

SCIENTOLOGY

Rendere il mondo un luogo migliore

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Brusco calo della produttività, disoccupazione su vasta scala, pessimi rapporti tra dirigenza e maestranze, incompetenza degli amministratori, operazioni commerciali disoneste; sono tutti problemi che affliggono il mondo del lavoro. Non c'è da meravigliarsi se lo svolgimento del lavoro è diventato una fonte di tensione e di ansia per milioni d'individui.

Come aumentare l'efficienza lavorativa e la produttività? Come risolvere le preoccupazioni e la confusione sul posto di lavoro? Come superare i periodi di esaurimento? Sono tutte questioni che riguardano tanto i lavoratori quanto i dirigenti. Una loro soluzione porterebbe maggiore sicurezza e una accresciuta soddisfazione.

Questo opuscolo descrive alcuni dei numerosi principi e tecniche ideati da L. Ron Hubbard a beneficio di chi lavora. Non solo si può trasformare il lavoro in un'attività gratificante e piena di soddisfazioni, ma lo si dovrebbe fare considerando che questa è l'occupazione che assorbe la maggior parte della nostra vita. Mettere in pratica le nozioni di questo opuscolo vi aiuterà a operare proprio questa trasformazione. ■

AFFRONTARE LA CONFUSIONE NEL LAVORO



U

na persona potrebbe essere portata a credere che il mondo del lavoro sia fonte di confusione per chi cerca di dirigere la propria carriera lungo una determinata rotta. In effetti per chi non è provvisto di mappe e guide è così.

Quando si considerano i numerosi fattori che potrebbero scombussolare la vita e minare la sicurezza di una persona, si ricava l'impressione che la confusione sia fondata e si può dire, in verità, che tutte le difficoltà si compongono fondamentalmente di confusioni. Quando si trova a fronteggiare troppe minacce, troppe incognite, l'individuo abbassa di colpo la testa e cerca di farcela sferrando colpi alla cieca. È sopraffatto dalle confusioni.

Troppi problemi irrisolti portano ad una confusione gigantesca. A volte, sul lavoro, un certo numero di ordini contraddittori porta il lavoratore in uno stato di confusione. Una fabbrica moderna può essere diretta così male da risultare, nel suo insieme, come una grande confusione per la quale non esistono soluzioni.

La fortuna è la soluzione a cui in genere si ricorre quando ci si trova in una confusione. Se le forze in gioco paiono troppo grandi, si può sempre “contare sulla propria fortuna”. Con la parola fortuna intendiamo “destino non guidato personalmente”. Quando si lascia andare il volante di un'automobile e si spera che la macchina, grazie alla fortuna, non esca di strada, si rimane spesso delusi. Nella vita è la stessa cosa. Le cose hanno meno probabilità di risolversi quando vengono lasciate al caso. Vi sarà capitato di vedere un amico chiudere gli occhi davanti ai creditori, stringere i denti sperando di vincere alle corse e risolvere in tal modo tutti i suoi problemi. Avrete conosciuto persone che per anni hanno gestito la propria vita in questo modo. Infatti, uno dei grandi personaggi del romanziere inglese Charles Dickens seguiva un'unica filosofia:

“aspettare che succeda qualcosa”. Ma la fortuna, pur concedendo che *sia* un elemento potente, è necessaria soltanto in mezzo a una forte corrente di fattori che creano confusione. Se una persona ha bisogno della *fortuna* per superare le difficoltà, significa che non è più “al volante” della propria vita e che si trova alle prese con una confusione.

Quindi sarebbe saggio capire esattamente che cos'è una confusione e come la si può risolvere.

La confusione e il dato stabile

Una confusione può essere definita come una serie di fattori o circostanze che non sembrano avere una soluzione immediata. Più in generale, una confusione è *movimento casuale*.

Se vi trovaste in mezzo a un traffico intenso è molto probabile che vi sentireste confusi da tutto quel movimento che vi sfreccia tutt'intorno. Se vi trovaste in mezzo a una tempesta, con foglie e cartacce che turbinano intorno a voi, è molto probabile che vi sentireste frastornati.

È possibile comprendere una confusione? Esiste una “anatomia della confusione”? Sì, esiste.

Se foste un centralinista e riceveste dieci chiamate contemporaneamente, potreste sentirvi disorientati. Ma esiste forse una via d'uscita a una situazione del genere? Se foste il caporeparto di una fabbrica e vi trovaste a dover fronteggiare tre emergenze e un incidente, tutti nello stesso momento, potreste sentirvi confusi. Ma esiste una soluzione a questo?

Una confusione rimane tale soltanto se *tutte* le particelle sono in movimento, rimane tale soltanto se nessun fattore viene chiaramente definito o compreso.

La confusione è la causa fondamentale della stupidità. Per uno stupido tutte le cose sono confuse tranne quelle molto semplici. Perciò se si conoscesse l'anatomia della confusione, si diventerebbe più intelligenti, indipendentemente da quanto lo si sia già.

Se vi è capitato di dover insegnare a un giovane ambizioso e non molto intelligente, capirete bene questo concetto. Tentate di spiegargli come funziona una certa cosa. Gliela spiegate una volta, un'altra volta e un'altra ancora. Dopo di che lo lasciate fare e lui combina subito un gran pasticcio. “Non aveva capito”, “non aveva afferrato”. Si può spiegare meglio la sua incomprensione dicendo molto correttamente che “era confuso”.

Il 99 per cento delle volte in cui l'istruzione fallisce, quando fallisce, la causa è che lo studente era confuso.

E non soltanto nel campo del lavoro, ma anche nella vita stessa, quando sorge il fallimento questo proviene, in un modo o nell'altro, dalla confusione. Per imparare il funzionamento di un'apparecchiatura o per vivere la vita, si deve essere capaci di far fronte alla confusione o di sviscerarla.

In Scientology abbiamo un certo principio sulla confusione. Si chiama il *principio del dato stabile*.

Se vedeste una gran quantità di pezzi di carta turbinare nella stanza, questi vi sembrerebbero in una confusione finché non ne sceglieste *uno*, decidendo che ogni altra cosa è in movimento rispetto a quel pezzo di carta. In altre parole, un movimento confuso può essere capito concependo l'immobilità di una singola cosa.

Nel traffico tutto sarebbe in una confusione a meno che non s'immaginasse l'immobilità di una macchina rispetto alle altre, in modo da vedere le altre in relazione a questa.

La centralinista che riceve dieci chiamate contemporaneamente risolve la confusione scegliendo una singola chiamata e considerandola, correttamente o scorrettamente, la prima a cui dedicare la sua attenzione. La confusione di dieci telefonate contemporanee disorienta meno nel momento in cui la centralinista ne sceglie una a cui rispondere. Il caporeparto che si trova di fronte a tre emergenze e a un incidente nello stesso tempo, deve solo scegliere il *primo* obiettivo della sua attenzione e iniziare da questo a riportare l'ordine.

Finché non si sceglie *un dato*, *un fattore*, *un particolare* in una confusione di particelle, la confusione continua. La *singola* cosa scelta e utilizzata diventa il *dato stabile* per tutto il resto.

Più particolarmente e più precisamente, qualsiasi insieme di conoscenze è fondato su un *singolo dato*: il *dato stabile* relativo. Negandolo, l'intero insieme di conoscenze crolla. Un dato stabile non dev'essere necessariamente corretto. È semplicemente quello che impedisce alle cose di essere in una confusione, quello rispetto al quale gli altri dati sono allineati.

Se insegnaste a usare un apparecchio a un giovane ambizioso e questi non riuscisse a capire le vostre istruzioni, sarebbe perché gli manca un dato stabile.

Prima di tutto bisogna fargli comprendere un *singolo fatto*. Comprendendo questo potrebbe assimilarne altri. Quindi, in qualunque situazione che crei



Una confusione
esiste quando
tutte le particelle
sono in
movimento.



Diventa meno confusa quando una singola
componente viene isolata e si trasforma
in un dato stabile valido per tutte
le parti restanti.



confusione, una persona rimane stupida o confusa finché non coglie perfettamente un *singolo fatto* oppure un singolo elemento.

Le confusioni, per quanto grandi e insormontabili possano sembrare, sono composte di dati, fattori o particelle. Ci sono dei pezzi che le compongono. Afferratene uno e localizzatelo interamente. Poi osservate come funzionano gli altri rispetto a questo, e avrete calmato la confusione. Mettendo le altre parti in relazione a ciò che avete afferrato, otterrete una completa padronanza dell'intera confusione.

Se vi capitasse d'insegnare a un ragazzo a far funzionare una macchina utensile, non investitelo con un torrente di dati per poi indicargli i suoi errori. Questa per lui è confusione, lo fa reagire stupidamente. Trovate un punto da cui abbordare la sua confusione, *un dato*. Ditegli: "Questa è una macchina utensile". Può darsi che tutte le istruzioni siano state scaraventate addosso a qualcuno che non aveva nessuna reale certezza, nessun vero ordine nella propria esistenza. "Questa è una macchina utensile", gli dite. E poi fate in modo che ne sia sicuro, fategliela sentire, fatelo giocherellare con essa, fategliela spingere. Ditegli: "Questa è una macchina utensile". Sarete sorpresi della quantità di tempo che può essere necessaria, ma lo sarete altrettanto nel vedere quanto aumenta la sua certezza. Fra tutte le cose complesse che deve imparare per far funzionare la macchina utensile, deve conoscere prima di tutto un *singolo dato*. Non è importante neanche *quale* dato impari bene per primo, a parte il fatto che è meglio insegnargli un *dato semplice e basilare*. Potete fargli vedere che cosa fa la macchina utensile, potete spiegargli qual è il prodotto finale, potete dirgli perché proprio *lui* è stato scelto per usarla. *Ma dovete* chiarirgli un dato basilare, altrimenti si perderà nella confusione.

La confusione è incertezza. La confusione è stupidità. La confusione è insicurezza. Quando pensate all'incertezza, alla stupidità, all'insicurezza pensate alla confusione e l'avrete capita perfettamente.

Che cos'è dunque la certezza? Assenza di confusione. Che cos'è dunque l'intelligenza? Capacità di risolvere la confusione. Che cos'è dunque la sicurezza? Capacità di superare, aggirare o mettere ordine nella confusione. Certezza, intelligenza e sicurezza sono assenza di confusione o capacità di risolverla.

Che cosa c'entra la fortuna con la confusione? La fortuna è la speranza che qualche possibilità incontrollata ci porti a concludere qualcosa. Contare sulla fortuna significa rinunciare al controllo. Questa è apatia.

Controllo e confusione

Esiste il *buon* controllo e il *cattivo* controllo. La differenza è la stessa che corre tra la certezza e l'incertezza. Il buon controllo è sicuro, inequivocabile, prevedibile. Il cattivo controllo è insicuro, variabile e imprevedibile. Con il buon controllo si può essere sicuri, con il cattivo controllo non si è mai sicuri. Un caporeparto che oggi faccia rispettare una regola e domani no, che faccia obbedire Gianni ma non Mario, sta esercitando un controllo scadente. La conseguenza diretta di tale comportamento saranno incertezza e insicurezza, a prescindere dalle sue qualità personali.

Visto che può esistere una gran quantità di controllo incerto e stupido, alcuni cominciano a credere che ogni tipo di controllo sia negativo. Ma questo è molto lontano dalla verità. Se si vuole mettere ordine nelle confusioni il controllo è necessario. Per fare una qualsiasi cosa bisogna essere capaci di controllare le cose, il proprio corpo e i propri pensieri, almeno in una certa misura.

Una confusione potrebbe essere chiamata *casualità incontrollata*. Soltanto chi riesce a esercitare un certo controllo su tale casualità può risolvere le confusioni. Al contrario, chi non riesce a esercitare controllo le genera.

La differenza tra buon controllo e cattivo controllo diventa così più evidente. La differenza tra il buon controllo e quello scadente sta nel *livello* di controllo che viene esercitato. Un controllo perfetto e inequivocabile risulta prevedibile agli occhi degli altri; perciò è buono. Un controllo ambiguo e sciatto risulta imprevedibile, di conseguenza si tratta di cattivo controllo. Anche l'intenzione ha qualcosa a che fare con il controllo; il controllo può essere utilizzato per scopi costruttivi o distruttivi, ma scoprirete che quando l'*intenzione* è rivolta verso fini dannosi, si userà cattivo controllo.

Dunque l'argomento della *confusione* è molto vasto. Potrebbe sembrarvi abbastanza strano che l'obiettivo di questo discorso sia proprio la confusione, ma vi renderete conto che si tratta di un ottimo denominatore comune per tutto ciò che consideriamo malvagio nella vita. Se una persona riesce a dominare le confusioni, la sua attenzione è libera di rivolgersi ad attività costruttive. Finché rimane frastornata dalla confusione e dal caos, non riesce a concepire altro che distruzione poiché ciò che vuole veramente è distruggere la confusione.

Perciò, come prima cosa, impariamo a togliere di mezzo le confusioni. Scopriremo che questa è una cosa piuttosto semplice. Quando *tutte* le particelle sembrano in movimento, fermatene una e osservate come si muovono le altre rispetto a questa; vedrete che a quel punto la confusione cala. Quando una

particella è stata adottata come *dato stabile*, le altre possono essere rimesse in riga. In tal modo un'emergenza, un'apparecchiatura, un lavoro, o la vita stessa possono essere esaminati e compresi e si può essere liberi.

Diamo un'occhiata a come funziona. Esistono parecchi fattori che potrebbero influenzare il fatto di trovare, conservare e migliorare un lavoro. Ci si può occupare di tutto il problema, come molto spesso fa la gente, introducendovi questo singolo dato: "Sono in grado di trovare e conservare un lavoro". Aggrappandosi saldamente a questa singola convinzione, le confusioni e le insicurezze della vita incidono meno, disorientano meno.

Supponiamo però che una persona, senza aver esaminato più a fondo il problema, da giovane abbia stretto i denti, chiuso gli occhi, e detto: "Qualunque cosa succeda, sono in grado di trovare e conservare un lavoro, perciò non intendo più preoccuparmi delle questioni economiche della vita". Beh, questo andava bene.

Più tardi, viene licenziato senza preavviso. Rimane disoccupato per due mesi e mezzo. Da quel momento in avanti si sente meno fiducioso e meno sicuro, anche dopo aver trovato un nuovo lavoro. Supponiamo poi, che in seguito accada qualche incidente e che lui rimanga ancora senza lavoro. Trovandosi ancora una volta disoccupato, diventerà sempre meno fiducioso e sicuro. Perché?

Diamo un'occhiata al rovescio della medaglia di questo principio del dato stabile e vedremo che le confusioni vengono rese inefficaci dai dati stabili, e che quando il dato stabile viene scosso, la confusione riemerge.

Immaginiamo una confusione bloccata. È ancora sparpagliata qua e là, ma è stata bloccata. Che cosa l'ha bloccata? L'adozione di un dato stabile. Supponiamo che un uomo, a casa propria, sia molto infastidito dalla suocera. Un giorno, dopo una lite, se ne va impettito e furente e, come colto da un'ispirazione, dice tra sé e sé: "Tutte le suocere sono malvagie". Questa era una decisione. Giusta o sbagliata, si tratta di un dato stabile adottato in una confusione. L'individuo si sente subito meglio. Adesso può affrontare il problema o convivere con esso. Sa che "tutte le suocere" sono malvagie. Non è vero, ma è un dato stabile. Successivamente, in un momento in cui si trova in difficoltà economiche, la suocera interviene con lealtà incrollabile e paga non solo l'affitto, ma anche l'altro debito. Improvvisamente costui si sente molto confuso. Eppure questo atto di gentilezza non dovrebbe costituire fonte di confusione. Dopotutto la suocera non ha forse risolto il problema? Allora perché si sente turbato da questo? *Perché il dato stabile è stato scosso*. Tutta la confusione creata dal problema che aveva in precedenza si rimette in moto, perché il dato stabile si è dimostrato falso.

Per rendere confusa una persona, basta individuare i suoi dati stabili e invalidarli. Per rimettere in azione tutte le confusioni di una persona, è sufficiente scuotere, per mezzo di critiche o dimostrazioni, quei pochi dati stabili.

Vedete, i dati stabili non devono essere necessariamente veri. Vengono semplicemente adottati e una volta scelti servono da metro di giudizio per i dati rimanenti. Quindi l'adozione di un dato stabile *qualsiasi* tende ad annullare la confusione di cui ci si occupa. *Ma* se questo dato stabile viene scosso, denigrato o confutato, la persona torna di nuovo in uno stato di confusione. Naturalmente, basterebbe adottare un nuovo dato stabile o rimettere al suo posto quello vecchio, ma per riuscire a farlo con disinvoltura bisogna conoscere Scientology.

Supponiamo che non si nutrano timori per l'economia nazionale perché c'è un'eroica figura politica che sta cercando di fare del proprio meglio. Quest'uomo costituisce il dato stabile per qualsiasi confusione riguardante l'economia nazionale. Perciò "non ci si preoccupa". Ma un giorno le circostanze o i nemici politici di tale personaggio scuotono il dato stabile. Essi "dimostrano" che in realtà si tratta di un disonesto. Così si torna a preoccuparsi per l'economia nazionale. Ammettiamo che abbiate adottato una certa filosofia perché il conferenziere sembrava un tipo molto simpatico. Poi qualcuno si prende il disturbo di provarvi che il conferenziere era in effetti un ladro, se non di peggio. Quella filosofia l'avevate adottata perché avevate bisogno di un po' di tregua dai vostri pensieri. La denigrazione dell'oratore riporta immediatamente a galla la confusione iniziale.

Bene. Quando eravamo giovani, abbiamo osservato la confusione del mondo del lavoro e l'abbiamo tenuta a bada affermando con risolutezza: "Sono in grado di trovare e mantenere un lavoro". Questo era il dato stabile. Il lavoro lo abbiamo trovato, ma siamo stati licenziati. La confusione del mondo di tutti i giorni, allora, ci ha lasciato molto disorientati. Se disponiamo di un solo dato stabile, "Sono in grado di trovare e conservare un lavoro", è garantito che dovremo attraversare alcuni periodi confusi nella nostra vita lavorativa. Un dato stabile di gran lunga migliore sarebbe: "Io capisco la vita e il lavoro, perciò sono in grado di trovare, conservare e migliorare un'occupazione."

La confusione non è necessariamente un fattore inevitabile e costante nella vita lavorativa di una persona. Servendosi del principio del dato stabile è possibile portare gradualmente ordine e comprensione in qualsiasi circostanza.

RAGGIUNGERE E RITIRARSI

Se si comprende la confusione e la necessità di esercitare un buon controllo per creare ordine, diventa facile notare lavoratori e dirigenti che generano confusione utilizzando un cattivo controllo. Esiste un metodo semplice, ma estremamente potente per portare una persona in comunicazione con le cose e farle acquisire familiarità così da controllarle meglio. Si chiama Raggiungere e ritirarsi.

Non ci si può aspettare che una persona abbia una notevole padronanza di qualcosa con cui non ha familiarità, né che la capisca bene, o che sia in grado di occuparsene con destrezza.

La nota dominante della familiarità è la comunicazione.

Una persona non è in comunicazione con qualcosa perché si sta ritraendo da essa e non ha intenzione di protendersi verso di essa né di mettersi in contatto con alcuna sua parte.

Se una persona non può raggiungere né ritirarsi da qualcosa, ne diventerà l'effetto.

Se una persona può raggiungere una cosa e poi lasciarla andare, si può dire che è in comunicazione con essa.

Trovarsi in comunicazione con qualcosa vuol dire avere una posizione più causativa nei suoi confronti.

Per RAGGIUNGERE intendiamo toccare o afferrare. L'azione viene definita come "dirigersi verso", "giungere fino a" e/o "arrivare a".

Per RITIRARSI intendiamo ritrarsi, lasciar andare.

La procedura di Raggiungere e ritirarsi porta l'individuo in comunicazione con oggetti, persone, spazi, confini e situazioni e gli fa assumere una posizione più causativa nei loro riguardi.

Nell'universo fisico il miglior modo di stabilire una comunicazione con oggetti, forme, spazi e confini è il contatto fisico vero e proprio.

Raggiungere e ritirarsi è uno strumento di valore da usare per fare in modo che una persona stabilisca una buona comunicazione col proprio ambiente di lavoro, soprattutto con gli strumenti e gli oggetti di cui si serve.

Un pilota dovrebbe fare Raggiungere e ritirarsi con tutti gli oggetti e gli spazi contenuti nel suo aereo, nel suo hangar, compreso il terreno; una segretaria dovrebbe fare Raggiungere e ritirarsi con la sua macchina da scrivere, la sua sedia, i muri, gli spazi, la scrivania e via dicendo.

Sentirsi a proprio agio con gli strumenti del proprio mestiere è un passo molto importante al fine di ottenere dei prodotti. Con quest'azione si può far aumentare moltissimo il volume di produzione.

Ad esempio, un ufficiale medico dell'aviazione che era stato addestrato nell'applicazione di questa procedura, la fece compiere alla propria squadriglia e, per un intero anno, non si verificò nemmeno un incidente, nemmeno una cosuccia da niente come lo sfiorarsi della punta di due ali. Probabilmente fu l'unica squadriglia nella storia a passare un'annata intera senza neanche un incidente di lieve entità.

Procedura

Raggiungere e ritirarsi è facile da apprendere. Lo si può fare su un oggetto oppure su un'area. Lo si può fare nell'ambiente di lavoro di una persona, con gli attrezzi nuovi, con una macchina, con qualsiasi cosa. Viene continuato finché la persona ha acquisito una buona comunicazione con il suo ambiente in generale o con l'area particolare a cui ci si indirizza.

1. Portate la persona nella zona in cui eseguirete Raggiungere e ritirarsi. Informatela che state per iniziare Raggiungere e ritirarsi e spiegatele la procedura.

2. Ditele i comandi che verranno usati e assicuratevi che li capisca. I comandi sono:

A. "Raggiungi quel _____" (Si nomina l'oggetto, la persona o la zona e la si indica.)

B. "Ritirati da quel _____" (Si nomina l'oggetto, la persona o la zona e la si indica.)

Nello spazio lasciato in bianco inserite il nome di un oggetto o parte di un oggetto (ad esempio "il grosso pulsante rosso davanti alla macchina") di una persona o di una zona.

3. Impartite il primo comando. Ad esempio: "Raggiungi il grosso pulsante rosso davanti alla macchina".

Indicate sempre l'oggetto (o la persona, lo spazio, eccetera) ogni volta che impartite il comando in modo che chi lo esegue non commetta errori.

4. Una volta che la persona ha eseguito il comando, fatele capire che lo avete notato con “Grazie” o “Bene”, eccetera.

5. Ora impartite il secondo comando: “Ritirati dal grosso pulsante rosso davanti alla macchina”. Quando l’ha fatto, fatele capire che lo avete notato.

6. Continuate ad alternare i comandi A, B, A, B, e così via, ringraziando dopo l’esecuzione di ciascuno e facendo toccare alla persona varie parti dell’oggetto o della zona.

7. Continuate Raggiungere e ritirarsi con quella cosa, spazio o persona finché l’individuo ottiene una vittoria minore o esegue tre serie di comandi senza nessun cambiamento nell’atteggiamento o nei movimenti. Con “vittoria minore” s’intende un piccolo miglioramento personale, come ad esempio sentirsi un po’ meglio nei confronti dell’oggetto o della zona, oppure sperimentare semplicemente una maggiore sensazione di benessere.

8. Si passa quindi a un altro oggetto, persona, spazio e si eseguono i comandi finché non se ne consegue una vittoria.

Non continuate in eterno l’azione del Raggiungere e ritirarsi sulla stessa *parte* della cosa a cui vi state indirizzando, ma passate ad altri punti e parti dell’oggetto che viene toccato.

Andate in giro con la persona che esegue l’azione assicurandovi che entri davvero in contatto fisico con punti o aree di oggetti, spazi o persone.

Scegliete gli oggetti tra quelli che avete a disposizione in modo da passare dai più piccoli ai più grandi. Fate toccare le varie parti di ognuno di essi fino a conseguire una vittoria minore di qualche tipo su quell’oggetto o tre serie di comandi eseguiti senza cambiamenti. Quando fate questa procedura includete anche muri, pavimenti e altre parti dell’ambiente.

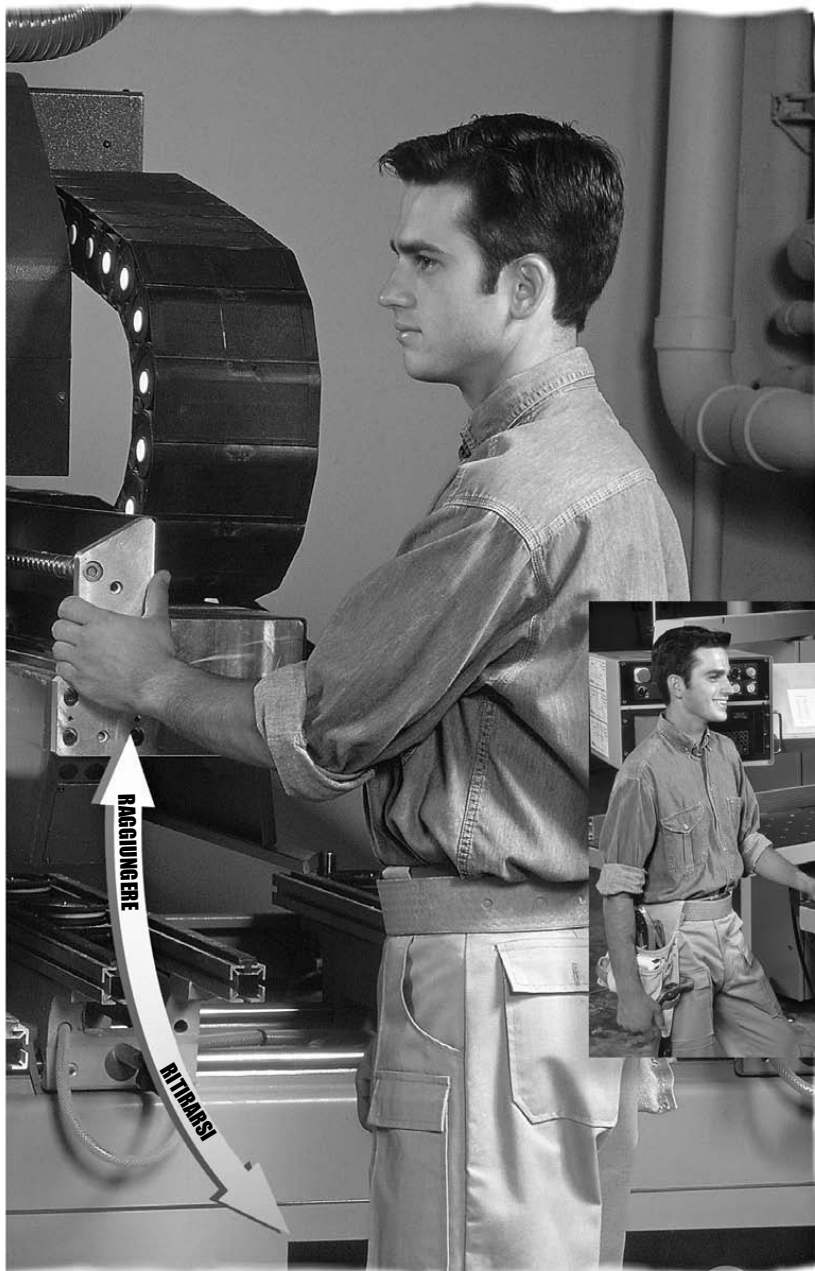
Quando eseguite quest’azione su una stanza oppure su uno spazio anziché su un oggetto, fate entrare e uscire più volte la persona dalla stanza.

9. Continuate finché la persona ottiene una vittoria di primaria importanza oppure si rende improvvisamente conto di qualcosa di nuovo nei confronti dell’area a cui ci si è indirizzati, e si sente molto ben disposta al riguardo. Una vittoria d’importanza primaria consisterebbe in un notevole miglioramento per la persona, come ad esempio l’aver raggiunto un nuovo livello di consapevolezza riguardo alla propria area di lavoro, oppure l’aver acquistato certezza nello svolgimento del proprio lavoro. Raggiungere e ritirarsi non dev’essere continuato oltre questo punto.

Raggiungere e ritirarsi riferito a oggetti, persone, luoghi, spazi e confini del proprio ambito fisico di lavoro farà migliorare notevolmente la padronanza, la familiarità e la comprensione del lavoro stesso.



*Raggiungere e ritirarsi
viene eseguito chiedendo
alla persona di
raggiungere le cose
nell'ambiente circostante
e poi di ritirarsi da esse.*



*Quando la persona raggiunge
oggetti, muri, pavimenti e altre
parti dell'ambiente e si ritira
da esse...*



*... il suo controllo, la sua
familiarità e la sua
comprensione relativa
possono aumentare
considerevolmente.*

AFFRONTARE L'ESAURIMENTO NEL MONDO DI TUTTI I GIORNI

Lavorare o non lavorare, questo è il problema. Per la maggior parte degli uomini, la risposta a tale dilemma è l'esaurimento.

Quando una persona ha svolto per molto tempo un certo lavoro ed è stata notevolmente maltrattata nel farlo, comincia a credere che lavorare ancora andrebbe oltre la propria capacità di sopportazione. È stanca. Il solo pensiero di fare certe cose la rende esausta. Cerca di aumentare la propria energia oppure di tenere duro ancora per un poco ma, se pensa in questi termini, sbaglia, poiché la soluzione all'esaurimento ha poco o niente a che vedere con l'energia.

Quello dell'esaurimento è un argomento molto importante, non solo per l'individuo che deve guadagnarsi da vivere, ma anche per lo Stato.

Scientology ha dimostrato in modo piuttosto completo che il crollo dell'individuo comincia quando quest'ultimo non è più in grado di lavorare. Per degradare o sconvolgere una persona è sufficiente impedirle di lavorare. Anche la polizia riconosce oggi il principio basilare di Scientology secondo il quale nel criminale la prima cosa che veramente non va è il fatto di non riuscire a lavorare. Di conseguenza la polizia ha iniziato a cercare questo fattore in una persona, al fine di determinarne la criminalità.

Il tema dell'esaurimento coincide con il tema del lavoro impedito. Osservando soldati e marinai ricoverati in ospedale in periodo di guerra, si è constatato che anche pochi mesi di ricovero tendono a fiaccare il morale a tal punto che, quando il militare o il marinaio torna in servizio, la sua utilità potrebbe risultare discutibile. Questo non dipende necessariamente dalla diminuzione delle sue capacità. Dipende dalle ferite a cui si aggiunge l'inattività. Un soldato ferito che venisse curato in un ospedale da campo vicino al fronte e che, una volta in grado di svolgere di nuovo i suoi compiti venisse rimandato in servizio, manterrebbe in larga misura un morale alto. Naturalmente, la ferita subita tende a tenerlo lontano dal livello d'azione che una volta

considerava ottimale, ma anche così le sue condizioni saranno migliori di quelle del commilitone che è stato spedito in un ospedale nelle retrovie. A quest'ultimo è come se venisse detto che non è particolarmente necessario alla guerra, almeno questa sarebbe l'interpretazione dal suo punto di vista. Poiché questi principi non sono mai stati messi a fuoco veramente, si è iniziato a usare genericamente la parola *esaurimento* abbinandola a nevrosi. Questa tendenza ha preso piede perché la gente che soffre di nevrosi appare esausta. Non esiste nessun altro legame oltre a questo. In realtà quelle che finiscono col diventare esaurite, sono le persone cui è stato negato il diritto al lavoro, in particolare quelle che hanno subito lesioni e a cui successivamente è stato rifiutato il diritto di lavorare.

Si è scoperto che la graduale diminuzione di energia in un individuo non è mai dovuta a un contatto continuato con qualcosa. Non ci si esaurisce come conseguenza del lavoro eccessivo o troppo gravoso. Ci si sente spossati quando si lavora abbastanza a lungo da restimolare il dolore fisico e l'emozione contenuti nella passata memoria negativa di qualche vecchia lesione.

Una delle caratteristiche di questa lesione sarà l'esaurimento. L'esaurimento cronico perciò non deriva dal fare le ore piccole o dall'essersi applicati con foga a un'incombenza. È piuttosto il risultato dell'accumularsi di shock e lesioni che si verificano nella vita, episodi che probabilmente durano solo pochi secondi o poche ore, e che in totale ammontano forse a non più di 50 o 75 ore. Ma questo accumularsi di ferite, momenti di repulsione e shock alla fine porta a una totale incapacità di agire.

Quindi si può imporre l'esaurimento ad un individuo rifiutandogli un ruolo nella società quando è bambino; oppure può essere inculcato nella persona dalle varie lesioni o shock che può subire nell'ambito delle sue attività. Fate piazza pulita dell'uno o dell'altro di questi due fattori e avrete curato l'esaurimento.

L'esaurimento allora rientra nel campo d'intervento di un professionista addestrato nella pratica di Scientology, dato che solo uno Scientologist può risolverlo adeguatamente.

Tuttavia c'è un punto persino al di sotto di quello dell'esaurimento. Si tratta del livello in cui non ci si rende più nemmeno conto di essere stanchi. Una persona può diventare una sorta di marionetta frenetica che continua a lavorare e lavorare senza neanche rendersi conto che sta lavorando, per poi crollare improvvisamente a causa di una stanchezza che non sentiva.

Quello che succede è che l'individuo perde il controllo delle cose. Arriva al limite in cui non riesce addirittura più a maneggiare nulla che assomigli ai suoi strumenti del mestiere o non riesce più ad affrontare l'ambiente di lavoro, qualunque esso sia; di conseguenza diventa incapace di vivere in tale ambiente o di manipolare detti strumenti. A questo punto c'è il rischio che gli vengano scagliate contro molte parole sferzanti. Magari gli diranno che è pigro, che è un fannullone buono a nulla, un criminale, ma la verità è che, senza un aiuto esperto, costui non avrà maggiori possibilità di correggere da solo la propria condizione di quante ne avrebbe di tuffarsi nel centro della Terra.

Esistono in ogni caso alcuni metodi per recuperare il proprio vigore e il proprio entusiasmo per il lavoro, se non si può ricorrere all'aiuto di una persona che pratica Scientology. Questi mezzi sono relativamente semplici e molto facili da capire.

Estroversione e introversione

L'introversione è una cosa semplice. Significa guardare eccessivamente verso l'interno. L'estroversione ha un significato altrettanto facile: non significa altro che essere capaci di guardare verso l'esterno.

Si potrebbe affermare che esistono personalità introversive e personalità estroversive. Si definisce estroverso chi è capace di guardarsi attorno nel proprio ambiente. Una personalità introversa, invece, è in grado di guardare unicamente dentro di sé.

Un individuo che riesca a guardare il mondo che lo circonda, vedendolo ben reale e luminoso, si trova naturalmente in uno stato di estroversione. In altre parole, può rivolgere il proprio sguardo verso l'esterno. Può anche lavorare. È anche capace di notare l'esistenza di situazioni e di affrontare e controllare le cose di cui deve occuparsi e su cui deve avere padronanza.

Inoltre è anche all'altezza di osservare, senza intervenire, ciò che non è tenuto a controllare e quindi può interessarsene.

Una persona introversa ha probabilmente oltrepassato da tempo la soglia dell'esaurimento. Ha concentrato la propria attenzione sempre più vicino a sé (fondamentalmente a causa di vecchie lesioni che sono ancora in grado di esercitare la loro influenza su di lei), fino a che è giunta al punto in cui guarda effettivamente verso l'interno e non verso l'esterno. Evita gli oggetti solidi, non vede la realtà delle cose e delle persone che la circondano.

Consideriamo ora il soggetto del lavoro vero e proprio. Il lavoro consiste nell'applicare attenzione e azione su persone oppure oggetti situati nello spazio.

Quando un individuo non riesce più ad affrontare persone, oggetti o lo spazio in cui questi sono situati senza indietreggiare o eluderli, comincia ad avvertire una sensazione di smarrimento. Comincia a vagare in una foschia. Le cose non gli appaiono reali ed è relativamente incapace di controllare gli oggetti circostanti. Si verificano incidenti e la fortuna gli viene a mancare. Le cose gli si rivoltano contro semplicemente perché non se ne sta occupando, non le sta controllando oppure addirittura perché non le sta osservando correttamente. Il futuro appare molto tetro, a volte talmente tetro da non poterlo affrontare. In sostanza si può dire che costui è gravemente introverso.

Nel lavoro, la sua attenzione è assorta su oggetti che di solito distano al massimo solo alcune decine di centimetri da lui. Si concentra soprattutto su ciò che si trova a portata di mano. In tal modo la sua attenzione non è più estrovertita e finisce col focalizzarsi su qualche punto che gli sta davanti, dove si fissa. Se tale punto coincide con una vecchia lesione, incidente oppure operazione di qualche tipo, è probabile che la sua attenzione si blocchi anche in qualche punto del passato riattivandone delle memorie negative; in tal modo l'individuo prova dolore fisico, malessere, sensazione di stanchezza o di apatia o subapatia che provava durante il momento della lesione. Poiché è continuamente inchiodata in quel punto, è naturale che la persona tenda a guardare soltanto quel punto anche dopo aver smesso di lavorare.

Prendiamo il caso di un ragioniere. La sua attenzione è sui libri che si trovano sempre alla stessa distanza dai suoi occhi. Alla fine diventa "miope". In realtà non è la sua vista che si sta accorciando, bensì i suoi occhi che adattandosi alla "distanza-libro", tendono a fissarsi su un certo punto che si trova a una determinata distanza. Dopo aver bloccato la propria attenzione in quel punto, il ragioniere tenderà a ritirarsi anche da questo, arrivando fino al

punto di non raggiungere più nemmeno i suoi libri. A quel punto si procura degli occhiali per vedere i propri registri più chiaramente. La sua capacità di visione e la sua attenzione sono quasi la stessa cosa.

Una persona che sul lavoro usa una macchina, dei libri o degli oggetti che si trovano sempre alla stessa distanza da lei, quando interrompe il lavoro tende a mantenere la sua attenzione fissata esattamente in quel punto. In pratica, non abbandona mai l'ufficio o la fabbrica. Anche se rientra a casa, in realtà è ancora seduta alla sua scrivania. La sua attenzione è ancora fissata sull'ambiente di lavoro. Se questo ambiente coincide con qualche vecchia lesione o incidente (e chi non ne ha almeno uno?), comincerà a sentirsi stanca o affaticata.

C'è un rimedio per questo?

Naturalmente, soltanto chi pratica Scientology in qualità di professionista addestrato potrebbe appianare completamente una simile difficoltà. Ma c'è qualcosa che il lavoratore può fare per conto proprio.

Ecco cosa non bisogna fare, indipendentemente dal fatto di essere un contabile, un ragioniere, un impiegato, un dirigente oppure un addetto a una macchina. Quando si esce dal lavoro e si torna a casa, non bisogna sedersi e fissare la propria attenzione su un oggetto che si trova più o meno alla stessa distanza di quella che si è soliti affrontare al lavoro. Prendiamo ad esempio un caporeparto che parla continuamente con persone a una certa distanza da lui. Ciò che non deve fare è andare a casa e parlare alla moglie alla stessa distanza. In men che non si dica la moglie si ritroverebbe a ricevere ordini come se fosse un dipendente del reparto. Un'altra cosa che non bisogna assolutamente fare è andare a casa, sedersi, leggere un giornale, mangiare qualcosa e andare a letto. Se qualcuno seguisse questa routine, vale a dire lavorasse tutto il giorno per poi sedersi la sera a "riposare", leggendo un libro oppure un giornale, di certo prima o poi comincerebbe a sentirsi alquanto spossato e dopo un po' precipiterebbe addirittura al di sotto di questo punto e non si meraviglierebbe nemmeno di non aver voglia di eseguire quei lavori che una volta avrebbe svolto facilmente.

Esiste un rimedio corretto? Certamente! Una persona che è continuamente bloccata su qualche oggetto di lavoro, dopo aver terminato la propria giornata lavorativa dovrebbe rivolgere la propria attenzione altrove.

Fare una passeggiata

Esiste una procedura di Scientology nota col nome di “Fare una passeggiata”. È molto facile da eseguire. Quando ci si sente stanchi alla fine della giornata di lavoro, anche se il solo pensiero di farlo sia l’ultima cosa che si riesca ancora a tollerare, bisognerebbe uscire e fare il giro dell’isolato finché non ci si sente riposati. In poche parole, si cammina intorno all’isolato guardandosi in giro fino a riuscire a vedere le cose vicino alle quali si passa. Non importa quante volte si compie il giro, bisogna continuare a camminare finché non ci si sente meglio.

Facendo questo, si noterà che all’inizio si diventa un po’ più svegli e poi molto più stanchi. Si diventerà abbastanza stanchi da pensare, a questo punto, di dover andare a letto a fare una bella dormita. Tuttavia non è ancora il momento di smettere di camminare, dato che si sta attraversando l’esaurimento. Lo si sta smaltendo mentre si cammina. Non state curando l’esaurimento con l’esercizio fisico. L’esercizio fisico è sempre stato considerato come il fattore più importante, ma in realtà è relativamente irrilevante. L’importante è sbloccare la propria attenzione dal lavoro, spostandola sul mondo materiale in cui si vive.

Quando si è talmente stanchi da riuscire a malapena a trascinarsi, oppure la spossatezza è tale da aver raggiunto una frenesia che impedisce di riposarsi, bisognerebbe in realtà stare di fronte a oggetti solidi. È addirittura dubbio che esista una cosa come un “calo di energia fisica”. Naturalmente questa procedura ha un limite: non si può lavorare tutto il giorno, camminare intorno all’isolato tutta la notte, ritornare al lavoro il giorno dopo, e aspettarsi a quel punto di sentirsi rilassati. Ma sicuramente, dopo essere stati introversi per l’intera giornata, si dovrebbe sempre dedicare un po’ di tempo all’estroversione.

Entro limiti ragionevoli, “Fare una passeggiata” può essere quasi una panacea, un rimedio che cura tutti i mali. Se un individuo provasse antagonismo nei confronti della moglie, la cosa sbagliata che potrebbe fare sarebbe quella di picchiarla. La cosa giusta invece sarebbe quella di andarsene fuori e camminare intorno all’isolato fino a che non si senta meglio, e far passeggiare la moglie intorno all’isolato nella direzione opposta, fino al punto in cui ci si estroverte dall’intera situazione. Si scoprirà che tutti i litigi familiari, particolarmente quelli tra persone che lavorano, derivano dal fatto che, essendo rimasti troppo fissati (più che sovraccaricati) sul lavoro e sulle situazioni ad esso collegate, si è fallito nel controllare alcune cose nel proprio



*Un rimedio
semplice per
l'esaurimento
consiste nel
"Fare una
passeggiata".
La persona
semplicemente
fa il giro
dell'isolato e
osserva le cose.*

*Mentre
cammina
intorno
all'isolato
e guarda
gli oggetti...*



*... la sensazione
di esaurimento
può scomparire
e la persona
sente una
maggiore
energia.*

ambiente lavorativo. Quando poi si torna a casa, si cerca di trovare qualcosa da poter controllare. Di solito si tratta del coniuge o dei figli, ma quando si fallisce anche in questo si tende a peggiorare drasticamente.

L'estroversione dell'attenzione è necessaria quanto il lavoro stesso. Non c'è niente di male nel lavoro o nell'introversione l'attenzione. Se non si avesse qualcosa a cui interessarsi, si finirebbe completamente a pezzi. Ma quando si lavora, si tende spesso a provare una stanchezza innaturale. Se ciò accadesse, la soluzione non è di tuffarsi per alcune ore nell'incoscienza, come avviene nel sonno, bensì consiste nell'estrovertere l'attenzione e poi concedersi un riposo davvero rilassante.

I principi dell'estroversione e dell'introversione hanno molte ramificazioni e, sebbene il metodo di "Fare una passeggiata" sia semplice al punto da sembrare ridicolo, esistono anche procedure di Scientology più complesse per chi desidera una maggior complicazione. Comunque, nella maggior parte dei casi, "fare una passeggiata" risolverà moltissime difficoltà legate al lavoro. È importante ricordare che, seguendo tale procedura, si diventerà dapprima più stanchi e poi più freschi. Gli atleti hanno già notato questo fenomeno e lo chiamano "riprendere il fiato". "Riprendere il fiato" in realtà consiste nell'avere abbastanza ambiente e abbastanza massa per eliminare la spossatezza dell'ultima gara. "Riprendere il fiato" non esiste, ma *esiste* un ritorno all'estroversione sul mondo materiale in cui si vive.

Guardali attentamente

Un'altra procedura simile al "Fare una passeggiata" prende il nome di "Guardali attentamente". Se qualcuno ha parlato tutto il giorno con delle persone, se ha venduto loro dei prodotti dalla mattina alla sera, se per tutta la giornata ha trattato con individui difficili, non deve poi evitare tutta la gente del mondo; sarebbe un errore. Vedete, chi si affatica eccessivamente nei rapporti con gli altri deve aver incontrato grandi difficoltà con il prossimo. Forse ha subito un'operazione e, immerso in uno stato di semincoscienza, ha scorto i medici in piedi attorno al tavolo operatorio e ora identifica con quei

medici tutte le persone, cioè tutti coloro che stanno in piedi immobili. Tra parentesi, questo è uno dei motivi per cui i dottori sono tanto odiati nella società: insistono sull'uso di pratiche quali la chirurgia e l'anestesia, e tali episodi s'intrecciano con gli avvenimenti di tutti i giorni.

L'esaurimento provocato dal contatto con la gente è dovuto al fatto che l'attenzione dell'individuo è rimasta concentrata su certe persone, mentre a suo parere avrebbe dovuto essere rivolta verso altri. Tale sforzo di attenzione ha di fatto ridotto il numero d'individui che stava osservando.

Il rimedio è molto semplice. Bisogna andare in un luogo molto affollato, come ad esempio una stazione ferroviaria o il viale principale della città, e camminare semplicemente per strada notando la gente. Basta guardare le persone, nient'altro. Dopo un po' si scoprirà che gli altri non sono poi tanto male e si sarà molto più affabili nei loro confronti. Ma, cosa più importante, se si prenderà l'abitudine di farlo tutte le sere per alcune settimane, la condizione di affaticamento dovuta al contatto con le persone sul lavoro tenderà a sparire.

Questa è una delle cose più intelligenti che un venditore possa fare, poiché, più di chiunque altro, costui ha un particolare interesse personale nell'essere in grado di occuparsi efficacemente della gente per farle fare esattamente ciò che vuole, e cioè acquistare quello che ha da vendere. Se la sua attenzione si fissasse su troppi clienti, se lui si stancasse all'idea di parlare con gli altri o di vendere la propria merce, se scivolasse a livelli emotivi inferiori in tutte le sue attività e iniziative, se iniziasse a considerarsi un imbrogliatore e alla fine si ritenesse una nullità, un venditore, come qualsiasi altro, dovrebbe semplicemente recarsi in luoghi affollati e passeggiare guardando la gente. Dopo un po' scoprirebbe che le persone esistono veramente e che non sono poi tanto male. Una delle cose che accadono alle personalità nelle alte sfere del governo è che, trovandosi continuamente "protette" dai contatti con la popolazione, alla fine diventano disgustate dall'intero argomento e tendono a fare le cose più strane (basti pensare, ad esempio, alla vita di Hitler e di Napoleone).

Un individuo può diventare esausto per i contatti con le persone.



Un buon rimedio per lui consiste nel camminare in una zona ben popolata, osservando le persone mentre passeggia.



A furia di guardare sempre più persone...



... sentirà aumentare la propria affabilità verso di loro. Qualsiasi sensazione di tensione nei confronti della gente può sparire completamente.



Applicazione ad ampio raggio

Nella società, il principio dell'estroversione e dell'introversione potrebbe avere un raggio d'applicazione più ampio di quello attuale. Il governo e le aziende in generale potrebbero fare una cosa che probabilmente sradicherebbe il concetto di sciopero e aumenterebbe notevolmente la produzione. I lavoratori che scioperano di solito sono scontenti non tanto per le condizioni di lavoro, ma per il lavoro stesso. Si sentono vittimizzati, sentono di essere costretti a lavorare in momenti in cui non vogliono farlo e uno sciopero giunge come un vero e proprio sollievo. Hanno qualcosa contro cui combattere. Possono fare qualcos'altro che stare lì a gingillarsi con una macchina utensile o con un registro contabile. I lavoratori insoddisfatti sono lavoratori che scioperano. Se la gente si esaurisce sul lavoro, se non è contenta della propria attività, se si sente turbata dalle proprie mansioni sicuramente troverà rivendicazioni a sufficienza per scioperare. E se alla direzione vengono procurati abbastanza grattacapi e se viene a mancare la collaborazione degli strati inferiori di comando, si può essere sicuri che prima o poi la direzione creerà situazioni tali da provocare lo sciopero dei lavoratori. In altre parole, i guai e le vertenze delle maestranze non sono causati realmente dalle cattive condizioni di lavoro. La noiosità del lavoro stesso o l'incapacità di controllare l'area e l'ambiente relativi *sono* la vera causa delle difficoltà dei lavoratori.

Quando la direzione di un'azienda non è particolarmente irrazionale e quando le entrate sono sufficienti, i salari sono solitamente discreti. E qualsiasi operaio a cui venga dato un minimo di possibilità, svolgerà i suoi compiti con piacere. Ma quando l'ambiente diventa troppo teso, quando l'azienda si è introversa troppo a causa degli atti dannosi da parte del governo, quando ai lavoratori viene dimostrato che non possono esercitare alcun controllo sulla direzione, quando tutto questo accade, si potrebbe dare adito a proteste da parte delle maestranze. Tuttavia, alla base di tutti questi ovvi principi, ci sono i principi dell'introversione e dell'estroversione. I lavoratori diventano talmente introversi nei loro compiti, da non riuscire a provare più alcuna affinità per i loro capi e in realtà non riescono più a vedere l'ambiente in cui lavorano. Perciò può capitare che qualcuno arrivi e dica che tutti i dirigenti sono orchi, il che ovviamente non è vero. Al livello dei dirigenti, qualcuno potrebbe farsi avanti e dichiarare che tutti i lavoratori sono degli orchi, cosa che risulta, ovviamente, altrettanto falsa.

In assenza di un trattamento generale per ogni individuo, che sarebbe un'impresa ciclopica, si potrebbe sviluppare un programma completo per affrontare efficacemente il fenomeno dell'introversione. Se i lavoratori o i dirigenti diventano introversi, sicuramente troveranno il modo e i mezzi per inventare giochi irrazionali, come gli scioperi, interrompendo in tal modo la produzione e rovinando i rapporti e le condizioni di vita all'interno della fabbrica, degli uffici o dell'attività.

La cura consiste nell'estrovertire i lavoratori su scala molto vasta. Una soluzione potrebbe essere quella di permettere a tutti di svolgere due mansioni. Sarebbe necessario che l'azienda o le attività collegate, come ad esempio il governo, mettessero a disposizione un numero sufficiente di progetti pubblici per offrire ai lavoratori attività esterne alla loro abituale sfera di produzione. In altre parole, una persona costretta a lavorare sempre al chiuso e a svolgere un compito sempre uguale si sentirebbe molto meglio se potesse lavorare all'aperto, preferibilmente occupandosi di una funzione non collegata alla propria. Un contabile, ad esempio, si sentirebbe assai meglio se per un po' di tempo scavasse qualche fosso. Per un operaio addetto a una macchina utensile, andarsene in giro con un bulldozer sarebbe un'esperienza spassosa.

Quindi, un progetto di questo tipo, in effetti, risolverà ampiamente la situazione trasformando l'introversione in estroversione. I lavoratori che operano in una posizione fissa, con l'attenzione molto vicina a sé, potrebbero allora conquistare una visione più ampia e occuparsi di cose che tenderebbero a estrovertirli. È un programma molto ambizioso, ma sicuramente migliorerebbe i rapporti tra lavoratori e dirigenti, aumenterebbe la produzione e ridurrebbe notevolmente la tensione – tanto nella sfera lavorativa quanto in quella sociale – legata al lavoro e ai salari.

In poche parole, il raggio di applicazione del principio basilare dell'estroversione-introversione è molto ampio. Il principio è molto semplice: un individuo che diventa troppo introverso vede le cose intorno meno reali, prova per loro una minore affinità e non riesce a comunicare bene con esse. In una condizione del genere, si stanca facilmente. L'introversione causa stanchezza, esaurimento e quindi incapacità di lavorare. Il rimedio è l'estroversione, osservare bene un ambiente più ampio e comunicare con esso. Se questo non viene fatto, considerando anche che un lavoratore è soggetto a lesioni o malattie di qualche tipo, allora si comincia a scendere lungo una spirale che rende il lavoro sempre meno gradevole, finché alla fine non può più essere svolto. E questa è la base di una società non solo improduttiva, ma anche criminale.

L'IMPORTANZA DEL LAVORO

Il lavoro è il dato stabile di questa società. Senza qualcosa da fare non c'è niente per cui vivere. Chi non può lavorare vale quanto un morto, e di solito preferisce la morte e si adopera per raggiungerla.

Oggi, con Scientology, i misteri della vita non sono più così impenetrabili. Il mistero non costituisce un ingrediente necessario. Soltanto l'uomo molto irrazionale desidera essere tenuto all'oscuro di grandi segreti. Scientology ha dato un taglio netto a molte delle complessità che erano state erette per il genere umano e ha rivelato il nucleo di questi problemi. Per la prima volta nella storia dell'uomo, Scientology può accrescere l'intelligenza in modo prevedibile, aumentare le capacità, far riacquistare la capacità di giocare un gioco; Scientology permette all'individuo di sfuggire la spirale discendente delle proprie incapacità. Perciò il lavoro stesso può ritornare a essere un'attività piacevole e felice.

In Scientology, abbiamo imparato una cosa molto importante per lo stato d'animo di chi lavora. Molto spesso, nella società si ha l'impressione di lavorare per il fine immediato dello stipendio e di non procurare nulla di utile e importante per gli altri nel loro complesso. Chi la pensa in questo modo ignora parecchie cose. Una di queste è quanto rari siano i buoni lavoratori. A livello dirigenziale, è interessante notare che qualsiasi grande impresa considera estremamente prezioso chi è capace di dirigere e di controllare attività e persone. Individui del genere sono rari. Nella struttura del mondo quotidiano le posizioni vacanti sono tutte al vertice.

Un altro aspetto molto importante è il fatto che il mondo odierno è stato portato a credere, da filosofie mentali studiate per ingannarlo, che quando si muore tutto è finito e passato, e cessa qualsiasi responsabilità per qualunque cosa. È molto dubbio che questo sia vero. Una persona eredita domani ciò di cui è morta ieri.

Un'altra cosa che sappiamo è che gli uomini sono indispensabili. È un meccanismo caratteristico delle vecchie filosofie asserire che se qualcuno riteneva di essere indispensabile, avrebbe dovuto fare una capatina al cimitero

a dare un'occhiata: anche quelli erano uomini indispensabili. Questa è la più grande delle idiozie. Se davvero si osservassero attentamente i cimiteri, si troverebbe il meccanico provetto che ha inventato i modelli di macchinari in voga negli anni passati e senza i quali oggi non esisterebbe l'industria. Sorge il dubbio che una cosa del genere venga fatta al giorno d'oggi.

Un lavoratore non è soltanto un lavoratore. Un operaio non è soltanto un operaio. Un impiegato non è soltanto un impiegato. Sono delle importanti colonne che vivono, respirano e reggono l'intera struttura della nostra civiltà.

Non sono ingranaggi di un poderoso macchinario.

Sono la macchina stessa. ■

ESERCIZI PRATICI

Gli esercizi seguenti vi aiuteranno a capire questo opuscolo e aumenteranno la vostra capacità di servirvi nella pratica di ciò che avete appreso.

- 1** Pensate ad un esempio di confusione che avete osservato o di cui avete fatto esperienza. Trovate in che modo il principio del dato stabile avrebbe potuto essere applicato a quella confusione.
- 2** Fate un giro e trovate una confusione. Eliminatela servendovi del “Principio del dato stabile”.
- 3** Esercitatevi nel fare Raggiungere e ritirarsi. Esercitatevi con un muro nel dare i comandi relativi al fare Raggiungere e ritirarsi, nominando nel comando la parte di un oggetto, indicandolo e dando un riconoscimento ogni volta. Mentre vi esercitate, fate riferimento alla procedura secondo la necessità. Esercitatevi nella procedura finché non sarete sicuri di poter eseguire Raggiungere e ritirarsi con sicurezza.
- 4** A questo punto prendete qualcun altro e fategli Raggiungere e ritirarsi nei confronti dei suoi strumenti e il suo spazio di lavoro.
- 5** Pensate ad un esempio di cattivo controllo che avete osservato o di cui voi stessi avete fatto esperienza. Rendetevi conto del perché era cattivo.
- 6** Pensate ad un esempio di buon controllo che avete osservato o di cui voi stessi avete fatto esperienza. Rendetevi conto del perché era buono.
- 7** Pensate ad un esempio che avete osservato o di cui avete fatto esperienza, in cui una persona non era in buona comunicazione con una apparecchiatura che stava usando o non aveva familiarità con essa. Notate se nel lavoro era efficace e com'era la qualità dei suoi prodotti.
- 8** Pensate ad un esempio che avete osservato o di cui avete fatto esperienza, in cui una persona era in buona comunicazione con una apparecchiatura che stava usando o aveva familiarità con essa. Notate se nel lavoro era efficace e com'era la qualità dei suoi prodotti.
- 9** Fate una passeggiata intorno all'isolato finché vi sentirete estroversi e più svegli.
- 10** Trovate una persona che si sente sfinita dal lavoro o che è turbata per una lite familiare, ecc. e fatele fare una passeggiata finché non si sentirà estrovertita.

RISULTATI PRATICI

Che gli Scientologist dispongano di una tecnologia che consente loro di sopravvivere bene nel lavoro, e che la usino, trova conferma nel fatto che oltre il 54% di loro sono manager, artisti, tecnici, ingegneri, imprenditori, azionisti, avvocati oppure operatori sanitari e medici.

Come traspare dagli esempi che seguono, l'applicazione di queste informazioni estende i propri effetti ben oltre il singolo, esercitando un'influenza positiva sull'ambiente e sulle persone circostanti, e creando isole di sanità mentale nel caos del mondo quotidiano.

Spesso esausto per le fatiche quotidiane, a questo signore è stato mostrato ciò che ha scritto L. Ron Hubbard su come occuparsi efficacemente dell'esaurimento.

“In passato essere esauriti era sempre come gettare la spugna e prendersi un periodo di riposo, ma nemmeno il relax riusciva a

risolvere il problema. La vera causa dell'esaurimento e di conseguenza la vera soluzione, sembravano sfuggirmi. Ora finalmente è possibile risolvere l'esaurimento facendo esattamente quel che dice L. Ron Hubbard. Si tratta di un risultato della massima importanza per me. Adesso riesco a rimanere fresco e sveglio per tutta la giornata.”

Un musicista che riteneva di essere già ad un eccellente livello di comunicazione con il proprio ambiente, è stato sottoposto a Raggiungere e ritirarsi nella sua area. Nonostante la sua convinzione iniziale, è rimasto meravigliato dal cambiamento che questa semplice azione ha prodotto nel suo campo d'attività.

“Questa procedura è stata un'esperienza indimenticabile: mi ha fatto capire chiaramente quale può essere la situazione ideale per creare musica e che livello può raggiungere l'estetica. Questa condizione ideale è conseguibile solo attraverso Scientology. Raggiungere e ritirarsi è una tecnica incredibilmente semplice e potente!”

Dopo aver imparato i dati fondamentali su come risolvere le situazioni nel lavoro, questo signore ha deciso che sarebbe potuto essere o avrebbe potuto fare qualsiasi cosa avesse voluto. Di conseguenza è entrato nel mondo della ristorazione collettiva, conquistando prontamente una posizione manageriale all'interno di una grande società di ristorazione che serve oltre 1500 persone presso una nuova cartiera in via di costruzione in Sudafrica.

“Avevo circa trentacinque dipendenti e applicando a questa attività le nozioni basilari di Scientology che avevo studiato, sono



riuscito a renderli molto produttivi. C'erano due turni e quattro gestori. Il mio capo restava sempre sorpreso di come filasse tutto liscio durante il mio turno e di come riuscissimo a finire tanto in fretta. In quel periodo mi sono reso conto della piena efficacia di questa tecnologia e della sua capacità di cambiare in meglio e rapidamente quel che spesso pare essere assolutamente senza speranza.”

Una giovane donna aveva lavorato per parecchie ore al giorno per molte settimane, correggendo bozze quotidianamente. A un certo punto si è accorta che questa attività, di solito compiuta senza sforzo, stava diventando sempre più faticosa.

“Verso la fine della giornata la mia vista cedette completamente e per qualche secondo mi fu assolutamente impossibile vedere. I miei occhi dolevano e le cose erano diventate un po' annebbiate. La persona con cui stavo correggendo le bozze era a conoscenza del rimedio 'Fare una passeggiata' e mi portò all'esterno e facemmo quattro passi assieme. Da principio non volevo guardarmi attorno perché mi dolevano gli occhi, ma lei me lo fece fare ugualmente. Dopo un poco gli occhi smisero di far male e fui capace di guardarmi attorno. Ritornai allegra e riuscii a continuare la correzione di bozze senza alcuno sforzo.”

Una donna d'affari incontrava difficoltà nell'andare d'accordo con il suo capo. Un suo amico le fece leggere alcuni dei consigli di base scritti da L. Ron Hubbard su come trovare un'intesa con gli altri nel mondo di tutti i giorni.

“Nella prima parte di quest'anno incontravo molte difficoltà in azienda. Il mio capo mi criticava costantemente e si lamentava con me per ogni dettaglio insignificante relativo all'ufficio. Ma da quando ho studiato queste informazioni, le cose sono cambiate completamente. Ora quando sono nei paraggi lui non è più critico e mi loda persino. So che il cambiamento è dovuto interamente a quello che ho studiato, poiché quando sono assente, i miei colleghi lasciano ancora che lui rovini il loro buon umore. Ma adesso io sono in grado di gestire per il meglio l'intero ambiente e per me le condizioni di lavoro sono diventate molto gradevoli.”

Un executive responsabile del personale in una grande azienda incontrava molti problemi nell'occuparsi di tutte le persone con cui doveva trattare.

“C'era una lista molto lunga di nomi di persone che dovevano ricevere la mia attenzione e questi individui continuavano a esigere i miei servizi. Tutto il tempo che avrei potuto spendere a soddisfare le loro richieste veniva in realtà consumato nel respingerle. In un modo o nell'altro non riuscivo a fare assolutamente nulla. Più cresceva questo arretrato, più mi sentivo sopraffatta. Decisi di applicare il principio del dato stabile. Considerai quale sarebbe stata la scena ideale e cominciai ad affrontare ogni singola questione con il punto di vista di portarla a termine prima di passare alla successiva. Magia vera e propria! Alla fine della giornata ero allegra e avvertivo una sensazione di libertà. Ero cosciente che c'erano ancora delle cose da fare, ma sapevo come occuparmene, perciò non costituivano più un problema.”

Il pesante orario lavorativo di una giovane donna avrebbe potuto portarla all'esaurimento se non fosse stato per l'applicazione pratica della tecnologia del 'Fare una passeggiata'.

"Circa quattro anni fa facevo l'insegnante di educazione fisica in una scuola elementare. Lavoravo dalla mattina presto fino al tardo pomeriggio e davo una lezione dopo l'altra a ragazzini traboccanti d'energia.

Nel tardo pomeriggio lavoravo come traduttrice, poi mi recavo ad una palestra locale dove tenevo dei corsi di esercizi fino alle dieci di sera.

Era un orario pesante. Sotto qualunque punto di vista, avevo delle 'ottime ragioni' per essere esaurita. Ma lo evitai sempre, semplicemente servendomi della tecnologia del 'Fare una passeggiata'. Durante gli intervalli andavo a fare una passeggiata. Poi camminavo da scuola fino all'ufficio in cui lavoravo come traduttrice, portando l'attenzione sull'ambiente mentre camminavo. In breve, usavo questa tecnologia ogni volta che potevo. La gente mi ammirava perché ero in una forma tale da poter sopportare orari del genere, ma il vero segreto era l'uso di questa tecnologia."

Un idraulico della Georgia si è reso conto che Raggiungere e ritirarsi è uno dei suoi principali ferri del mestiere:

"Ho fatto Raggiungere e ritirarsi tante ma tante volte e sempre con ottimi risultati. Una volta la mia officina era un disastro, con parti e attrezzi sparsi dappertutto. Sul momento ne diedi la colpa all'eccesso di lavoro. Ma, dopo aver cominciato a fare un po' di Raggiungere e ritirarsi, mi accorsi,

come al solito, che sembrava che non riuscissi a ritirarmi con facilità dal posto di lavoro! Mi ero fatto una specie di idea fissa a proposito del fatto di tenere il passo con la quantità di lavoro e mi ero seriamente bloccato nella cosa. Devo dire che, quando mi resi conto di quest'incapacità di ritirarmi, provai un grande sollievo. La sensazione di essere bloccato sparì e mi ritrovai di nuovo in grado di vedere le cose in modo razionale e mettere in ordine l'officina."

Il fatto di intraprendere delle azioni efficaci per occuparsi di una collega, ha costituito un'esperienza gratificante per una donna addestrata nella tecnologia di L. Ron Hubbard.

"Diversi anni fa una signora nella ditta in cui lavoravo ebbe un esaurimento nervoso. I principali erano preoccupati e io non sapevo cosa fare. Avevo un'amica Scientologist che, a quanto pareva, era brava nell'occuparsi di cose del genere, e così la chiamai.

Mi disse di portare la persona a fare un giro e di farle guardare le cose nell'ambiente circostante. Entrai nell'ufficio e dissi: 'Io so cosa fare. Me ne occupo io.'

Parlai alla donna e le dissi che volevo che venisse a fare un giro. Uscimmo e ci mettemmo a camminare e, mentre camminavamo, le dissi di guardare varie cose, proprio come mi aveva detto la mia amica. La donna cominciò presto a rianimarsi e mi disse che dovevo guardare anch'io! Dopo aver camminato per un po' la sua difficoltà era diminuita e lei si sentiva più felice. Fui davvero contenta di poter fare qualcosa per la situazione anziché parlarne e basta."

Una dirigente tedesca a cui era stata assegnata la responsabilità di un progetto molto importante si trovò a dover far fronte ad una terribile confusione. La semplice dimensione e le complessità dell'impresa erano molto al di sopra di qualunque cosa il suo gruppo avesse tentato prima, e non erano preparati a farvi fronte. Per poter portare a termine il suo compito, lei ricorse a uno degli strumenti fondamentali del lavoro descritti da L. Ron Hubbard.

“Quando esaminai la descrizione del progetto mi sentii francamente depressa dato che non vedevo come avremmo potuto portare a termine il lavoro entro il tempo a nostra disposizione. Il mio personale non aveva neanche mai fatto niente del genere e nessuno di noi aveva l'addestramento e l'esperienza necessari per occuparsi di alcuni aspetti del lavoro.

Il fatto che avessimo appena finito un altro progetto molto importante e che ci stessi ancora riprendendo dallo stress che questo aveva causato all'organizzazione non faceva che peggiorare le cose.

Dopo essermi dibattuta all'inizio in una confusione di: ‘come diavolo lo facciamo?’ mi resi conto che si trattava di una confusione. Fu una realizzazione estremamente semplice ma bastò a farmi aprire gli occhi sul modo di occuparsi della cosa. Sapevo che la prima cosa da fare era trovare un dato stabile e, partendo da lì occuparmi di una cosa e poi di un'altra e un'altra ancora e, in un modo o nell'altro, portare a termine il progetto.

Resistendo alla sensazione di dover risolvere tutto in una volta in una pazzia frenesia, presi in esame alcuni dei punti più importanti che dovevano essere risolti per far andare avanti il progetto e, scelto uno di quei punti, decisi che doveva essere risolto per primo. Questo riguardava la scelta della persona che avrebbe dovuto essere responsabile per una particolare fase della produzione e il solo fatto di occuparsene fu un sollievo. Quanto meno c'era un punto stabile su cui mi potevo concentrare. Presi in considerazione il personale disponibile, decisi che uno di loro avrebbe fatto il lavoro e lo misi al corrente delle sue responsabilità. A questo punto non solo avevo eliminato un po' della confusione ma avevo anche qualcuno che mi aiutasse ad occuparmi del resto.

Senza entrare nei dettagli su tutti gli avvenimenti seguenti, dirò solo che scegliemmo un punto alla volta e ce ne occupammo. Come ci saremmo procurati la materia prima? Chi si sarebbe occupato di questa o quella funzione? Come ci saremmo assicurati che nessuna azione non fatta passasse inosservata senza venir risolta? E così via, determinando con esattezza un dettaglio dopo l'altro mentre, nel frattempo, continuavamo a far progredire l'attuale produzione. La confusione era sotto controllo e ce la stavamo facendo.

Non fu di certo un lavoro facile, non mancarono le liti e le urlate e a volte ci trovammo sull'orlo del disastro. Ma conservammo il nostro equilibrio e riuscimmo a completare il progetto. Inoltre l'esperienza ci fece acquisire nuovi dati stabili e sono certa che questi aiuteranno a rendere più agevoli i futuri progetti.”

GLOSSARIO

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

invalidare: rifiutare, denigrare, screditare o negare qualcosa che un altro considera un fatto.

massa: gli effettivi oggetti materiali, le cose della vita.

Raggiungere e ritirarsi: metodo per portare una persona in comunicazione con le cose e farle acquisire familiarità così che le possa controllare meglio.

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

Scientology: filosofia religiosa applicata sviluppata da L. Ron Hubbard. È lo studio ed il

modo di occuparsi dello spirito in relazione a se stesso, agli universi e ad altre forme di vita. Deriva dal latino “scio” che significa “conoscere” e dal greco “logos” che significa “la parola o la forma esteriore mediante la quale il pensiero interiore viene espresso e fatto conoscere”. Per cui Scientology significa sapere riguardo al conoscere.

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

vittoria: qualsiasi conseguimento di miglioramenti che si desideravano. Un esempio di vittoria potrebbe essere una persona che aumenta la propria abilità di comunicare, sperimentando una maggiore sensazione di benessere o acquisendo maggior certezza in qualche area della vita.

CENNI BIOGRAFICI SU L. RON HUBBARD



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

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

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

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

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

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

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

NEW ERA Publications International ApS
Store Kongensgade 53, 1264 Copenhagen K, Danimarca
ISBN 87-7968-117-4

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

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

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

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

