



Comunicazione

da *Il Manuale di Scientology*

ASSEGNAMENTO >> 15. Leggi la sezione "TR 0 Stare di Fronte"

ESERCIZI DI ADDESTRAMENTO SULLA COMUNICAZIONE

Numero: TR 0 Stare di Fronte

Nome: Stare di Fronte

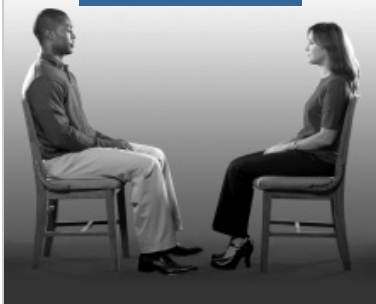
Stare di Fronte vuol dire essere in grado di fronteggiare. Quando diciamo che qualcuno sta di fronte, intendiamo che sta affrontando la cosa senza scansarla oppure senza ritrarsi. L'abilità di stare di fronte consiste nella capacità di essere lì a proprio agio e di percepire.

Comandi: Allenatore: "Via", "Fine", "Sbagliato" (Flunk).

L'allenatore dispone di diversi termini da utilizzare. Il primo di questi è: "Via" e segnala l'esatto inizio dell'esercizio. Ogni volta che lo studente manca di restare composto, si accascia sulla sedia, perde conoscenza, si contorce, fa vagare lo sguardo oppure assume in qualsiasi modo una posizione scorretta, l'allenatore dice "Sbagliato" (Flunk) e corregge la difficoltà. Dopo di che dice di nuovo "Via" e l'esercizio continua. Nel caso l'allenatore volesse fare qualche commento direbbe "Fine", metterebbe a posto la faccenda e quindi direbbe di nuovo "Via".

Posizione: Studente e allenatore siedono uno di fronte all'altro a una comoda distanza di circa un metro. Si guardano a vicenda.

TR 0 Stare di
Fronte



Scopo: Acquisire la capacità di starsene seduti tranquillamente e di guardare qualcuno senza provare tensione.

Questo esercizio tratta il livello di abilità immediatamente superiore al *TR 0 Essere lì*. Ora deve anche stare di fronte.

La comunicazione non è realmente possibile se non si sta di fronte. Avete mai provato a parlare con qualcuno che evitava di guardarvi? Quella persona non vi stava di fronte. L'incapacità di stare di fronte costituisce una barriera per una vera comunicazione.

I tic nervosi e le varie forme di tensione derivano invariabilmente dal non voler stare di fronte. Quando la volontà di farlo viene ripristinata, tali inconvenienti tendono a scomparire.

Da sottolineare nell'addestramento: Studente e allenatore siedono uno di fronte all'altro senza conversare o compiere sforzi per apparire interessanti. Stanno seduti e si guardano vicendevolmente senza dire né fare nulla per alcune ore. Lo studente non deve parlare, compiere piccoli movimenti d'irrequietezza, ridacchiare nervosamente, essere imbarazzato oppure addormentarsi.

Si noterà che lo studente tende a stare di fronte *con* una parte del corpo anziché semplicemente stare di fronte. Stare di fronte con una parte del proprio corpo può provocare dolori o sensazioni spiacevoli in quell'area. La soluzione consiste unicamente nello stare di fronte e nell'essere lì.

La regola base dice che qualsiasi cosa stia mantenendo teso lo studente, è quella *con* cui sta di fronte. Se iniziano a bruciargli gli occhi, significa che sta di fronte con essi. Se il suo stomaco comincia a sporgere in avanti e diventa teso, lo sta usando per stare di fronte. Se le sue spalle o persino la sua nuca divengono tese, allora sta usando le sue spalle e la sua nuca per stare di fronte. In un caso di questo tipo l'allenatore esperto direbbe "Fine", correggerebbe lo studente e quindi ricomincerebbe di nuovo la seduta di esercitazione.

Un battito di palpebre non è motivo per uno "Sbagliato" (Flunk) sul TR 0 e non si richiede che la persona non batta ciglio. L'allenatore non dovrebbe prestare alcuna attenzione al fatto che il suo partner sbatta le palpebre o meno, deve solo verificare se la persona sta di fronte o meno.

D'altro canto, tenere gli occhi sbarrati e fissi è innaturale e indica che lo studente sta cercando di stare di fronte con gli occhi che, in un caso simile, lacrimeranno, diventeranno rossi e, se non la smetterà, gli faranno male. Chi incontrasse problemi eccessivi con i propri occhi dovrebbe tornare al *TR 0 Essere lì* e acquisire padronanza di tale esercizio prima di ritentare il *TR 0 Stare di Fronte*.

Come accade nel *TR 0 Essere lì*, lo studente non deve ricorrere ad alcun sistema o metodo per stare di fronte al di fuori del semplice *essere lì*. Se per *stare di fronte* si intende *fare* qualcosa al pc, allora l'esercizio è denominato scorrettamente. L'intera azione consiste nell'abituare lo studente a *essere lì* confortevolmente a una distanza di un metro da un'altra persona senza doversi scusare oppure muovere, né trasalire, provare imbarazzo oppure mettersi sulla difensiva.

Continuate l'esercizio fino a che qualsiasi contrazione, tendenza a ritrarsi o altri fenomeni non

siano scomparsi, e senza che lo studente abbia bisogno di sopprimere tali manifestazioni (impedire che diventino note o visibili). Qualunque cosa salti fuori finirà per scaricarsi.

Lo studente supera l'esercizio quando è in grado semplicemente di essere lì e di stare di fronte, e ha raggiunto una *grande vittoria stabile*.