Ti sentivi pigro.
31. Voltasti la pagina di un libro che ti piaceva leggere.



32. Ti vestivi.
33. Ti alzasti quando lo volevi.
34. Ti piacque far la lotta con qualcuno.
35. Adoperasti con successo un oggetto complicato.
36. Guidavi bene.
37. Portavi un peso.
38. Radunasti assieme le cose.
39. Facevi i bagagli.
40. Non volevi lasciare andare qualcosa.
41. Ti godevi il mattino.
42. Ballasti bene.
43. Divertisti le persone perché lo volevi.
44. Rifiutasti di fare ciò che ti si chiedeva e facesti di testa tua.
45. Eri felice di essere te stesso.
46. Fosti lodato per la tua posa.
47. Stringesti la mano a qualcuno che eri felice di vedere.
48. Afferrasti qualcosa che desideravi.
49. Ti pettinasti i capelli.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

50. Prendesti in mano questo libro.

51. Ti sei seduto di recente.

### **Movimento esterno**

L'osservazione del movimento esterno avviene tramite molti canali sensoriali. La capacità di percepire il movimento nel presente e la capacità di ricordare cose che si sono mosse e percepirne il movimento sono due cose diverse. L'incapacità a percepire bene i vari movimenti che si verificano nell'ambiente è pericolosa, ma è causata dal malinteso che i movimenti che vengono percepiti siano pericolosi, mentre essi in genere non lo sono. Per ogni movimento pericoloso nell'ambiente ci sono infinite migliaia di movimenti sicuri ed amichevoli. Il fatto che il movimento sia stato pericoloso nel passato non è un motivo sufficiente per credere che tutti i movimenti siano pericolosi. Forse una delle azioni più aberrative che avvengono sopra il livello dell'inconscienza è quella di colpire all'improvviso una persona che non se lo aspetta. Schiaffeggiare i bambini, soprattutto quando non sono in guardia contro la possibilità di essere schiaffeggiati, tende a dare ad una persona una sfiducia in ogni tipo di movimento, ed anche quando essi raggiungono un'età in cui uno schiaffo è la cosa che meno si aspetterebbero, essi continuano a diffidare del movimento. Nel ricordare i movimenti esterni che hai visto, sforzati di vedere i movimenti che realmente avvenivano attorno a te.

Puoi ricordare una volta in cui:

1. Qualcosa di bello si muoveva velocemente.

2. Vedesti qualcuno che non ti piaceva scappare via da te.

3. Provasti gioia nel veder cadere la pioggia.
4. Provasti gioia nel veder giocare i bambini.
5. Gli alberi stormivano<sup>34</sup> nel vento estivo.
6. Un quieto ruscello scorreva.
7. Giocasti a palla.
8. Vedesti volare un aquilone.
9. Ti fece ridere di gioia cavalcare giù per un pendio.
10. Vedesti volare un uccello in modo elegante.
11. Ti accorgesti che la luna si era mossa.
12. Mettesti in fuga un animale spaventandolo.
13. Vedesti una ballerina aggraziata.
14. Vedesti un abile musicista.
15. Vedesti un eccellente attore.
16. Osservasti una ragazza graziosa.
17. Osservasti un bambino felice.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

18. Mettesti in movimento un oggetto.
19. Fermasti un oggetto.
20. Rompesti qualcosa che non ti piaceva.
21. Osservasti un uomo aggraziato.
22. Provavi piacere ad osservare un animale feroce.
23. Eri contento di vedere cadere qualcosa.
24. Osservasti qualcosa che girava continuamente.
25. Ti divertisti a far rimbalzare qualcosa.
26. Eri felice di veder innalzarsi nell'aria qualcosa.
27. Osservasti un cavallo veloce.
28. Udisti qualcosa di rapido.
29. Vedesti una «stella cadente».
30. Vedesti l'erba muoversi al vento.
31. Osservasti la lancetta dei secondi di un orologio.
32. Vedesti qualcuno che non ti piaceva andarsene via da te.

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale

33. Vedesti qualcuno che ti piaceva venire verso di te.
34. Qualcuno corse a salutarti.
35. Vedesti un animale che inseguiva un altro animale.
36. Muovesti un oggetto.
37. Sollevasti un oggetto.
38. Gettasti a terra un oggetto.
39. Osservasti un fuoco rassicurante.
40. Vedesti apparire una luce.
41. Vedesti qualcosa che entrava in qualcosa.
42. Svuotasti qualcosa.
43. Tirasti fuori qualcosa.
44. Udisti un movimento amichevole.
45. Distruggesti qualcosa che non volevi.
46. Girasti una pagina di questo libro.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

### **Posizione del corpo**

Delle percezioni particolari permettono di essere coscienti della posizione del proprio corpo. Queste percezioni comprendono la posizione delle giunture. Nelle domande seguenti presta attenzione, nell'episodio che ricordi, soprat-

tutto alla posizione del tuo corpo nel momento in cui si verificò l'episodio.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Il solo fatto di star seduto ti dava piacere.
2. Ti facesti strada fuori da un luogo in cui non volevi essere.
3. Stavi in piedi e ti godevi la vista.
4. Ti mettesti l'alluce in bocca.
5. Cercasti di stare ritto a testa in giù.
6. Cercasti di vedere se riuscivi ad essere un contorsionista.
7. Bevesti qualcosa di buono.
8. Mangiasti un pasto eccellente.
9. Guidasti una buona macchina.
10. Stavi facendo qualcosa che ti piaceva.
11. Ti piaceva maneggiare qualcosa.
12. Eri competente in uno sport.
13. Eri ammirato.
14. Eri felice.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

15. Sfruttasti la possibilità di sederti.
16. Ti alzasti entusiasticamente per andare da qualche parte.
17. Ti liberasti di qualcosa.
18. Osservasti un bambino che veniva istruito.
19. Volevi stare e lo facesti.
20. Volevi partire e lo facesti.

# Processing standard

Si può considerare che le missioni dell'energia della vita, o almeno una di esse, siano la creazione, la conservazione, il mantenimento, l'acquisizione, la distruzione, il cambiamento, l'occupazione, il raggruppamento o la dispersione di materia, energia, spazio e tempo, che sono i fattori che compongono l'universo materiale.

Fino a che una persona mantiene la sua fede nella propria capacità di gestire l'universo fisico e gli organismi che le stanno attorno e di controllarli se necessario, o di lavorare in armonia con essi rendendosi competente per quel che riguarda l'universo fisico del suo ambiente e dentro esso, quella persona rimane in buona salute, stabile, equilibrata e allegra. È solo dopo aver scoperto la propria incapacità nel gestire gli organismi, la materia, l'energia, lo spazio ed il tempo e quando questa scoperta è divenuta molto dolorosa, che si comincia a declinare fisicamente, si diventa mentalmente meno competenti e si fallisce nella vita. Queste domande puntano a riabilitare la capacità personale di gestire gli organismi e l'universo fisico.

Ritenere che una persona fosse in salute fintantoché si adattava al suo ambiente era un errore comune prima di Dianetics. Nulla poteva essere meno valido di questo postulato «di adattamento», e chiunque si fosse preso la briga di metterlo a confronto con la realtà, avrebbe scoperto che il successo dell'uomo dipende dalla sua abilità di controllare il suo ambiente e di cambiarlo. L'uomo ha successo perché adatta il proprio ambiente a *se stesso*, non perché si adatta all'ambiente. Il postulato «dell'adattarsi» è senz'altro un postulato malizioso e pericoloso dato che cerca di istruire le persone facendo loro credere di dover essere schiavi del proprio ambiente. Questa filosofia è pericolosa, perché la



gente così istruita può essere resa schiava di quel cimitero, peggiore di ogni altro, che è lo stato assistenziale. Comunque, questo postulato risulta molto comodo nel caso di una persona che desideri soggiogare o annullare gli esseri umani per i suoi propri scopi personali. Lo sforzo diretto ad adattare gli uomini al loro ambiente dando loro una «educazione civica<sup>1</sup>», punendoli se si comportano male e tentando in altri modi di sottometerli e spezzarli, ha riempito le prigioni ed i manicomi della società fino a farli scoppiare. Chiunque si fosse preso il disturbo di osservare l'universo reale, avrebbe scoperto la verità, e cioè che nessun organismo vivente può essere costretto con la forza ad uno stato di adattamento e rimanere nonostante questo capace e disponibile. Qualsiasi domatore di cavalli, ad esempio, sa che un cavallo non deve essere forzato o ridotto a sottometersi se se ne vogliono conservare le capacità; tuttavia, come si diceva nell'esercito, i muli costano molto di più degli uomini, e forse non era nell'interesse del pensiero anteriore a Dianetics conservare l'uomo in uno stato felice. Non si dovrebbe comunque essere troppo duri nel giudicare queste precedenti scuole di pensiero, giacché esse non erano a conoscenza delle leggi naturali del pensiero e, in assenza di queste, i criminali possono solo essere puniti, e non curati, ed i pazzi possono soltanto essere ricondotti all'ultimo stadio della docilità. Secondo queste scuole di pensiero, più si era vicini alla morte tanto meglio era, come testimoniano la «terapia» per elettroshock<sup>2</sup> e la chirurgia cerebrale, questi sforzi da parte di chi si occupava di medicina mentale di avvicinarsi il più possibile all'eutanasia senza attraversare il confine della morte il che diverrebbe un fatto legale. Queste scuole superate sono state ora prese sotto l'ala<sup>3</sup> di Dianetics, che abbraccia ogni campo di

pensiero, e vengono rieducate. Si è scoperto che esse abbandonano velocemente le «terapie» punitive non appena giungono a comprendere sino in fondo che queste non sono necessarie, ora che si conoscono le leggi naturali del pensiero e del comportamento. Nonostante questo, è difficile reprimere un brivido al pensiero del destino di centinaia di migliaia di cavie umane le cui vite e personalità sono state rovinate per sempre dai metodi molto simili all'eutanasia utilizzati nell'età oscura caratterizzata dall'irrazionalità.

La tua salute dipende in modo quasi esclusivo dalla fiducia che hai nella tua capacità di gestire l'universo fisico attorno a te e di modificare ed adattare il tuo ambiente in modo che tu possa sopravvivere in esso. Il fatto che tu non sia in grado di gestire adeguatamente il tuo ambiente, di fatto, è un inganno che ti è stato inculcato da gente aberrata in passato, in momenti in cui eri incosciente e non ti potevi difendere, oppure quando eri piccolo e, bene o male dovevi obbedire e subivi dolore, dispiaceri e turbamenti senza aver alcun modo di mettere in pratica il tuo diritto di gestire te stesso nel tuo ambiente.

Gli indigeni del lago Tanganica<sup>4</sup> hanno un modo di pescare assai interessante. Lì, all'equatore, il sole brilla a perpendicolo nell'acqua limpida. Gli indigeni prendono dei pezzi di legno e li legano ad una lunga corda, che tendono tra due canoe. Iniziano quindi a remare verso le secche tenendosi fianco a fianco. Quando raggiungono le acque basse, frotte<sup>5</sup> di pesci si ammassano e si affollano tra gli scogli e sulla spiaggia. I pezzi di legno legati alla corda, infatti, creano delle ombre che vanno giù dritte fino al fondo del lago ed i pesci, vedendo avvicinarsi queste ombre e quelle che sembrano delle solide sbarre, proiettate da esse entro l'acqua, se ne allontanano terrorizzati, facendosi catturare.

Una persona può essere messa in fuga, tormentata e manipolata da gente aberrata che le sta attorno fino al punto di convincersi essa stessa che le ombre siano realtà. Se solo tentasse di toccarle, scoprirebbe quanto esse siano sottili e penetrabili. L'atteggiamento comune, tuttavia, è quello di fuggire da esse, fino a trovarsi nelle ombre di una cattiva salute, sogni infranti<sup>6</sup> ed un ripudio totale di se stessi e dell'universo fisico.

Una considerevole preparazione a proposito dei meccanismi dell'azione e delle particolarità dell'energia del pensiero fa in modo che queste liste causino quel miglioramento nello stato dell'essere come in effetti fanno, se usate correttamente; ma oltre e al di là di questi aspetti meccanici, il semplice riconoscere che vi sono state delle occasioni nell'esistenza individuale in cui si è controllato l'universo fisico come si doveva, in cui si è stati in armonia con gli organismi circostanti, convalida la realtà delle singole capacità.

Prigioniero dell'inganno delle parole, costretto ad obbedire con mezzi fisici da bambino, l'uomo è vittima della sua ombra e del suo inganno più grandi: *il linguaggio*. Le parole «Vieni qui!» dette con forza, non hanno alcuna effettiva capacità fisica di attrarre una persona verso chi le pronuncia. E tuttavia può succedere che essa si avvicini, benché possa avere paura di farlo. Essa è costretta ad avvicinarsi perché tante volte, in periodi precedenti della sua vita, è stata obbligata a «venir qui» con la forza fisica mentre venivano pronunciate le parole «vieni qui», che è addestrata ad obbedire ad un segnale, proprio come un cane. La forza fisica che in passato la faceva avvicinare è fuori vista, ed al suo posto stanno le ombre «vieni qui»; perciò, in questa misura essa perde il proprio auto-determinismo per quanto riguarda il «venir qui». Mentre la vita continua, essa commette il grave errore di supporre che tutte le parole senza eccezione abbiano forza ed importanza. Coloro che le stanno intorno creano con le parole le loro gabbie di ombre. Le impediscono di far questo, la obbligano a far quest'altro ed

essa viene costretta quasi ora per ora e giorno per giorno da torrenti di parole che nella società comune non sono destinate ad aiutarla, ma solo a limitarla a causa del timore degli altri. Questo niagara<sup>7</sup> del linguaggio ha effetto solo perché esso fa le veci di periodi in cui la persona fu fisicamente costretta contro la sua volontà ad accettare cose che non voleva, ad interessarsi di cose di cui in realtà non sapeva che farsene o che non le piacevano, ad andare dove non voleva andare ed a fare ciò che non voleva fare. Il linguaggio va benone quando lo si interpreta come *simbolo* per l'atto o la cosa, ma la parola *portacenere* non sostituisce il portacenere in alcun modo. Se non ci credi, prova a mettere la cenere della tua sigaretta nelle onde dell'aria che hanno appena portato la parola *portacenere*. Se lo chiamassi *piattino* o *elefante*, quell'oggetto destinato a contenere la cenere andrebbe altrettanto bene.

Con il trucchetto del linguaggio, dunque (e si tratta di un trucco magico del tutto immateriale) gli uomini cercano di disporre delle vite di altri uomini a proprio vantaggio, e gli uomini intrappolati tra le ombre le osservano e ci credono, provocando la propria rovina.

Tutte le lingue derivano dall'osservazione di materia, energia, spazio, tempo ed altri organismi nell'ambiente. Non c'è parola che non sia derivata e che non abbia la connotazione<sup>8</sup> dell'universo fisico e di altri organismi.

*Quindi, nel rispondere a queste domande ricordando gli episodi che esse evocano<sup>9</sup>, sii ben sicuro di non ricordare episodi verbali, ma episodi d'azione. Non cerchi il momento in cui ti fu detto di fare qualcosa, cerchi il momento in cui tu eseguisti l'azione. Non devi collegare in alcun modo linguaggio ed azione, ma scoprirai, via via che rispondi alle domande di una qualsiasi di queste liste, che il valore del linguaggio comincia a svalutarsi in misura notevole e che,*

abbastanza curiosamente, il linguaggio ti diventerà molto più utile.

Puoi ricordare una volta in cui:

1. Spostasti un oggetto.
2. Un oggetto ti spostò.
3. Gettasti in aria un organismo.
4. Scendesti le scale.
5. Acquistasti qualcosa che volevi.
6. Creasti qualcosa di bello.
7. Ti sentisti grande in un certo spazio.
8. Fosti orgoglioso di spostare qualcosa di pesante.
9. Maneggiasti bene l'energia.
10. Facesti un fuoco.
11. Perdesti qualcosa che non volevi.
12. Imponesti qualcosa a qualcuno.
13. Promuovesti la sopravvivenza.
14. Passasti piacevolmente il tempo.
15. Circondasti dello spazio.
16. Eri padrone del tuo tempo.

*Vista*

*Olfatto*

*Tatto*

*Colore*

*Tono*

*Movimento  
esterno*

*Emozione*

*Volume dei  
suoni*

*Posizione  
del corpo*

*Suono*

*Peso*

*Movimento  
personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

17. Apristi uno spazio.
18. Controllasti bene una macchina.
19. Fermasti una macchina.
20. Sollevasti un oggetto.
21. Ti abbassasti.
22. Distruggesti qualcosa che non volevi.
23. Cambiasti in meglio qualcosa.
24. Un organismo che non ti piaceva si allontanò da te.
25. Ottenesti qualcosa che volevi.
26. Mantenesti una persona.
27. Portasti vicino a te qualcuno che ti piaceva.
28. Lasciasti uno spazio che non ti piaceva.
29. Dominasti dell'energia.
30. Distruggesti un organismo cattivo.
31. Maneggiasti bene il fluido.
32. Mettesti assieme una quantità di oggetti piacevoli.
33. Collocasti nello spazio una quantità di oggetti.

34. Gettasti via oggetti indesiderati.
35. Spargesti molti oggetti.
36. Facesti a pezzi un oggetto indesiderato.
37. Riempivi uno spazio.
38. Regolasti il tempo di un'altra persona.
39. Tenevi vicino un oggetto che desideravi.
40. Migliorasti un oggetto.
41. Svuotasti uno spazio che desideravi.
42. Percorresti una distanza.
43. Lasciasti passare il tempo.
44. Facesti ciò che tu stesso volevi fare.
45. Avesti completamente la meglio su un organismo.
46. Ti liberasti da un dominio.
47. Realizzasti che stavi vivendo la tua vita.
48. Sapevi che non dovevi farlo.
49. Fuggisti da uno spazio pericoloso.
50. Iniziasti un periodo piacevole.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

# Aiuti alla facoltà del ricordo

Il *ricordare* deriva in modo diretto dall'azione nell'universo fisico, com'è naturale. Come potrebbe un sordomuto insegnare ad un bambino come si fa a ricordare? Dovrebbe continuare ad imporre con la forza oggetti o azioni al bambino ogni volta che questo li ignorasse o li omettesse. Benché i genitori non siano sordomuti, i bambini nella prima infanzia non capiscono la lingua che essi parlano, e quindi imparano a *ricordare* quando, per la prima volta, la loro attenzione viene richiamata su azioni ed oggetti, spazio e tempo. Il fatto di dover subire l'imposizione di certe cose senza il proprio consenso viola l'auto-determinismo delle persone e quindi la loro capacità di gestire se stesse. Si potrebbe dire che ciò è responsabile, in parte, di alcuni casi di «memoria debole» di cui certa gente si vanta o si lamenta.

Poiché la lingua viene appresa al livello dell'universo fisico e dell'azione al suo interno, si può dire che una persona fa con i propri pensieri ciò che è stata costretta a fare nel suo ambiente con la materia, l'energia, lo spazio e il tempo. Così se queste cose le sono state imposte contro la sua volontà, dopo un po' essa comincerà a respingere i pensieri che riguardano questi oggetti, ma se questi oggetti, spazi, tempi e azioni le vengono imposti in modo abbastanza costante, essa alla lunga entrerà in uno stato di apatia nei loro confronti. Non li desidererà molto, ma penserà di doverli accettare. Più avanti, a scuola, tutti i suoi mezzi di sostentamento le sembreranno dipendere dal fatto di sapersi ricordare o meno la «conoscenza» che le viene imposta.

Il livello del ricordo dell'universo fisico, dunque, è il ritenere<sup>1</sup> la materia, l'energia, lo spazio ed il tempo. Per



migliorare la memoria basta riabilitare la scelta individuale di accettazione dell'universo materiale.

Nel rispondere a queste domande si dovrebbe prestare un'attenzione particolare agli episodi più felici. Inevitabilmente, si insinueranno molti episodi spiacevoli, ma dove è possibile una scelta, si dovrebbero sottolineare gli episodi lieti, o quelli analitici. Questa lista non si propone di chiederti di ricordare delle occasioni in cui ti sei ricordato di qualcosa, ma si riferisce all'acquisire delle cose che tu volevi acquisire.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Acquistasti qualcosa che volevi.
2. Gettasti via qualcosa che non volevi.
3. Abbandonasti qualcosa che sapevi di dover tenere.
4. Facesti qualcosa d'altro nel tempo che ti era stato assegnato.
5. Entrasti in uno spazio che non avresti dovuto occupare.
6. Lasciasti il luogo in cui eri tenuto a stare.
7. Eri felice di aver acquistato qualcosa che non potevi permetterti.
8. Felicamente sfidasti le direttive che ti erano state date.
9. Fosti mandato in un posto e scegliești di andare in un altro.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

10. Scegliesti il tuo vestiario.
11. Indossasti qualcosa nonostante ciò che la gente avrebbe pensato.
12. Ti liberasti di qualcosa che ti annoiava.
13. Eri felice di poter scegliere tra due oggetti.
14. Non bevesti più di quanto volevi.
15. Rifiutasti con successo di mangiare.
16. Facesti di te stesso ciò che ti piaceva.
17. Facesti di una persona più piccola ciò che ti piaceva.
18. Avesti ragione a non aver accettato qualcosa.
19. Desti via un regalo che avevi ricevuto.
20. Distruggesti un oggetto che qualcuno ti impose.
21. Avevi qualcosa che desideravi e la conservasti bene.
22. Strascicasti i piedi per dare fastidio.
23. Non leggesti il libro che ti era stato dato.
24. Rifiutasti di essere posseduto.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

25. Cambiasti gli ordini di qualcuno.
26. Dormivi dove ti piaceva.
27. Rifiutasti di fare il bagno.
28. Rovinasti qualche vestito e ne fosti contento.
29. Ottenesti ciò che volevi.
30. Riavesti qualcosa che avevi perso.
31. Ottenesti la persona che volevi.
32. Rifiutasti un compagno.
33. Gettasti via dal letto le coperte.
34. L'avesti vinta.
35. Trovasti di aver avuto ragione nel rifiutarlo.

# Sezione per smemorati

In genere si ammette che l'opposto di *ricordare* è *dimenticare*. La gente confonde facilmente queste due cose, in modo tale che dimentica ciò che crede di dover ricordare e ricorda ciò che crede di dover dimenticare. La confusione fondamentale e di base tra *dimenticare* e *ricordare* evidentemente ha a che fare con ciò che è stato fatto fisicamente a una persona e con ciò che le è stato imposto o di cui è stata privata in termini di materia, energia, spazio e tempo.

La definizione della parola *dimenticare* si basa sull'azione di lasciar perdere qualcosa. Come potrebbe un sordomuto insegnare ad un bambino a dimenticare qualcosa? Dovrebbe, naturalmente, nascondergliela o portargliela via ripetutamente finché il bambino non entrasse in uno stato di apatia a proposito di quella cosa e non volesse più aver nulla a che fare con essa. Se lo facesse abbastanza a lungo affinché il bambino abbandonasse l'oggetto, si potrebbe dire che il bambino ha dimenticato quell'oggetto perché quel bambino, o qualsiasi persona, farà con i suoi pensieri ciò che ha fatto con materia, energia, spazio, tempo ed organismi attorno a sé, essendo i pensieri un'approssimazione in forma simbolica dell'universo fisico. Se un bambino è stato costretto con la forza a lasciar perdere o ad abbandonare degli oggetti, dell'energia, degli spazi e del tempo, in seguito, quando sentirà la parola *dimentica*, ciò vorrà dire che deve abbandonare un certo pensiero e, se si trova in uno stato di apatia a proposito della perdita forzata di oggetti o del fatto di esserne stato privato nell'infanzia, procederà a dimenticarsi completamente.

Si potrebbe dire che una persona occluderà tanti pensieri quanti oggetti ha dovuto lasciar perdere o cedere nella

sua vita. Lo stesso dolore è una perdita essendo esso accompagnato regolarmente dalla perdita di cellule del corpo. Così si può malinterpretare come dolorosa la perdita di oggetti o organismi. Si possono in questo caso definire dolorosi dei ricordi che di fatto non contengono alcun dolore fisico, ma bisogna aver subito un dolore fisico per comprendere che la perdita significa dolore.

Nell'educazione dei bambini spesso la punizione si associa alle occasioni in cui si vuole che un bambino lasci perdere qualcosa. In questo modo, dover lasciar perdere qualche cosa è equivalente ad una condizione dolorosa. Quindi il ricordare ciò che si dovrebbe dimenticare, potrebbe essere erroneamente interpretato come una cosa dolorosa, ma di fatto non lo è.

Esiste un'intera filosofia che si basa sull'idea che la miglior cosa da fare con i pensieri spiacevoli sia quella di dimenticarli. Ciò deriva senz'altro da un'apatia causata dalla prima educazione. Generalmente quando un bambino chiede un oggetto, sarà dapprima allegro, ma quando non lo ottiene entrerà in collera; se non lo ottiene ancora, può darsi che pianga, ed alla fine entra in uno stato di apatia a quel riguardo, e dice che non lo vuole. Questa è una delle cose che derivano dalla scala del tono di Dianetics e chiunque la può osservare.

Queste domande, dunque, sono uno sforzo di superare le occasioni in cui è capitato di dover lasciar perdere delle cose, in cui è capitato di perderle ed in cui la perdita è stata imposta con la forza. Rispondendo a queste domande, quindi, sarebbe decisamente bene tentare di ricordare diversi episodi per ogni domanda, e soprattutto episodi molto remoti.

Puoi ricordare un episodio in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Mettesti da parte qualcosa perché pensavi che fosse pericoloso ma non lo era.
2. Acquisisti qualcosa che non avresti dovuto avere e la tenesti.
3. Ti immischiasti allegramente in tutto ciò che avresti dovuto lasciar stare.
4. Ritornasti a qualcosa da cui eri stato tirato via.
5. Trovasti infondato l'avvertimento di lasciar stare qualcosa.
6. Allegramente distruggesti un oggetto costoso.
7. Gettasti via qualcosa che desideravi.
8. Giocasti con qualcuno che avresti dovuto lasciar perdere.
9. Avesti ragione a disobbedire.
10. Leggesti un libro proibito.
11. Ti faceva piacere possedere delle cose.
12. Acquisisti un oggetto pericoloso e te lo godesti.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

13. Rubasti del cibo e fosti contento per questo.
14. Mangiasti esattamente ciò che volevi.
15. Sistemasti un impianto elettrico con successo.
16. Giocasti col fuoco.
17. Guidasti pericolosamente con successo.
18. Toccasti qualcosa nonostante tutti gli avvertimenti.
19. La facesti franca.
20. Lei ti abbandonò.
21. Tu ed alcuni amici collezionavate oggetti.
22. Toccasti felicemente una cosa proibita.
23. L'ottenesti comunque.
24. Andasti dove non avresti dovuto e te la godesti.
25. Possedevi qualcosa che una volta era proibito.
26. Lui ti abbandonò.
27. Gettasti via qualcosa che avevi dovuto accettare.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

28. Trovasti qualcosa che ti era stato nascosto.
29. Prendesti un'abitudine che non avresti dovuto prendere e ti fece piacere.
30. Avevi ragione tu e loro avevano torto.
31. Ti divertisti in uno spazio proibito.
32. Non avresti dovuto farlo e lo facesti.
33. La gente era felice di essersi sbagliata su di te.
34. Recuperasti qualcosa che qualcuno aveva gettato via.
35. Costringesti qualcuno con minacce a darti qualcosa che desideravi.
36. Continuasti questo procedimento nonostante ciò che veniva detto.
37. Persistesti nel fare qualcosa finché non furono d'accordo che ne avevi il diritto.
38. Improvvisamente realizzasti che potevi fare qualunque cosa volevi con un oggetto.
39. Facesti qualcosa di pericoloso e te la cavasti.
40. Il tuo gruppo alla fine ottenne qualcosa che gli era stato negato.



41. Scopristi di non essere più costretto a sederti lì.
42. Realizzasti che non dovevi più andare a scuola.
43. Ti rendesti conto che era vacanza.
44. Marinasti la scuola.
45. Facesti in modo che qualche cosa sembrasse qualcos'altro.
46. Trovasti dove un adulto aveva fatto un errore.
47. Scopristi che non era ciò che dicevano che fosse.
48. Ti trovasti padrone di tutti i tuoi averi.
49. Scopristi che non dovevi necessariamente andare a dormire la sera.
50. Sebbene tu sapessi di doverlo mangiare, non lo toccasti affatto.
51. Mangiasti qualcosa che non andava bene per te, e ti piacque.
52. Ti lasciasti andare in escandescenze e ne fosti contento.
53. Improvvisamente decidesti che non potevi essere così cattivo.
54. Apristi una porta proibita.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

55. Lo facesti andare molto veloce quando avrebbe dovuto andare piano.
56. Rubasti del tempo.
57. Trovasti dell'amore che non sapevi ci fosse.
58. Abbandonasti qualcuno e ne fosti felice.
59. Rifiutasti di lasciar perdere quell'occasione.
60. Sgattaiolasti via e facesti un fuoco.
61. Non ti rendesti conto che potesse essere così buono.
62. Scopristi che giocare non era male.
63. Non riuscisti a capire che cosa ci fosse di male nel piacere.
64. Smettesti di fare qualcosa che avresti dovuto fare per fare qualcosa che ti piaceva.
65. Acquisisti uno spazio che una volta non avresti potuto avere.
66. Ti lasciasti andare completamente.
67. Non riuscirono a tenerti lontano da esso.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

68. Rifiutasti con successo di venire a tavola.
69. Ti scottasti lo stesso ma non ti preoccupasti.
70. Ti liberasti di un oggetto e acquistasti la libertà.

# Fattori di sopravvivenza

Poiché la spinta fondamentale della vita è la sopravvivenza, e dato che una buona sopravvivenza deve contenere dell'abbondanza, le caratteristiche di sopravvivenza delle persone, degli organismi, della materia, energia, spazio e tempo dal punto di vista di una singola persona sono assai importanti. L'incentivo verso la sopravvivenza è l'acquisizione di piacere, mentre ciò che allontana dalla morte è la minaccia del dolore. Degli alti ideali e principi etici elevati incrementano le potenzialità dell'individuo e del gruppo di sopravvivere. La meta ultima della sopravvivenza è l'immortalità.

I fattori che compongono la vita possono entrare in conflitto, nel senso che uno di essi può, di per sé, tanto favorire quanto ostacolare la sopravvivenza. Un coltello, ad esempio, è dalla parte della sopravvivenza quando è impugnato, ma contro la sopravvivenza quando è puntato al petto da qualcun altro. Via via che una persona invecchia, si confonde a proposito del valore della sopravvivenza di certe persone, di vari oggetti, dell'energia, dello spazio e del tempo. L'individuo desidera la sopravvivenza per se stesso, la sua famiglia, i suoi figli, il suo gruppo, per la vita in generale e per l'universo fisico. Confondendo una cosa con un'altra, osservando qualcosa che un tempo era dalla parte della sopravvivenza diventare sua antagonista, e osservando infine degli agenti di non-sopravvivenza che assumono qualità di sopravvivenza, la capacità personale di valutare il proprio ambiente in termini di quanto esso favorisca o ostacoli la sopravvivenza si deteriora.

Come è ovvio, una persona, una famiglia o un gruppo sopravvivono nel modo migliore quando agenti<sup>1</sup> di sopravvivenza sono vicini e disponibili e quando gli agenti di contro-sopravvivenza sono assenti. Si potrebbe dire che la lotta della vita consiste nel procurarsi fattori di sopravvivenza e nel distruggere, annullare e bandire<sup>2</sup> i fattori di contro-sopravvivenza.

L'emozione è regolata direttamente dai fattori di sopravvivenza e contro-sopravvivenza della vita. Quando una persona si procura ed ha nelle sue vicinanze un forte agente di sopravvivenza come un'altra persona, o un oggetto o un animale, essa è *felice*. Appena questo agente di sopravvivenza si allontana da lei, le sue reazioni emozionali si deteriorano in modo direttamente proporzionale alla sua fede nelle sue capacità di riacquistarlo. Appena esso minaccia di allontanarsi, la persona entra in uno stato di *antagonismo* e lotta per tenerlo vicino a sé. Se la partenza appare una cosa sicura, la persona entra in *collera*, e temendo che divenga un fattore di sopravvivenza per un'altra forma di vita, ed essendo certo di averlo perso, giungerà sino a distruggerlo. Quando capisce come può modificarsi il suo stato oppure lo stato della sua famiglia, dei suoi figli o del suo gruppo, una volta partito il suo agente di sopravvivenza, essa prova *paura* che la sua perdita possa essere permanente. Quando riconosce quella che ritiene un'assenza quasi irreparabile del suo agente di sopravvivenza, prova *afflizione*. Quando lo considera definitivamente perso, prova *apatia* e nell'apatia può giungere sino al punto di dire che non lo voleva. In realtà, a partire dall'antagonismo giù per la scala del tono dell'emozione fino allo stato di afflizione, essa sta ancora lottando per riottenerlo e solo nello stato di apatia lo abbandona e lo rinnega.

Nel caso di una persona, animale, oggetto, energia, spazio o tempo che minaccia la sopravvivenza di una persona, della sua famiglia, dei suoi figli o del suo gruppo,

la miglior sopravvivenza si può ottenere quando tale agente è stato bandito o distrutto, oppure si trova il più lontano possibile dall'individuo, dalla sua famiglia, dai suoi figli o dal suo gruppo. Nel caso di un cane idrofobo<sup>3</sup>, il pericolo maggiore esiste quando esso è più vicino e la massima sicurezza quando è più lontano o è assente. Con gli oggetti di contro-sopravvivenza, dunque, abbiamo la scala del tono rovesciata. Quando l'oggetto di contro-sopravvivenza è presente e non può essere allontanato, si prova apatia; quando ci si crede minacciati o si crede che la propria famiglia, i propri figli o il proprio gruppo siano minacciati da un oggetto di contro-sopravvivenza fino ad un punto in cui non si può respingerlo con facilità, si prova afflizione, perché l'afflizione contiene qualche speranza di vittoria procurandosi la compassione dei propri alleati. Quando un agente di contro-sopravvivenza minaccia di avvicinarsi, si prova paura, a patto che non si ritenga possibile un attacco diretto. Se l'oggetto di contro-sopravvivenza è vicino, ma l'individuo, la sua famiglia, i suoi figli o il suo gruppo ritengono che possa essere sconfitto, anche se ormai è troppo vicino, ne deriva della collera. Se l'avvicinarsi di un'entità di contro-sopravvivenza risulta possibile, si dimostra antagonismo. Sopra questo livello, gli oggetti di contro-sopravvivenza saranno sempre più lontani o facilmente controllati, fino al punto in cui la persona può addirittura prendersela allegramente nei loro riguardi, caso in cui essi o sono assenti o possono essere controllati con facilità.

La gente entra in uno stato emozionale fisso nei confronti del proprio ambiente quando degli oggetti di contro-sopravvivenza restano costantemente nel suo ambiente o quando degli oggetti di sopravvivenza sono troppo difficili da ottenere e non si possono procurare o avvicinare, o sembrano propensi ad andarsene. A questi stati emozionali si mescola la confusione causata da una capacità ridotta di

distinguere tra le caratteristiche di sopravvivenza o meno di un agente.

Un genitore è contro-sopravvivenza in quanto punisce, è troppo grande e non accetta contributi, cose che diminuiscono le potenzialità di sopravvivenza di un bambino. D'altra parte, lo stesso genitore, fornendo cibo, vestiti e riparo ed anche, cosa da non dimenticare, essendo un agente che ama e può essere amato, è un agente di sopravvivenza. L'assenza completa di un genitore, quindi, non è uno stato di sopravvivenza soddisfacente. La presenza di un genitore non è uno stato di sopravvivenza soddisfacente. Da ciò deriva un'indecisione, ed il singolo individuo manifesta dell'ansia nei confronti del genitore, ma questa ansia esiste a causa di molte situazioni nascoste che risalgono nel tempo fino all'inizio della vita individuale. Le domande che seguono sono destinate a permettere all'individuo di valutare nuovamente la natura di sopravvivenza o contro-sopravvivenza delle persone, degli animali, degli oggetti, delle energie, dello spazio e del tempo in generale.

Puoi ricordarti una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Una persona che non ti piaceva era nei paraggi.
2. Un individuo che ti piaceva stava davanti a te.
3. Alla fine accettasti una persona che ti piaceva.
4. Ti fece piacere accompagnare una persona che ti piaceva.
5. Eri contro una persona che ti piaceva.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

6. Ti procurasti un individuo che ti piaceva.
7. Tu ed una persona che ti piaceva vi impegnaste in una azione piacevole.
8. La tua azione ti permise di liberarti di qualcuno che non ti piaceva.
9. Provasti piacere vedendo qualcuno che ammiravi.
10. Avanzasti verso una persona che ti piaceva.
11. Acquistasti un oggetto che adoravi.
12. Sapevi che qualcuno provava affetto per te.
13. Andasti via da una persona della quale avevi paura.
14. Camminavi dietro ad una persona che ti piaceva.
15. Una persona che ti piaceva ti soccorse.
16. Tu e delle persone che ti piacevano eravate assieme.
17. Per poco non incontrasti qualcuno che detestavi.
18. Eri felice di essere solo.
19. Qualcuno favorì la tua ambizione.



- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

20. Eri fra persone che ti piacevano.
21. Trovasti amabile qualcuno.
22. Una persona ti divertì.
23. Finalmente non dovevi essere ansioso.
24. Una persona che ti piaceva apparve improvvisamente.
25. Avevi un buon appetito.
26. Avvicinasti qualcuno che onoravi.
27. Qualcuno ti approvò.
28. Si presentò una persona che ti piaceva.
29. La bellezza di qualcuno ti colpì.
30. Provasti piacere per un arrivo.
31. Scopristi che non dovevi vergognarti.
32. Qualcuno che ti piaceva era addormentato.
33. Assalisti con successo un nemico.
34. Una persona che stimavi ti assistette.
35. Ti godesti un compagno.
36. Ti sentisti rassicurato da un persona che ti piaceva.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

37. Fosti stupito scoprendo che dopo tutto qualcuno ti rispettava.
38. Attaccasti qualcuno che non ti piaceva.
39. Eri legato ad un amico.
40. Qualcuno che ti piaceva ti prestò attenzione.
41. Eri attraente per qualcuno.
42. Fosti svegliato da qualcuno cui eri affezionato.
43. Fosti felice di scoprire che qualcuno era cattivo.
44. Giocavi a palla.
45. Giocavi alla guerra con i bambini.
46. Qualcuno ti considerò bello.
47. Scopristi di esserti affezionato a qualcuno.
48. Qualcuno che detestavi ti implorò.
49. Iniziasti un'amicizia.
50. Scopristi che non eri obbligato a comportarti bene.
51. Una persona che detestavi era dietro di te.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

52. Eri sotto qualcuno che ti piaceva.
53. Qualcuno a cui eri affezionato ebbe la meglio su di te.
54. Eri accanto al tuo amico preferito.
55. Scopristi di piacere più di quanto non pensasti.
56. Eri fra due amici.
57. Morsicasti qualcuno che detestavi.
58. Decidesti di chiudere un occhio su un errore.
59. Ti piaceva qualcuno che era nero.
60. Qualcuno ti chiese di soffiare forte.
61. Le domande di qualcuno ti fecero arrossire piacevolmente.
62. Qualcuno ti fece sentire coraggioso.
63. Eri felice che qualcuno fosse nato.
64. Nessuno poteva infastidirti.
65. Avevi raggiunto il fondo e iniziasti a risalire.
66. Facesti un cenno di saluto ad un amico.
67. Eri in uno scompartimento con una persona simpatica.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

68. Spezzasti del pane con qualcuno che ti piaceva.
69. Facesti colazione con qualcuno che ti piaceva.
70. Qualcuno ti piacque così tanto che respiravi a fatica.
71. Portasti un regalo a qualcuno.
72. Ti strofinasti contro qualcuno che ti piaceva.
73. Qualcuno ti aiutò a costruire qualcosa.
74. Qualcuno baciò una scottatura.
75. Eri così felice che sentivi che saresti scoppiato.
76. Seppellisti qualcosa che non volevi.
77. Eri troppo occupato per vedere un nemico.
78. Stavi in piedi accanto a qualcuno.
79. Vedesti in una gabbia qualcosa che non ti piaceva.
80. Rispondesti ad una chiamata telefonica di un amico.
81. Rompesti un bastone.
82. Catturasti un nemico.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

83. Non dovesti più essere cauto.
84. Scopristi che qualcuno si preoccupava.
85. Provasti gioia ad essere libero da preoccupazioni.
86. Un gatto che non ti piaceva si allontanò da te.
87. Scopristi che non eri tu la causa.
88. Non ti potevano prendere e tu te ne rendesti conto.
89. Eri sicuro di un amico.
90. Scopristi di avere fascino.
91. Ti dava gioia un bambino.
92. Trovasti piacevole una chiesa.
93. Scopristi che c'erano amici nella città.
94. Tu ed altri lasciate la classe.
95. Qualcuno ti credette intelligente.
96. Trovasti che un nemico era goffo.
97. Non ti toccò vestirti come ti avevano ordinato.
98. Gettasti via un colletto.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

99. Non dovevi pettinarti i capelli.
100. Stavi a tuo agio con una persona.
101. Vedesti arrivare un nemico e lo evitasti.
102. Potevi venire quando ti piaceva.
103. Un nemico dovette obbedire al tuo comando.
104. Scopristi di essere al comando.
105. Sentisti che un nemico era in pericolo.
106. Eri in buona compagnia.
107. Avesti pietà di un nemico.
108. Scoprirono che eri un buon compagno.
109. Ti sentivi completo.
110. Ti nascondesti ad un nemico.
111. Condannasti un nemico.
112. La gente aveva fiducia in te.
113. Disorientasti un nemico.
114. Sconfiggesti fisicamente un nemico.
115. Qualcuno acconsentì.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

116. Non riuscivi a contenerti.
117. Vedesti un nemico contrarsi.
118. Ti dimostrasti molto contrario.
119. Era difficile contare i tuoi amici.
120. La gente si rese conto che avevi coraggio.
121. Il tuo corteggiamento ebbe successo.
122. Diventasti il diretto superiore di un nemico.
123. Facesti strisciare un nemico.
124. Creasti un gruppo.
125. Facesti sì che qualcuno smettesse di essere di cattivo umore.
126. Eri felice di stare fra la folla.
127. Facesti piangere un nemico.
128. Curasti un amico.
129. Un nemico si tagliò.
130. Perdesti un nemico nel buio.
131. Scopristi che qualcosa che detestavi era morto.
132. Non desti ascolto ad un nemico.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

133. Perdonasti qualcuno per averti ingannato.
134. Gettasti nello scoraggiamento qualcuno che non ti piaceva.
135. Ritardasti una catastrofe.
136. Qualcuno era assai contento di te.
137. Non potesti negare un favore.
138. Non potevi negare ciò che volevi.
139. Chiudesti un occhio su un difetto di un amico.
140. Si fece assegnamento su di te.
141. Un nemico ottenne ciò che meritava.
142. Il tuo desiderio venne esaudito.
143. Ti allontanasti da un nemico.
144. Un nemico si allontanò da te.
145. Facesti disperare un nemico.
146. Tu ed un altro riusciste a raggiungere la destinazione.
147. Il tuo gruppo distrusse un nemico.
148. La tua determinazione vinse.
149. Eri in grado di distinguere la differenza.



150. Indebolisti un nemico.
151. Disperdesti un gruppo che non ti piaceva.
152. Trovasti che avevi ragione a non aver fiducia in qualcuno.
153. Ti tuffasti.
154. C'era abbondanza da dividere.
155. Non avevi alcun dubbio su qualcuno.
156. Hai guidato qualcuno.
157. Tu e una persona amica mangiaste.
158. Il tuo sforzo venne ricompensato.
159. Eri circondato da amici.
160. Incoraggiasti qualcuno con successo.
161. Mettesti fine a qualcosa che non ti piaceva.
162. Ti fece piacere osservare qualcuno partire.
163. Sapevi di averne avuto abbastanza e ti mettesti all'opera.
164. Qualcuno fu entusiasta di te.
165. Eri uguale a chiunque altro.
166. Fuggisti da un nemico.

Vista

Olfatto

Tatto

Colore

Tono

Movimento  
esterno

Emozione

Volume dei  
suoni

Posizione  
del corpo

Suono

Peso

Movimento  
personale

167. Saldasti i conti con qualcuno che non ti piaceva.
168. Superasti un esame nonostante qualcuno.
169. Fosti eccitato da un arrivo.
170. Qualcuno che non ti piaceva fuggì da te.
171. Qualcuno che detestavi se ne andò lontano.
172. Scopristi che una persona era stata fedele.
173. Scopristi che non dovevi aver più paura.
174. Nutristi qualcuno.
175. Scopristi che i tuoi nemici erano pochi.
176. Trovasti qualcuno che avevi cercato.
177. Decidesti di resistere fino alla fine.
178. Il tuo primo nemico si allontanò da te.
179. Osservasti scappare una persona detestata.
180. Proibisti a qualcuno di venirti vicino e fosti obbedito.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

181. Usasti la forza su qualcuno con successo.
182. Ti rendesti conto di essere libero.
183. Sapevi di avere un amico.
184. Spaventasti qualcuno che non ti piaceva.
185. Riunisti assieme gli amici.
186. Riuscisti ad uscire dal cancello.
187. La gente ti trovò generoso.
188. Non dovesti più stare in guardia.
189. La gente ti rese felice.
190. Danneggiasti una persona che non ti piaceva.
191. Qualcuno che ti piaceva si affrettò verso di te.
192. Guaristi un amico.
193. Aiutasti un alleato.
194. Avevi un amico.
195. Ostacolasti un nemico.
196. Qualcuno ti gettò alto nell'aria.
197. Mettesti un nemico nei pasticci.

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

198. Fosti d'accordo che era caldo.
199. Desti la caccia ad un nemico.
200. Ti affrettasti verso un gruppo.
201. Facesti male a qualcuno di cui avevi bisogno.
202. Inducesti qualcuno ad oziare.
203. Illuminasti<sup>4</sup> un gruppo.
204. Scopristi di aver pensato male riguardo qualcuno.
205. Tu ed un amico faceste l'impossibile.
206. Entrò qualcuno a cui avevi dato la caccia.
207. Trovasti ignorante un nemico.
208. Rendesti impaziente qualcuno che non ti piaceva.
209. Ti trovarono interessante.
210. La tua invenzione venne apprezzata.
211. Facesti un viaggio piacevole.
212. Rendesti allegro qualcuno.
213. Saltasti.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 214. Trattenesti qualcuno dallo sbagliare.
- 215. Vedesti buttar fuori a calci un nemico.
- 216. Vincesti<sup>5</sup> un desiderio di uccidere.
- 217. Qualcuno trovò che eri gentile.
- 218. Fosti baciato per la prima volta.
- 219. Ti cavasti d'impaccio.
- 220. Eri in ritardo e non importava.
- 221. Facesti ridere la gente.
- 222. Tu ed una persona che ti piaceva foste pigri.
- 223. Lasciasti un nemico.
- 224. Ce n'era uno in meno.
- 225. Sorprendesti un nemico a mentire.
- 226. Tu e il tuo gruppo vi godevate la vita.
- 227. Eri contento che fosse leggero.
- 228. Eri felice di ascoltare.
- 229. Vincesti qualcuno più grande di te.

230. Rendesti qualcuno felice di essere vivo.
231. Trovasti che l'amore esisteva davvero.
232. La tua fortuna era eccellente.
233. Riparasti una macchina per qualcuno.
234. Ricevesti della corrispondenza piacevole.
235. Conoscesti un brav'uomo.
236. Qualcuno imitava i tuoi modi.
237. Avevi un nemico sotto il tuo controllo.
238. Decidesti di non sposarti.
239. Scopristi di essere tu il padrone.
240. Scopristi di non essere insignificante.
241. Facesti un incontro felice.
242. Eri in mezzo ad amici.
243. Una persona che non ti piaceva si curò di te.
244. Un amico ti interessò con la musica.
245. La gente ti trovava misterioso.

*Vista*

*Olfatto*

*Tatto*

*Colore*

*Tono*

*Movimento  
esterno*

*Emozione*

*Volume dei  
suoni*

*Posizione  
del corpo*

*Suono*

*Peso*

*Movimento  
personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 246. Scopristi che nessuno ti detestava.
- 247. Potevi fare tutto il rumore che ti piaceva.
- 248. Non dovesti obbedire.
- 249. Obbligasti qualcuno.
- 250. Scopristi che dopo tutto non eri stato osservato.
- 251. Lo rendesti un avvenimento di gala.
- 252. Offendesti qualcuno che non ti piaceva.
- 253. Sedevi su qualcuno.
- 254. Chiudesti la porta in faccia ad un nemico.
- 255. Disobbedisti ad un ordine e trovasti che era giusto farlo.
- 256. Organizzasti un gioco.
- 257. Fosti felice di partecipare.
- 258. Eri felice di un compagno.
- 259. Difendesti qualcuno.
- 260. Qualcuno provò passione per te.
- 261. Fosti paziente con una persona stupida.

262. Portasti pace.
263. Provasti pietà per un nemico.
264. Fosti scortese e ciò servì al tuo scopo.
265. Scopristi di non essere povero.
266. Prendesti posizione accanto ad un amico.
267. Ti sentivi potente tra i tuoi amici.
268. Trovasti che qualcuno era prezioso per te.
269. Facesti ciò che preferivi fare con una persona.
270. Desti un regalo a qualcuno che ti piaceva.
271. Impedisti che qualcuno facesse qualcosa di sciocco.
272. Qualcuno pensò che eri carino.
273. Scopristi che non volevi vedere qualcuno andare in prigione.
274. Avesti ragione nell'attenerti ai tuoi principi.
275. Facevi parte di una sfilata.
276. Scoprirono che potevi produrre.

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale



- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 277. Tu ed un amico facevate progressi.
- 278. Qualcuno tenne fede ad una promessa.
- 279. La prova non fu necessaria.
- 280. Qualcuno era orgoglioso di te.
- 281. Rimanesti fermo nel tuo proposito.
- 282. Scoprirono che eri in gamba.
- 283. Facesti smettere una lite.
- 284. Scopristi di saper agire velocemente.
- 285. Non era necessario stare tranquilli.
- 286. Sollevasti un bambino.
- 287. Scopristi che l'inimicizia era rara.
- 288. Qualcuno lesse per te.
- 289. C'era pericolo e tu fosti pronto.
- 290. Qualcuno riapparve inaspettatamente.
- 291. Ricevesti qualcuno che ti piaceva.
- 292. Riconoscesti un amico.
- 293. Qualcuno trovò rifugio in te.
- 294. Scopristi che i tuoi rimpianti erano inutili.

295. La gente si rallegrò con te.
296. Un amico si riunì a te.
297. Una persona decise di restare.
298. Fosti considerato eccezionale.
299. Ripetesti qualcosa e non fosti dispiaciuto per questo.
300. La gente trovò che eri stato erroneamente descritto.
301. Qualcuno disse che assomigliavi a qualcuno.
302. Trovasti che non dovevi rispettare qualcuno.
303. Ricostruisti un'amicizia.
304. Conservasti benevolenza.
305. Rivelasti l'inganno.
306. Un amico si strofinò contro di te.
307. Cercasti di salvare dalla rovina qualcuno che detestavi.
308. Mettesti in fuga una persona ostile.
309. Confortasti una persona triste.
310. Scopristi la sicurezza.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- Vista*
- Olffatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

311. Sapevi di far parte di una scena graziosa.
312. Avevi ragione a sostenere che qualcuno era una canaglia.
313. Facesti urlare una persona ostile.
314. Fosti felice di scoprire che qualcuno non era ciò che sembrava.
315. Trovasti che dopo tutto non pensavi tutto il tempo a te stesso.
316. Mandasti via qualcuno.
317. Scopristi che una persona non era così severa come avevi pensato.
318. Facesti commuovere qualcuno.
319. Urlasti dalla gioia.
320. Ti fece piacere chiudere qualcosa.
321. Avevi un amico al tuo fianco.
322. Ti godesti la vista di una persona che partiva.
323. Imponesti il silenzio.
324. Trovasti che la tua altezza non importava.
325. Qualcuno trovò che eri abile.
326. Fosti felice di essere stato lento.

327. Riuscisti a mettere assieme un gioco ad incastro.
328. Eri felice che qualcosa fosse sdrucchiolevole.
329. Fosti felice di essere venuto troppo presto.
330. Qualcuno ce l'aveva con te e questo non ebbe alcuna conseguenza.
331. Legasti qualcuno ad un palo.
332. Provasti piacere a far sussultare qualcuno.
333. Scopristi che non dovevi morir di fame.
334. Non volevi restare e non lo facesti.
335. Qualcuno si legò a te.
336. Qualcuno era ancora tuo amico.
337. Qualcuno ti incitò.
338. Ti fermasti a parlare a qualcuno.
339. Fermasti una persona ostile.
340. In un negozio qualcuno che ti piaceva fu gentile con te.
341. Qualcuno ti fece sentire meno forte.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

342. Spogliasti<sup>6</sup> una persona ostile.
343. Qualcuno ti accarezzò.
344. Qualcuno scoprì quanto eri forte.
345. Vincesti una lotta.
346. Sottomettesti una persona scortese.
347. Scopristi di avere un subalterno.
348. Facesti sì che una persona ostile si sottomettesse.
349. Riuscisti nonostante la gente.
350. Facesti soffrire una persona con giustizia.
351. Desti ad un'altra persona un abito.
352. Ti sentisti sicuro alla presenza di qualcuno.
353. Trattasti bene qualcuno.
354. Afferrasti una persona ostile.
355. La tua ricerca fu ricompensata.
356. Qualcuno cercò di mandarti via e tu non andasti.
357. Trovasti che avevi preso qualcuno troppo seriamente.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

358. Osservasti una persona ostile muoversi velocemente.
359. Trovasti che la vergogna non era necessaria.
360. Qualcuno scoprì di averti sospettato erroneamente.
361. Avresti dovuto dirlo e lo facesti.
362. La tua ansia era senza motivo.
363. Catturasti una persona ostile.
364. Eri contento che qualcuno fosse alto.
365. Le tue lacrime furono seguite da sollievo.
366. Spaventasti una persona ostile.
367. Dovettero ammettere che dopo tutto non l'avevi rubato.
368. Qualcuno dovette rispettare i tuoi diritti di proprietà.
369. Mettesti alla prova una persona ostile.
370. Ti confrontasti con una persona ostile e vincesti.
371. Ti occupasti di molte persone.
372. Eri felice che fosse vero.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

373. Trovasti che andava bene stare sotto qualcuno.

374. Scopristi che non eri una persona infelice.

375. Scopristi la differenza tra *cera* e *c'era*.

376. Sollevasti un bambino.

377. Ti fece piacere andare al piano di sopra con qualcuno.

378. Si scoprì che tu eri utile.

379. Qualcosa che pensavi fosse raro risultò essere usuale.

380. Scopristi che andava bene essere vanitoso.

381. Scoprirono quanto prezioso tu fossi.

382. Trovasti che qualcosa non era un vizio.

383. Riacquistasti il tuo vigore.

384. Avesti la meglio su una persona violenta.

385. Scopristi che non avevi nessun nemico invisibile.

386. Facesti dimenare la coda ad un cane.

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale

387. Guadagnasti meritatamente il salario che prendevi.
388. Facesti aspettare un nemico.
389. Passeggiasti con qualcuno che ti piaceva.
390. Facesti indietreggiare contro un muro una persona ostile.
391. Vagabondavi allegramente.
392. Qualcuno trovò che eri caldo.
393. Trovasti che andava bene osservare.
394. Scopristi che non eri debole.
395. Facesti piangere una persona ostile.
396. Non ti importò dove andasse.
397. Eri felice di osservare qualcuno che partiva.
398. Costringesti fisicamente qualcuno a venire.
399. Avevi una buona opinione di una moglie.
400. Avevi una buona opinione di un marito.
401. Scopristi che non era sbagliato.

*Vista*

*Olfatto*

*Tatto*

*Colore*

*Tono*

*Movimento  
esterno*

*Emozione*

*Volume dei  
suoni*

*Posizione  
del corpo*

*Suono*

*Peso*

*Movimento  
personale*



- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 402. Facesti qualcosa di sbagliato e andò a finire bene.
- 403. Fosti elogiato per quel che avevi scritto.
- 404. Facesti urlare qualcuno.
- 405. Oggetti piacevoli ti toccavano.
- 406. Eri contento che un oggetto fosse vicino a te.
- 407. Degli oggetti erano tutti attorno a te e tu eri felice.
- 408. Eri contento che un oggetto fosse sopra di te.
- 409. Qualcuno accettò un oggetto che tu volevi dargli.
- 410. Un oggetto si abbinava ad un altro.
- 411. Acquistasti un oggetto che desideravi.
- 412. Ricavasti azione da oggetti.
- 413. Qualcuno ammirò qualcosa che avevi.
- 414. Un oggetto ti fece avanzare<sup>7</sup>.
- 415. Trovasti che un oggetto ti abbelliva.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 416. Scopristi affetto per qualcosa che non sapevi ti piacesse.
- 417. Gettasti via qualcosa di cui avevi paura.
- 418. Corresti dietro ad un oggetto e lo prendesti.
- 419. Qualcosa ti aiutò.
- 420. Fosti felice di liberarti completamente di qualcosa.
- 421. Un oggetto quasi ti ferì ma rimanesti illeso<sup>8</sup>.
- 422. Avevi l'ambizione di ottenere qualcosa.
- 423. Eri tra oggetti piacevoli.
- 424. Trovasti che un animale era affettuoso.
- 425. Divertisti qualcuno con un oggetto.
- 426. Eri angosciato da qualcosa e te ne liberasti.
- 427. Un oggetto pericoloso si avvicinò e tu lo mandasti via.
- 428. Qualcuno approvò qualcosa.
- 429. Fermasti un oggetto.

430. Eri contento di essere un rivale di un oggetto.
431. Eri felice che arrivasse una macchina.
432. Scopristi che non ti eri vergognato senza motivo.
433. Mettesti a dormire un animale.
434. Assalisti vittoriosamente qualcosa.
435. Aiutasti qualcuno con qualcosa.
436. Smettesti di associarti con qualcosa che non ti piaceva.
437. Un oggetto ti dava sicurezza.
438. Stupisti le persone con qualcosa.
439. Attaccasti qualcosa con successo.
440. Attirasti un oggetto.
441. Gettasti in alto una palla.
442. Consideravi bello qualcosa.
443. Qualcuno ti supplicò per qualcosa.
444. Facesti funzionare una macchina.
445. Eri felice di stare dietro a qualcosa.
446. Eri felice di stare sotto a qualcosa.
447. Non credevi in un oggetto.

448. Eri fra due oggetti.
449. Spegnesti qualcosa soffiando.
450. Raschiasti il fondo.
451. Acquistasti del pane.
452. Pulisti un oggetto.
453. Bruciasti qualcosa che non volevi.
454. Seppellisti qualcosa che detestavi.
455. Catturasti qualcosa.
456. Facesti qualcosa di abile con una automobile.
457. Scopristi che non dovevi stare attento con un oggetto.
458. Fosti negligente ma ti andò bene.
459. Affascinasti qualcuno con qualcosa.
460. Diventasti certo di qualcosa.
461. Ti prendesti cura di qualche possesso perché lo volevi fare.
462. Vedesti qualcosa arrivare in tempo.
463. Esercitasti il tuo comando su un oggetto.
464. Nascondesti qualcosa.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 465. Condannasti un oggetto.
- 466. Desti qualcosa a qualcuno e ciò gli dette fiducia.
- 467. Comprendesti un oggetto che ti aveva confuso.
- 468. Conquistasti un oggetto.
- 469. Qualcosa fu dato via con il tuo consenso.
- 470. Costruisti bene qualcosa.
- 471. Organizzasti qualcosa proprio bene.
- 472. Mostrasti coraggio riguardo ad un oggetto.
- 473. Tagliasti qualcosa che non volevi.
- 474. Ti liberasti di un oggetto indesiderato.
- 475. Ritardasti un'azione fisica.
- 476. Una cosa ti deliziò.
- 477. Negasti che esistesse qualcosa.
- 478. Facesti affidamento su un oggetto.
- 479. Fosti felice di ricevere qualcosa che meritavi.
- 480. Osservasti un oggetto indesiderato andarsene.

481. Traesti gioia nel distruggere qualcosa.
482. Vedesti la differenza tra due oggetti.
483. Osservasti un oggetto ridursi.
484. Facesti qualcosa che gli altri consideravano troppo difficile.
485. Eri felice di scavare.
486. Sparpagiasti molti oggetti.
487. Padroneggiasti qualcosa di cui diffidavi.
488. Facesti ciò che ti piaceva con qualcosa.
489. Capisti un oggetto di cui dubitavi.
490. Tirasti a te qualcosa.
491. Desti da bere ad un animale.
492. Osservasti cadere un oggetto.
493. Abitavi in un luogo piacevole.
494. Attendesti ansiosamente.
495. Qualcosa sembrava troppo buona da mangiare.
496. Riuscisti a muovere un oggetto dopo una notevole quantità di sforzi.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 497. Racchiudesti un oggetto.
- 498. Qualcosa ti incoraggiò.
- 499. Ponesti fine ad un oggetto.
- 500. Trovasti che un oggetto considerato un nemico era in realtà un amico.
- 501. Ti fece piacere possedere qualcosa.
- 502. Sentivi che non potevi avere abbastanza di qualcosa.
- 503. Bloccasti un ingresso.
- 504. Fuggisti da un oggetto.
- 505. Esaminasti con successo qualcosa di pericoloso.
- 506. Fosti eccitato da qualcosa.
- 507. Esercitasti un animale.
- 508. Girasti un oggetto sulla sua faccia.
- 509. Un oggetto fu fedele.
- 510. Gettasti qualcosa lontano da te.
- 511. Facesti andare in fretta qualcosa.
- 512. Superasti la paura di un oggetto.
- 513. Nutristi un animale.

514. Predestinasti senza esitare la prima cosa che ti arrivò.
515. Adattasti un oggetto.
516. Osservasti qualcuno fuggire da un oggetto e poi lo avvicinasti.
517. Possedevi qualcosa che ti era stato proibito toccare.
518. Con successo applicasti la forza.
519. Eri orgoglioso dei tuoi possessi.
520. Un oggetto era un amico.
521. Spaventasti qualcuno con un oggetto.
522. Radunasti felicemente degli oggetti.
523. Facesti crescere qualcosa.
524. Fosti generoso con oggetti.
525. Custodisti bene qualcosa.
526. Una cosa ti fece molto felice.
527. Fosti contento di fare qualcosa di dannoso con un oggetto.
528. Curasti un animale.
529. Aiutasti qualcuno con un oggetto.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*



530. Trovasti qualcosa che qualcuno ti aveva nascosto.
531. Impedisti qualcosa di male.
532. Facesti un buco attraverso un oggetto.
533. Rendesti un oggetto molto caldo.
534. Cacciasti con successo.
535. Ti sbrigasti per ottenere qualcosa che desideravi e l'ottenesti.
536. Facesti sì che un oggetto danneggiasse un nemico.
537. Un oggetto ti permise di stare in ozio.
538. Facesti sì che qualcosa illuminasse qualcosa.
539. Immaginasti un nuovo oggetto e lo costruisti.
540. Facesti l'impossibile con un oggetto.
541. Osservasti entrare qualcosa.
542. Aumentasti i tuoi possessi.
543. Per tua scelta prendesti un oggetto invece di un altro.
544. Un oggetto catturò il tuo interesse.

Vista

Olfatto

Tatto

Colore

Tono

Movimento  
esterno

Emozione

Volume dei  
suoni

Posizione  
del corpo

Suono

Peso

Movimento  
personale

545. Qualcuno fu felice della tua invenzione.
546. Uccidesti qualcosa di cattivo.
547. Facesti saltare un oggetto.
548. Trovasti che qualcosa era davvero tuo.
549. Baciasti un oggetto dalla felicità.
550. Fu un bene che un oggetto arrivasse troppo tardi.
551. Facesti ridere qualcuno con un oggetto.
552. Prendesti la lunghezza e la larghezza di un oggetto.
553. Trovasti un oggetto che giaceva.
554. Desti vita a qualcosa.
555. Illuminasti bene uno spazio.
556. Fosti felice che qualcosa fosse piccolo.
557. Amavi un oggetto e lo conservasti.
558. Manovrasti una macchina che un altro non sapeva manovrare.
559. Controllasti un oggetto.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 560. Facesti produrre musica ad un oggetto.
- 561. Strappasti un segreto da qualche oggetto misterioso.
- 562. Eri felice di essere cattivo con un oggetto.
- 563. Padroneggiasti una cosa intricata<sup>9</sup>.
- 564. Osservasti l'incontro di due oggetti.
- 565. Gettasti del fluido in aria.
- 566. Scaldasti un fluido.
- 567. Versasti un fluido.
- 568. Mescolasti due fluidi.
- 569. Agitasti un fluido.
- 570. Trovasti che qualcosa non era necessario.
- 571. Facesti sì che un animale ti obbedisse.
- 572. Obbligasti<sup>10</sup> qualcuno con un oggetto.
- 573. Comprasti qualcosa per un'occasione.

574. Chiudesti un oggetto.
575. Organizzasti bene una quantità di cose.
576. Scopristi l'origine di qualcosa.
577. Infiggesti del dolore con un oggetto e ne fosti felice.
578. Ti mettesti in tasca un oggetto.
579. Un oggetto ti fece sentire ricco.
580. Desti a qualcuno qualcosa di prezioso.
581. Preparasti una mistura che ebbe successo.
582. Preferisti un oggetto ad un altro.
583. Impedisti che fosse fatto del danno ad un oggetto.
584. Vincesti un litigio riguardo un oggetto.
585. Raccogliesti la pioggia.
586. Acquistasti un fluido che desideravi.
587. Sollevasti un oggetto.
588. Conservasti qualcosa di raro.
589. Fosti contento di ricevere qualcosa.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

590. Riconoscesti un oggetto che rendeva perplessi gli altri.

591. Desti rifugio ad un animale.

592. Controllasti un animale.

593. Restaurasti un oggetto.

594. Lasciasti che qualcuno serbasse qualcosa di prezioso.

595. Facesti funzionare qualcosa dove gli altri avevano fallito.

596. Portasti in salvo un oggetto.

597. Mettesti un oggetto dentro qualcosa.

598. Tirasti fuori un oggetto da qualcosa.

599. Acquistasti qualcosa che era scarso.

600. Riparasti un graffio su un oggetto.

601. Facesti strillare qualcuno con un oggetto.

602. Qualcuno trovò che si era stati troppo severi a proposito di un oggetto.

603. Scuotesti il fluido via da qualcosa.

604. Tirasti un animale fuori dall'acqua.

605. Acquistasti un animale per cibo.

606. Legasti un animale ad un palo.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

607. Lottasti con successo con un oggetto.
608. Accarezzasti un oggetto.
609. Eri troppo forte per un oggetto.
610. Qualcosa fu presentato a te come tributo<sup>11</sup>.
611. La gente scoprì che si doveva congratulare con te a proposito di un oggetto.
612. Maneggiasti bene un oggetto.
613. Afferrasti un oggetto.
614. La tua ricerca di un oggetto fu ricompensata.
615. Eri contento di vedere un oggetto.
616. Conservasti qualcosa.
617. Vincesti qualcosa che ti aveva minacciato.
618. Facesti smettere ad un oggetto di essere rumoroso.
619. Convincesti qualcuno del valore di un oggetto.
620. Sperperasti del denaro.
621. Acquisisti del denaro.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 622. Rifiutasti del denaro che non ti eri guadagnato.
- 623. Osservasti andar via un oggetto indesiderato.
- 624. Osservasti arrivare un oggetto desiderato.
- 625. Facesti volare qualcosa.
- 626. Lasciasti uno spazio che non ti piaceva.
- 627. Acquisisti uno spazio che desideravi.
- 628. Ammirasti un'area.
- 629. Avanzasti attraverso lo spazio.
- 630. Provasti affetto per uno spazio.
- 631. Eri contro uno spazio.
- 632. Decorasti uno spazio.
- 633. Eri felice di uscire da uno spazio di cui avevi paura.
- 634. Aiutasti nel fare uno spazio.
- 635. Eri piacevolmente solo nello spazio.
- 636. Eri in uno spazio divertente.
- 637. Superasti una distanza.
- 638. Attraversasti uno spazio malsano.

639. Arrivasti in uno spazio piacevole.
640. Apristi uno spazio.
641. Assicurasti un altro riguardo uno spazio.
642. Fosti attratto in uno spazio.
643. Ti svegliasti in un luogo piacevole.
644. Bruciasti uno spazio.
645. Ciecamente, ma con successo, attraversasti un'area.
646. Ti godesti uno spazio nero.
647. Facesti una scatola.
648. Entrasti in un luogo piacevole.
649. Togliesti qualcosa da un posto.
650. Riempisti uno spazio completamente.
651. Ti godesti una scatola.
652. Lasciasti che uno spazio fosse occupato.
653. Irrompesti in uno spazio proibito.
654. Facesti una bella gabbia.
655. Catturasti un'area.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*



656. Togliesti un bambino da un luogo.
657. Mettesti in ordine uno spazio.
658. Ti piaceva saltare attraverso lo spazio.
659. Andasti sotto nello spazio.
660. Facesti un ampio spazio.
661. Raccogliesti molte cose in un luogo.
662. Creasti calore.
663. Portasti una luce.
664. Estinguesti energia ostile.
665. Accendesti una luce.
666. Regolasti il fuoco.
667. Impiegasti energia con successo.
668. Bruciasti qualcosa che non volevi.
669. Sistemasti bene l'illuminazione.
670. Bollisti qualcosa.
671. Facesti funzionare una macchina.
672. Dissipasti calore.
673. Raffreddasti qualcosa.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 674. Andasti da un luogo buio in uno amichevolmente illuminato.
- 675. Eri felice che fosse buio.
- 676. Lasciasti l'oscurità dietro di te.
- 677. Eri felice per l'alba.
- 678. Osservasti il crepuscolo affievolirsi.
- 679. Vedesti finestre illuminate.
- 680. Trovasti qualcosa con una luce.
- 681. Eri contento di entrare in un luogo caldo.
- 682. Scaldasti un luogo freddo.
- 683. Scaldasti qualcuno.
- 684. Scaldasti qualcosa da mangiare.
- 685. Trovasti compagnia nel fuoco.
- 686. Trovasti che qualcuno stava caldo contro di te.
- 687. Fosti contento di lasciare un luogo freddo.
- 688. Rendesti piacevole un luogo squallido.
- 689. Trovasti che qualcuno ti aspettava in un luogo buio e fosti felice.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- 690. Regolasti bene il tempo.
- 691. Lasciasti un brutto periodo dietro di te.
- 692. Ti avvicinavi ad un buon periodo.
- 693. Decidesti che le cose non erano state così brutte.
- 694. Trovasti ben speso il tuo tempo.
- 695. Ieri impiegasti bene del tempo.
- 696. Oggi ti sei goduto un momento.

# Immaginazione

Una delle parti più importanti del processo del pensiero è l'immaginazione. L'immaginazione in realtà è una forma di calcolo. Essa fornisce delle soluzioni calcolate ed istintive per il futuro. Se l'immaginazione è offuscata, la capacità di calcolo di una persona è seriamente compromessa. L'immaginazione è qualcosa di buono, non di cattivo. Sognando ad occhi aperti, ad esempio, si può trasformare un'esistenza non troppo felice in qualcosa di vivibile. Soltanto tramite l'immaginazione si possono postulare le mete future da raggiungere.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. **Concepisti come qualcosa avrebbe dovuto essere e poi la mettesti assieme in quel modo.**
2. **Immaginasti qualcosa e lo costruisti.**
3. **Immaginasti che aspetto avrebbe avuto un posto e ci andasti.**
4. **Fosti costretto ad ammettere di aver mentito quando avevi detto la verità.**
5. **Qualcuno mise in disordine ciò che era tuo e tu lo rimettesti a posto.**
6. **Ti dilettesti a riempire lo spazio di cose immaginarie.**

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

7. Facesti un capolavoro di creazione.
8. Vedesti diventare realtà qualcosa che avevi immaginato.
9. Immaginavi che fosse lì e lo distruggesti.
10. Fosti complimentato per la tua capacità di immaginazione.
11. Programmasti cosa fare in un certo tempo e lo facesti.
12. Ignorasti le interruzioni e continuasti secondo l'orario programmato.
13. Vedesti come dello spazio poteva essere migliorato e lo migliorasti.
14. Tracciasti un piano e la gente lo seguì.
15. Le cose andarono<sup>1</sup> meglio perché le avevi pensate in quel modo.
16. Traesti profitto dall'immaginazione.

Se consideri la parola *immaginazione*, scoprirai che vuol dire semplicemente postulare delle immagini o comporre delle percezioni, dando vita a creazioni secondo i tuoi desideri. L'immaginazione è qualcosa di connesso al libero arbitrio<sup>2</sup> individuale. Si potrebbe dire che l'inganno<sup>3</sup> è qualcosa che viene imposto dalle proprie aberrazioni. Tutto quello che si deve sapere dell'immaginazione è quando si sta immaginando e quando non lo si sta facendo.

# Valenze

Può darsi che tu abbia notato, nel percepire le cose che ti sono successe nel passato, che a volte ti sembrava di essere dentro il tuo corpo e altre volte avevi l'impressione di osservare te stesso. Ci sono persone che nel ricordo non sono mai al di fuori del loro corpo e persone che non sono mai dentro di esso. Ognuno possiede molte valenze. Per valenza si intende una personalità reale o una personalità ombra. La valenza propria di ogni singola persona è la sua personalità vera e propria. Sta pur certo, in ogni modo, che questa persona si può confondere con altri corpi e persone. Se nel ricordare le cose si è entro la propria specifica valenza, si vede ciò che si è visto proprio come se lo si stesse osservando ancora con i propri occhi. Questa è una condizione molto desiderabile. Il sintomo di essere fuori dalla propria valenza ed in una valenza ombra si può dire che indichi che uno trovi il proprio corpo troppo pericoloso per occuparlo quando pensa. L'essere fuori valenza rende difficile entrare in contatto con le percezioni nel ricordare. Andando avanti con queste liste, ripetendo parecchie volte ognuna di esse, scoprirai che diventa sempre più facile rivedere le cose con i propri occhi.

Nella seguente lista di domande ed in ogni ricordo bisognerebbe sforzarsi di assumere il punto di vista di se stessi, e cioè di vedere la scena e percepire le cose come le si è percepite in quell'occasione.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Osservasti una persona che non ti piaceva fare qualcosa che ti piaceva fare.
2. Vedesti una persona che ti piaceva fare qualcosa che non ti piaceva fare.
3. Osservasti una persona che ti piaceva fare qualcosa che ti piaceva fare.
4. Vedesti un persona che detestavi fare qualcosa che detestavi fare.
5. Notasti qualcuno che indossava qualcosa che indossavi tu.
6. Ti accorgesti che qualcuno aveva un modo di fare che avevi tu.
7. Adottasti un modo di fare.
8. Ti accorgesti che tu ed un cane eravate trattati allo stesso modo.
9. Ti facevi le boccacce allo specchio.
10. Decidesti di essere completamente diverso da una persona.
11. Scopristi che eri come un oggetto.
12. Fosti classificato come una persona sgradita.



13. Fosti classificato come una persona gradita.
14. Ti accorgesti di essere vestito come molti altri.
15. Trovasti che dopo tutto eri diverso da qualcuno.
16. Notasti la differenza tra te stesso e gli altri.
17. Mangiasti con qualcuno che ti piaceva.
18. Incontrasti una persona che te ne rammentò un'altra e notasti la differenza tra loro.
19. Camminasti al passo con qualcuno che ti piaceva.
20. Cavalcasti con qualcuno che ammiravi.
21. Dovesti assumere la stessa posizione di qualcun altro.
22. Giocasti con persone che ti piacevano.
23. Ti trovasti a fare qualcosa perché qualcuno nella tua prima gioventù l'aveva fatto.
24. Ti trovasti a rifiutare di fare qualcosa perché qualcuno nella tua prima gioventù l'aveva fatto.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

Nota che la parola *piacere* è usata nel senso di *ammirare* o provare affetto, e anche di essere simile a qualcuno. Si potrebbe dire che la tendenza delle valenze è quella di tentare di assomigliare ai propri amici e differenziarsi dai propri nemici. Sfortunatamente, nella vita vengono messi in evidenza paragoni e analogie<sup>1</sup> tra sé e i propri nemici, e differenze tra sé e i propri amici. La sistemazione di questo stato di cose è desiderabile, cosicché ci si senta liberi di seguire qualsiasi movimento o azione di qualsiasi essere umano, senza associare il movimento o l'azione né con l'amico né con il nemico.

Nello sforzo di mettere ordine nelle proprie associazioni e dissociazioni nei confronti delle persone, alla lista nove vengono aggiunte, come seconda parte, le seguenti domande.

## Ricorda:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Una persona che ti assomiglia.
2. Una persona che ha problemi fisici simili ai tuoi.
3. Una persona da cui hai preso un particolare modo di fare.
4. Una persona che ti ricorda un animale che hai conosciuto.
5. Una persona che ti paragonò a persone sgradite in modo sgradito.
6. Una persona che ti paragonò in modo gradito a persone gradite.
7. Due persone che avevi confuso l'una con l'altra.
8. Una persona che conoscevi molto tempo fa che è simile ad una persona con cui vivi.
9. Una persona che conoscevi prima che ti ricorda una persona con cui adesso sei in rapporto.
10. A chi assomigli più di tutti? Chi lo ha detto?
11. Chi aveva paura di provare sentimenti?
12. A chi non piaceva mangiare?

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

13. Chi fu sempre considerato uno che non valeva niente?
14. Chi si associava troppo alle persone?
15. Chi rese la vita miserabile a tutti?
16. Chi aveva brutte maniere?
17. Chi conoscevi in passato che aveva il dolore che ora ti affligge?
18. A chi vorresti assomigliare di più?
19. A chi detesteresti assomigliare di più?
20. Chi sosteneva che tu non valevi niente?
21. Chi cercò di farti rigare diritto?
22. Chi ti adulò<sup>29</sup>?
23. Chi ti nutrì?

Sarebbe una buona idea tornare indietro alla seconda parte della Lista nove e ricordare degli episodi specifici con tutte le percezioni possibili che rendono più chiare le risposte a queste domande.

# Interruzioni

La lentezza o l'incertezza nel discorso, in parte il timore del pubblico, la lentezza nel calcolo, cioè nel pensare, e l'esitazione nel fare delle scelte, derivano soprattutto dal fatto di essere stati interrotti nelle azioni fisiche durante la prima gioventù.

Il bambino è continuamente interrotto nelle sue azioni fisiche perché potrebbe incorrere in qualche pericolo: cerca di afferrare qualcosa e ne viene distolto, non semplicemente a parole, ma venendo esso stesso allontanato dall'oggetto o allontanando l'oggetto da lui; è tenuto lontano dai posti in cui desidera entrare tirandolo indietro; gli si dà una cosa quando ne vuole un'altra. In questo modo il suo autodeterminismo viene continuamente interrotto nei suoi tentativi di esplorare, di ottenere o liberarsi di materia, energia, spazio o tempo. A partire da queste precoci interruzioni il bambino costruisce una lunga catena<sup>1</sup> di esperienze di interruzione, non semplicemente verbali, ma tramite barriere o ostacoli appartenenti all'universo fisico. Se da bambino uno non è stato continuamente interrotto, egli può valutare in modo analitico le interruzioni successive, ma se in gioventù è stato trattato e gli sono state negate le cose in modo da interromperlo, il suo potere di decisione è inibito<sup>2</sup>, per non parlare della sua capacità di parlare e di pensare.

Il ricordo di particolari episodi come quelli richiesti in questa lista, li riporta alla luce, indebolendo in tal modo queste catene di interruzioni.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Un oggetto ti fece resistenza e tu la superasti.
2. Non potevi muoverti e poi riuscisti a venire via.
3. Qualcuno ti tolse qualcosa di mano e lo finì.
4. La tua azione fisica fu interrotta.
5. Una macchina non partiva.
6. Qualcuno ti saltò addosso inaspettatamente.
7. Ti fu raccontata una storia di spettri.
8. Dovesti interrompere una carriera.
9. Qualcuno toccò la tua bocca.
10. Cercasti di sollevare la tua mano ma fosti bloccato.
11. Trovasti che la strada era chiusa.
12. Non riuscivi a far entrare qualcosa in qualcosa.
13. Fosti fermato da un amico.
14. Tuo padre ti mostrò come era fatto davvero.

15. Qualcuno ti fece prendere cura di qualcosa.
16. Ti fu dimostrato che ne stavi facendo un cattivo uso.
17. Fosti corretto «per il tuo bene».
18. Conoscevi qualcuno che aveva la mania<sup>3</sup> di usare solo la parola giusta.
19. Qualcuno ti «aiutò» finendo la frase per te.
20. All'ultimo minuto non ti lasciarono andare.
21. Conoscevi qualcuno che correggeva le parole delle canzoni che cantavi.
22. Non ti fu permesso di piangere.
23. Il rumore dava ai nervi a qualcuno.
24. Non potesti finirlo per mancanza di tempo.
25. Dovesti essere paziente.
26. Non ti fu proprio possibile andare in quel momento.
27. Stavi andando ma fosti fermato.
28. Qualcuno cercò di fermarti ma continuasti comunque.

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale

29. Lo usasti proprio come ti piaceva.
30. Non eri stato fermato.
31. Ti liberasti e continuasti.
32. Urlasti comunque.
33. Lo completasti nonostante qualcuno.
34. Dovesti smettere di trangugiare<sup>4</sup> il tuo cibo.
35. Bevesti tutto ciò che ti piaceva.
36. Non eri tenuto a combattere.
37. Qualcuno trattenne una reazione muscolare.
38. Eri molto entusiasta e qualcuno ti raffreddò velocemente.
39. Continuasti nonostante la stanchezza.
40. Rompesti un'abitudine.
41. Trovasti che qualcuno non era così forte come avevi supposto.
42. Scopristi che nonostante tutto potevi averlo.
43. Trovasti che il vero motivo era l'egoismo.

- Vista
- Olfatto
- Tatto
- Colore
- Tono
- Movimento esterno
- Emozione
- Volume dei suoni
- Posizione del corpo
- Suono
- Peso
- Movimento personale



44. Ti liberasti da un dominio.
45. Scopristi che dopo tutto non era per il tuo bene.
46. Ti trattenesti dall'interrompere qualcuno.
47. Trovasti che le altre persone non erano più sagge di te.
48. Tutti pensavano che tu avessi torto ma scoprirono che avevi avuto ragione.
49. Raggiungesti la meta comunque.
50. Scopristi che non valeva la pena avere un'altra persona.
51. Frenasti l'impulso di distruggere qualcosa.
52. Disobbedisti alla legge e te la cavasti.
53. Il fulmine non ti colpì.
54. Riparasti qualcosa.
55. Ignorasti un'interruzione alla tua lettura.

*Vista*

*Olfatto*

*Tatto*

*Colore*

*Tono*

*Movimento esterno*

*Emozione*

*Volume dei suoni*

*Posizione del corpo*

*Suono*

*Peso*

*Movimento personale*

## Sezione dell'invalidazione

Gli individui aberrati utilizzano due metodi diversi ed estremamente aberrati per controllare gli altri. Il primo consiste nel forzare le altre persone a fare esattamente ciò che si vuole con il meccanismo della recriminazione<sup>1</sup> e della negazione dell'amicizia o dell'appoggio, a meno che non eseguano immediatamente ciò che viene loro richiesto. In altri termini: «Fà esattamente quel che ti dico o non sarò più tuo alleato». Questa è una dominazione completa. Per di più, tramite la collera e la critica aperta, le accuse ed altri meccanismi si cerca di costringere in uno stato di sottomissione un altro individuo, sminuendolo. Si potrebbe definire il secondo metodo dominazione tramite annullamento. Si tratta di un sistema non dichiarato, e molto spesso la persona che ne è vittima non sospetta di nulla oltre al fatto di sapere di essere molto infelice. Questo è il sistema di dominio dei codardi. La persona che lo utilizza sente di essere inferiore all'individuo su cui lo esercita, e non ha l'onestà né il coraggio di ammettere questo fatto a se stessa. Comincia allora, in modo molto simile alle termiti<sup>2</sup> che rodono le fondamenta, come succede in California, a «ridimensionare» l'altro individuo, facendo uso di piccole critiche cavillose. La persona che cerca il dominio colpisce pesantemente l'orgoglio e le capacità del suo bersaglio e tuttavia, se in qualsiasi momento il bersaglio sfida colui che lo vuole annullare, la persona che aziona il meccanismo pretende di comportarsi in quel modo solo per il suo bene e per amicizia, o nega nel

modo più assoluto di averlo fatto. Dei due metodi, il secondo è di gran lunga il più dannoso. Chi lo utilizza cerca di ridurre un'altra persona al punto in cui essa possa essere completamente controllata, e non si fermerà finché non avrà ridotto il suo bersaglio ad uno stato di confusa apatia. Si potrebbe definire il minimo comune denominatore dell'annullamento: «invalidazione». Chi annulla cerca di invalidare non solo la persona, ma anche le capacità pratiche e la conoscenza del suo bersaglio. Si dice che ciò che il bersaglio possiede non è poi così importante come potrebbe essere, si minimizzano le esperienze della persona che si vuole annullare. Anche l'aspetto, la forza, le capacità fisiche e le potenzialità del bersaglio vengono invalidate. Tutto ciò può essere realizzato in modo talmente coperto da sembrare «nel miglior interesse» del bersaglio. Chi annulla cerca di «migliorare» la persona che sta invalidando.

La prima domanda di questa lista dovrebbe essere, naturalmente, quante persone hai conosciuto che hanno insistentemente cercato, dietro la pretesa di cercare di aiutarti, di distruggere la tua personalità, ridurre il tuo futuro, le tue speranze, i tuoi obiettivi e l'energia stessa della tua vita?

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Una persona molto più piccola di te si risentì per la tua statura.
2. Una persona più grande di te ti fece sentire inferiore.
3. Una persona non voleva lasciarti finire qualcosa.
4. Un oggetto era troppo per te.
5. Trovasti troppo grande uno spazio.
6. Fosti spinto indietro perché eri troppo piccolo.
7. Non facevi parte della squadra.
8. Trovasti che eri all'altezza.
9. Trovasti che qualcuno aveva mentito riguardo a quanto tu fossi cattivo.
10. Scopristi che dopo tutto avevi avuto ragione.
11. Scopristi che la tua decisione sarebbe stata la migliore.
12. Risolvevi un problema che nessun'altro sapeva risolvere.
13. Scopristi che al mondo c'erano persone più brutte di te.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

14. Trovasti che potevi ignorare l'opinione di qualcuno.
15. Trovasti che qualcun altro pensava che avevi davvero fatto qualcosa di buono.
16. Fosti ammirato per il tuo aspetto.
17. Superasti una macchina.
18. Portasti a termine un viaggio arduo.
19. Scopristi che qualcuno che ti denigrava<sup>3</sup> era disonesto in altri modi.
20. Trovasti che eri più grande e più potente di un animale.
21. Scopristi la tua competenza.
22. Avesti completamente la meglio su qualcuno.
23. Un nemico ti chiese pietà.
24. Facesti sanguinare qualcun altro.
25. Facesti la parte del leone<sup>4</sup> e la conservasti.
26. Facesti sentire il tuo peso.

27. Eri troppo pesante per qualcuno.
28. Uccidesti qualcosa.
29. Vincesti.
30. Riuscisti a sottrarti a qualcuno che ti invalidava.
31. Scopristi che avevi ragione e il vecchio aveva torto.
32. Scopristi che potevi migliorare.
33. Guaristi quando loro non avevano alcuna speranza per te.
34. Ti meravigliasti per la tua resistenza.
35. Scopristi che capivi davvero.
36. Facesti un lavoro che nessuno credeva possibile.
37. Oggi eri orgoglioso di te stesso.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

# Gli elementi

Il nemico principale dell'uomo nell'ambiente è il tempo. Case, stufe, vestiti e persino il cibo, nella misura in cui fornisce calore corporeo e mobilità, sono armi di difesa contro le tempeste, il freddo, il caldo e la notte.

Puoi ricordare una volta in cui:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Avesti la meglio su una tempesta.
2. Ti godesti il tuono.
3. Ti divertisti nella neve.
4. Ti godesti la luce del sole.
5. Tutti gli altri dissero che era troppo caldo ma a te faceva piacere.
6. Avesti la meglio su una zona d'acqua.
7. La pioggia aveva un effetto calmante.
8. Eri felice che fosse una giornata nuvolosa.
9. Il vento ti eccitò.
10. La notte era dolce.

11. Fosti felice di vedere il sole.
12. Il tempo era favorevole.
13. Avesti la meglio su un po' di risacca.
14. L'aria era stimolante.
15. Eri contento della stagione.
16. Ti scaldasti dopo aver avuto troppo freddo.
17. Un'alba ti eccitò.
18. Sentisti che possedevi le stelle.
19. Fosti eccitato per un chicco di grandine.
20. Scopristi il disegno dei fiocchi di neve.
21. La rugiada era brillante.
22. Avanzava una morbida nebbia.
23. Ce la facesti a superare la violenza di una tempesta.
24. Fuori il tempo era spaventoso e tu eri al riparo a casa tua.
25. Il vento sembrava buono.
26. Sei sopravvissuto a qualcosa.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*



27. Scopristi che ti piaceva il tuo clima.
28. Fosti contento di vedere la primavera.
29. Sentisti che potevi avere la meglio su tutti i venti del mondo.
30. Ammirasti una tempesta.
31. Ti godesti il lampo.

Ricomincia dalla Lista uno e ripeti un'altra volta tutte le liste finché questo libro non è stato usato molte volte.

# Liste per sedute speciali

## **Se il ricordare una determinata cosa ti ha fatto sentire a disagio**

Nel ricordare certi episodi della tua vita può darsi che tu ti senta a disagio. Per superare questa cosa esistono diversi modi. Se nella situazione che hai ricordato c'è del vero e proprio dolore fisico, non sforzarti di continuare con questo episodio, ma concentrati su episodi successivi che gradualmente ti riportino al presente. Queste domande ti aiuteranno a farlo.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Ricorda un episodio piacevole che accadde più tardi.
2. Ricorda ciò che stavi facendo in questo periodo l'anno scorso.
3. Ricorda un momento in cui ti stavi proprio divertendo.
4. Ricorda ciò che stavi facendo in questo periodo il mese scorso.
5. Ricorda ciò che stavi facendo ieri.
6. Ricorda qualcosa di piacevole che è accaduto oggi.

Ricordati, una dopo l'altra, tutte queste cose ancora una volta.

Se nella situazione non c'era alcun dolore fisico, ma c'era del dispiacere, ricorda queste cose:

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. La volta successiva a quella in cui acquistasti qualcosa che ti piaceva.
2. Ricorda qualcosa che hai ora che ti dà piacere.
3. Ricorda qualcosa che desiderasti per molto tempo e alla fine ottenesti.
4. Ricorda una volta in cui qualcuno fu molto gentile con te.
5. Ricorda gli ultimi soldi che hai ricevuto.
6. Ricorda cosa hai mangiato ieri sera a cena.
7. Ricorda cosa hai mangiato oggi.

Ricorda tutti questi episodi un'altra volta, con tutte le percezioni disponibili.

Se nel sottoposti al processing continui ad imbatterti in episodi di dolore fisico o di afflizione ed hai l'impressione di non riuscire a porvi rimedio, chiama un auditor di Dianetics della tua zona e fatti fissare una visita professionale, in modo da farti aiutare a raggiungere un punto in cui la lista può essere utilizzata con profitto.

Se ti sei sentito semplicemente a disagio senza provare dolore fisico o grande dispiacere, e desideravi solo evitare il ricordo, usa la lista seguente.

1. Ricorda di nuovo l'episodio nella sua interezza dall'inizio alla fine.
2. Ricorda l'episodio ancora una volta.
3. Ricorda un episodio anteriore simile ad esso.
4. Ricorda un episodio simile ad esso ancora più remoto.
5. Ricorda l'episodio più remoto simile ad esso che riesci ad ottenere.
6. Ricorda di nuovo tutti questi episodi, uno dopo l'altro, nella loro interezza.
7. Ricorda di nuovo tutti gli episodi, uno dopo l'altro, dal più remoto al più recente.
8. Ricorda di nuovo tutti questi episodi.
9. Esamina la catena di episodi simili e trovanne di successivi fino al tempo presente.
10. Ricorda un episodio piacevole che è avvenuto negli ultimi giorni, ottenendone tutti i possibili percetti.
11. Ricorda cosa stavi facendo un'ora fa.

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

- Vista*
- Olfatto*
- Tatto*
- Colore*
- Tono*
- Movimento esterno*
- Emozione*
- Volume dei suoni*
- Posizione del corpo*
- Suono*
- Peso*
- Movimento personale*

1. Ricorda un momento che ti sembra davvero reale.
2. Ricorda un momento in cui sentisti della vera affinità<sup>1</sup> per qualcuno.
3. Ricorda un momento in cui qualcuno era in buona comunicazione con te.
4. Ricorda un momento in cui sentisti della profonda affinità per qualcun altro.
5. Ricorda un momento in cui sapevi di star davvero comunicando con qualcuno.
6. Ricorda un momento in cui parecchie persone furono completamente d'accordo con te.
7. Ricorda un momento in cui fosti d'accordo con qualcun altro.
8. Ricorda un momento negli ultimi due giorni in cui ti sei sentito affezionato a qualcuno.
9. Ricorda un momento negli ultimi due giorni in cui qualcuno ha sentito affetto per te.
10. Ricorda un momento negli ultimi due giorni in cui sei stato in buona comunicazione con qualcuno.

11. Ricorda un momento negli ultimi due giorni che ti sembra davvero reale.
12. Ricorda un momento negli ultimi due giorni in cui sei stato in buona comunicazione con la gente.

Ricorda diversi episodi di ogni tipo.

Secondo la scienza medica ed in base all'esperienza si è scoperto che durante il processing c'è bisogno di grandi quantità di vitamina B<sub>1</sub>. Si è trovato che un'alimentazione ricca di proteine ed una dose giornaliera da 100 a 200 mg di B<sub>1</sub> forniscono un sostanziale aiuto nel processing. È stato trovato che tralasciare di assumere la vitamina B<sub>1</sub> e non nutrirsi con cibo ad alto contenuto proteico durante il periodo in cui ci si sottopone al processing, dà origine ad incubi e nervosismo. Nota che questo è un reperto medico che risale a molti anni addietro e non è nato con Dianetics.

## **Lista di fine seduta**

Ogni volta che ti sottoponi ad una seduta di processing dovresti finire con la seguente routine, senza usare il disco:

1. Ripassa<sup>2</sup> rapidamente la seduta che hai appena concluso.
2. Ripassa ancora una volta cosa hai fatto, prestando particolare attenzione a come sei stato seduto.
3. Ripercorri l'intera seduta considerando solo cosa hai fatto con le mani e quali cose hai sentito nel mondo esterno durante la seduta.
4. Punta ora la tua attenzione su un oggetto piacevole vicino a te.

Ripeti queste cose finché non ti senti rinfrancato<sup>3</sup> nell'ambiente immediatamente circostante.

# L'Autore

L. Ron Hubbard oggigiorno viene considerato da milioni di persone il miglior scrittore di libri sul miglioramento personale. Le sue opere non di narrativa da sole hanno venduto milioni di copie. Una delle principali ragioni è che la sua letteratura esprime una conoscenza di prima mano sulle basi della vita e dell'abilità; conoscenza acquisita non restando ai margini della vita, ma vivendola in modo estremamente intenso.

«Per conoscere veramente la vita, bisogna essere parte della vita», ha detto L. Ron Hubbard. «Devi scendere in campo e guardare; devi entrare nei posti più reconditi dell'esistenza; devi lavorare a stretto contatto con uomini di tutte le estrazioni sociali prima di poter alla fine stabilire che cos'è l'uomo.»

Egli fece esattamente questo. Dagli orizzonti aperti del Montana, suo stato natio, alle colline della Cina, dalla freddezza costa dell'Alaska, alle giungle delle isole del Sud Pacifico, lavorando insieme ad uomini in spedizioni o addestrando equipaggi inesperti a sopravvivere ai pericoli della guerra mondiale, Ron apprese veramente l'essenza dell'uomo e della vita.

Dotato di un intelletto penetrante, un'energia inesauribile, una curiosità infinita ed un approccio singolare alla filosofia e alla scienza che metteva l'attenzione principalmente sulla fattibilità e la praticità, Ron intraprese lo studio della vita e dei suoi misteri quando era ancora adolescente.

Viaggiando intensamente per tutta l'Asia ed il Pacifico, vide con i propri occhi l'uso di filosofie dell'Estremo Oriente. E durante un viaggio da Seattle a Washington fu tra l'altro assistito da uno studente di Sigmund Freud, che in seguito



gli insegnò quel poco di conoscenza che esisteva nella scuola occidentale del risanamento mentale.

Successivamente, mentre frequentava il college degli Stati Uniti, Ron realizzò che l'Uomo non disponeva di alcuna *conoscenza funzionale della mente: nessun metodo per innalzare l'abilità di una persona a sormontare le barriere della propria vita*. Vide la civiltà occidentale progredire nel campo delle scienze fisiche senza alcun equivalente progresso nel campo delle scienze umanistiche. La comprensione dell'uomo di se stesso e la sua conoscenza della mente non hanno fatto il minimo passo in avanti rispetto al livello di «conoscenza» in possesso dello stregone nelle giungle del Borneo Settentrionale.

Ron iniziò a svolgere indagini su questa grave lacuna di conoscenza da parte dell'Uomo relativamente ai principi che stanno alla base della vita, finanziando le sue ricerche attraverso le sue opere di narrativa.

Divenne uno degli autori più prolifici e stimati nell'era d'oro dell'avventura e della fantascienza popolare negli anni '30 e '40, interrotto solamente dal servizio nella marina militare degli U.S.A. durante la Seconda Guerra Mondiale.

Invalido parzialmente alla fine della guerra, Ron continuò le sue ricerche, facendo scoperte strabilianti e sviluppando tecniche che misero in grado lui ed altri di riacquistare la salute e di raggiungere una maggiore felicità ed abilità. Fu in base a queste ricerche che furono codificati i principi di base della tecnologia Dianetics.

Nel 1948, scrisse *Dianetics: La Tesi Originale*. Questo manoscritto riassumeva il panorama mai concepito prima della mente dell'uomo. Si aveva a che fare con qualcosa di completamente nuovo: una tecnologia fattibile della mente che poteva produrre risultati dove gli altri pensavano che dei risultati fossero impossibili.

La prima descrizione di Ron riguardo le sue scoperte fu copiata e passata di mano in mano. Man mano che copie del manoscritto circolavano, Ron iniziò a ricevere un flusso costantemente in aumento di lettere in cui si chiedevano maggiori informazioni e più applicazioni del suo nuovo

soggetto. Ben presto si ritrovò a passare tutto il tempo a rispondere alle lettere; decise così di scrivere un testo esauriente sul soggetto.

Quando *Dianetics: La forza del pensiero sul corpo* fu pubblicato nel Maggio del 1950, costituì l'inizio di una nuova era per l'Uomo. Era il primo libro nel suo genere: un manuale pratico della mente che qualunque non addetto ai lavori poteva leggere, applicare ed usare all'istante per sperimentare un aumento di consapevolezza, sollievo dalle condizioni fisiche sgradite, ed una nuova vita. Un pubblico eccitato iniziò ad usare quotidianamente l'incredibile tecnologia del processing Dianetics. La gente iniziò ad audirsi a vicenda raggiungendo costanti successi e risultati. Si trattava in effetti di una tecnologia pratica che chiunque poteva usare per conseguire dei risultati; cosa che, triste a dirsi, scarseggiava in qualunque pratica passata di «risanamento mentale».

Subito dopo la pubblicazione di questo fenomenale best-seller, Ron fu sollecitato a tenere conferenze e dare maggiori informazioni su Dianetics.

Si ritrovò a dover ampliare il soggetto e a rispondere ad una valanga sempre in aumento di domande. Ron approfondì le ricerche e tenne il suo pubblico costantemente informato sulle sue nuove scoperte attraverso una serie di conferenze ed una moltitudine di bollettini, riviste e libri pubblicati.

Avendo il costante intento di migliorare l'abilità di una persona ad aiutare se stessa e gli altri, L. Ron Hubbard fece molti progressi rispetto a quanto da lui scoperto inizialmente. La presente opera costituisce appunto uno di questi notevoli perfezionamenti. Ora chiunque può usufruire dei benefici della tecnologia di Dianetics senza disporre già di una conoscenza tecnica sul soggetto, ma limitandosi ad usare le semplici procedure descritte nel presente libro, impostato in modo del tutto nuovo rispetto agli altri libri sul miglioramento personale.

L. Ron Hubbard aveva come scopo della sua intera vita il completare le proprie ricerche sulla natura dell'uomo e le

sue relazioni con la vita: una meta che ha raggiunto pienamente. Comunque, Ron considerava sempre che non solo lui avrebbe dovuto trarre benefici dai risultati delle sue ricerche. Fu molto accurato nel tenere una registrazione dettagliata delle sue scoperte in forma assimilabile ed applicabile in modo che altri potessero condividere la ricchezza di conoscenza che egli da solo aveva portato alla luce.

«Mi piace aiutare gli altri», ha detto L. Ron Hubbard, «e considero come mio piacere più grande nella vita il vedere una persona liberarsi dalle ombre che oscurano i suoi giorni.».

«Queste ombre gli appaiono così dense, e lo opprimono a tal punto, che quando egli scopre che esse *sono* ombre e che può vedere al di là di esse, attraversarle e ritrovarsi nuovamente al sole, ne è enormemente contento. Ed io penso di essere contento nella misura in cui lo è lui.»

Durante i successivi trentasei anni si dedicò ad aiutare gli altri e a sviluppare tecniche per assicurare che un sentiero verso un più alto livello di comprensione possa essere percorso da tutti. Egli richiese che la tecnologia da lui sviluppata fosse messa a disposizione di tutti. Migliaia di conferenze su nastro e scritti, che descrivono questa inestimabile tecnologia e la sua applicazione ad individui ed organizzazioni, occupano scaffali di biblioteche in ogni continente. Ha creato e divulgato la conoscenza e la tecnologia necessarie per far cambiare aspetto alla civiltà della Terra.

«Una civiltà senza crimine, guerra o insania, dove l'abile può prosperare e gli esseri onesti possono avere dei diritti, e dove l'uomo è libero di innalzarsi a più grandi altezze», così Ron descrive il suo sogno per la società.

La tecnologia che L. Ron Hubbard ha messo a disposizione grazie alle sue ricerche, rendono questo sogno realizzabile. Per raggiungerlo, è necessario solamente applicare questa tecnologia.

Dopo aver completato le sue ricerche, L. Ron Hubbard lasciò il corpo il 24 Gennaio del 1986. La sua dipartita fisica non ha rappresentato in alcun modo la fine del suo lavoro;

al contrario, segna l'inizio di una nuova espansione senza precedenti delle conquiste della sua vita attraverso gli sforzi dei suoi innumerevoli amici che stanno portando avanti questo sogno.

*Vivi al massimo del tuo potenziale!*

**Un manuale di miglioramento personale  
per avere successo e vivere al massimo  
delle tue capacità potenziali, dall'autore  
di best-seller L. Ron Hubbard**

**"...il vostro potenziale è molto  
più alto di quanto chiunque vi  
abbia mai permesso di  
credere".**

**L. RON HUBBARD**

SELF ANALISI è il manuale più completo di  
miglioramento personale

In SELF ANALISI trovi tecniche facili da  
apprendere che puoi usare ogni giorno  
per aumentare il tuo successo, acquisire  
maggiore fiducia in te stesso e ridurre lo  
stress.

Troverai descrizioni, test, tabelle tecniche  
facili da comprendere e da usare.

"Ho usato questo libro su di me e mi ha dato  
la sensazione di ritornare a vivere."

Mario FENNINGER - Pianista

INIZIA OGGI CON

**Self**  
**ANALISI**

