



Comunicazione

da *Il Manuale di Scientology*

ASSEGNAMENTO >> 14. Leggi la sezione "TR 0 Essere lì"

ESERCIZI DI ADDESTRAMENTO SULLA COMUNICAZIONE

Numero: TR 0 Essere lì

Nome: Essere lì

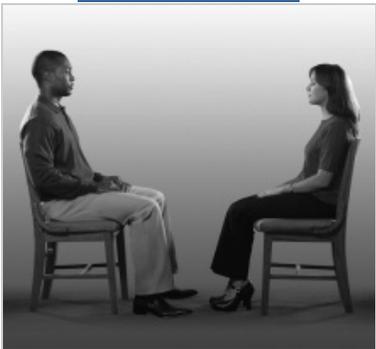
Comandi: L'allenatore dice "Via" per iniziare l'esercizio e usa "Fine" per terminarlo oppure per indicare un errore allo studente. Esempio: lo studente si addormenta; l'allenatore dice: "Fine. Ti sei addormentato. Via."

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

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

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

TR 0 Essere lì



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

Per dare inizio ad una comunicazione, bisogna essere in un punto da cui comunicare. Se non siete *lì*, non riuscirete a iniziare un ciclo di comunicazione in modo corretto.

Essere lì è un requisito per la buona comunicazione; non

è più complicato di così.

Durante l'esercizio lo studente tiene gli occhi chiusi così dà rendere facile il fatto di essere lì, quale primo passo. Con gli occhi chiusi, non si deve aggiungere il requisito di stare di frontea

un'altra persona e si può semplicemente abituarsi a stare lì in modo rilassato.

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

Quando si tengono gli occhi chiusi, di solito si vede nerezza o un'area della stanza. *Siate lì a vostro agio.*

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

Sedete su una sedia a schienale diritto mantenendo una posizione eretta. Fate l'esercizio finché non provate più nessuna tendenza, o desiderio, ad agitarvi, contrarvi, muovervi o cambiare posizione. Se queste manifestazioni dovessero "saltar fuori", continuate fino a che non sono scariche. Per *scarico* s'intende che un esercizio è stato portato avanti fino al punto in cui non produce più reazioni.

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

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

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