



Comunicazione

da *Il Manuale di Scientology*

ASSEGNAIMENTO >> 13. Leggi la parte "Esercizi di Addestramento sulla Comunicazione"

ESERCIZI DI ADDESTRAMENTO SULLA COMUNICAZIONE

Ora che hai scoperto le parti che compongono la comunicazione e la relativa formula, in che modo puoi utilizzare questa conoscenza? Come metti in pratica quanto hai appena studiato sulla formula della comunicazione? Come applichi le leggi della comunicazione così da utilizzarle in modo facile e naturale, quasi come se facessero parte di te? In definitiva, come raggiungi un livello di comunicazione efficace?

In Scientology esistono esercizi che consentono a chiunque di migliorare le proprie capacità comunicative. Un *esercizio* è un metodo di apprendimento e di addestramento seguendo il quale l'individuo esegue ripetitivamente la medesima procedura, in modo da perfezionare una particolare abilità. Questi esercizi di comunicazione, chiamati *Routine di addestramento* (Training Routine in Inglese), o abbreviato *TR*, si occupano delle varie parti della formula della comunicazione.

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

Facendo questi esercizi imparerai come rendere comprensibile agli altri la tua comunicazione e come capire veramente quel che ti dicono, come diventare quello che alcuni chiamano un "buon ascoltatore", come condurre un ciclo di comunicazione che stai avendo con un'altra persona e come riconoscere e correggere le mancanze nei cicli di comunicazione degli altri.

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

Non è possibile eseguire da soli questi TR. È necessario avvalersi dell'aiuto di un'altra persona. Trovate qualcuno con cui far coppia e fate gli esercizi assieme. Ci si scambiano i ruoli: quando siete voi a compiere l'esercizio, l'altra persona vi aiuterà a diventare abile nel

farlo. Dopo di che starà a voi aiutare il vostro compagno o compagna ad eseguire lo stesso esercizio. L'azione di aiutare un'altra persona a esercitarsi viene chiamata *allenamento*.

Gli esercizi forniscono delle indicazioni chiare sul ruolo di *studente* e *allenatore*. Quando fai pratica con gli esercizi assumi il ruolo di *studente*, mentre la persona che ti aiuta a superare l'esercizio si chiama *allenatore*.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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