



## Comunicazione

da *Il Manuale di Scientology*

ASSEGNAMENTO >> 23. Leggi la parte "Allenamento"

## ALLENAMENTO

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

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

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

### **1. Allenate con uno scopo.**

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

### **2. Allenate con realtà.**

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

### **3. Allenate con intenzione.**

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

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

Ad esempio, nell'uso del TR 4, se lo studente raggiunge l'obiettivo definito per questo esercizio, si può allora passare alla verifica dei TR precedenti, ciascuno preso singolarmente. Vi sta di fronte? Vi pone la domanda ogni volta come se l'avesse fatta sua e ha davvero l'intenzione che la riceviate? I suoi riconoscimenti concludono davvero i cicli di comunicazione? E via di questo passo. Tuttavia occupatevi di queste cose una alla volta, mai due contemporaneamente. Assicuratevi che lo studente esegua correttamente ogni singolo passo su cui lo state allenando prima di passare al passo successivo. Come allenatori, dovrete pretendere da lui uno standard superiore di abilità, man mano che diventerà più bravo nell'eseguire un particolare esercizio, oppure una parte dello stesso. Questo non significa che dobbiate essere "incontentabili". Significa semplicemente che una persona può sempre migliorare e, una volta che si è raggiunto un certo livello di abilità, è possibile lavorare ad un ulteriore miglioramento.

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

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

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

Su di voi, in quanto allenatori, poggia la responsabilità principale della corretta conduzione

dell'esercizio e dei risultati che lo studente ne ricava.

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

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

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

C'è una piccola cosa che la maggior parte della gente dimentica di fare, ossia di informare lo studente quando sta facendo l'esercizio nel modo corretto oppure quando ha fatto un buon lavoro su un punto particolare. Oltre a correggere gli sbagli, bisogna anche congratularsi per le cose giuste.

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

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

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

Una volta che sia voi che lo studente avrete compreso i meccanismi dell'allenamento, sarete

pronti a esercitarvi sui TR. La chiave della padronanza e di una buona riuscita sta nel compierli esattamente come descritto.

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

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

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

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

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

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

## **Foglio delle originazioni**

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

Ho un dolore allo stomaco.

La stanza mi sembra più grande.

Mi sento il corpo pesante.

Mi è venuta una contrazione alla gamba.

Mi sembra di sprofondare.

La stanza ha dei colori più vivaci.

Mi sento la testa sbilenca.

Mi sento benissimo.

Ho una terribile sensazione di paura.

Sei la prima persona che mi abbia mai dato retta.

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

È stupido.

Mi sento tutto confuso.

Mi è venuta una fitta alla schiena.

Mi sento in qualche modo più leggero.

Non te lo posso dire.

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

Ehi! Non lo sapevo.

Sembra che la stanza diventi buia.

Mi sento terribilmente teso.

Hai davvero un bell'ufficio.

Sento caldo dappertutto.

A proposito, ieri ho vinto il torneo di tennis.

Mi sembra di avere un cerchio alla testa.

Quando hai intenzione di tagliarti i capelli?

Mi sento come se fossi circondato.

Chi vincerà la finale di coppa?

Questa sedia è così comoda che mi ci potrei addormentare.

Continuo a pensare a quel vigile che stamattina mi ha fischiato dietro.

Per quanto dobbiamo continuare?

Mi prude la faccia.

Mi sto addormentando.

Sto morendo di fame. Andiamo a pranzo.

All'improvviso mi sento molto stanco.

Si sta offuscando tutto.

Ma la stanza sta oscillando?

Mi sono appena reso conto di quanto abbia avuto torto nella mia vita.

Mi sento una ragnatela sulla faccia.

Mi fa male il ginocchio sinistro.

Mi sento molto leggero!

È vero che qui dentro sta facendo più caldo?

Mi sono appena ricordato di quando andai a nuotare per la prima volta.

È da anni che la schiena mi fa male in questo modo.

Sei sposato?

Mi sento così solo.

Ho la sensazione di non riuscire a parlare.

Mi sento tremare dalla testa ai piedi.

Mi fanno male le costole.

Tutto sembra diventare più scuro.

Non ti stanchi di stare ad ascoltare uno come me?