



## Soluzioni per un Ambiente Pericoloso

da *Il Manuale di Scientology*

ASSEGNAIMENTO >> 7. Leggi "Come ridurre la minaccia"

### COME RIDURRE LA MINACCIA

La gente cerca un ambiente meno minaccioso o almeno un modo per sopportare meglio l'ambiente in cui vive.

Per quanto crudamente possa venir presentato, una persona capirà molto bene che cosa significhi il concetto di ambiente pericoloso. L'idea stessa che le persone considerino l'ambiente pericoloso e opprimente e non sappiano da dove provengano il pericolo e l'oppressione, è in sé una grandissima fetta di saggezza.

La sua vita è un continuo indietreggiamento di fronte a un ambiente molto minaccioso, che può sopraffarla in ogni momento, dove lei non è in grado di accrescere la propria capacità di sopportazione o il proprio potere di affrontare quella minaccia.

La salute di una persona, la sua sanità mentale, la sua attività e la sua ambizione dipendono tutte dal *suo* concetto del livello di pericolosità dell'ambiente.

Nel mondo ci *sono* zone in cui il pericolo è reale, ma ci sono anche zone che vengono fatte *sembrare* più pericolose di quanto non siano realmente.

Perciò, se una persona viene spinta a muoversi con decisione in quei settori del suo ambiente e ad esaminarli, essa può rendersi conto direttamente che l'ambiente non è così pericoloso come viene fatto apparire. Quando acquista più fiducia nella sua capacità di affrontare almeno *quei* settori dell'ambiente, anche la sua salute, il suo benessere, la sua sanità mentale e il livello delle sue attività miglioreranno.

Ci sono alcuni metodi, per niente complicati, che possono aiutare una persona ad accrescere la sua capacità di controllare il suo ambiente. La domanda fondamentale di tutte queste tecniche è: "Quale parte dell'ambiente non è minacciosa?". Se si riesce a fare in modo che riconosca le differenze e scopra quali sono le parti dell'ambiente che *non sono* minacciose, la persona avrà un notevole miglioramento.

Che cosa si aspetta lei a questo punto? Forse poco, magari prima sussultava al solo suono del campanello di casa, mentre ora una cosa del genere non la spaventa più così tanto.

Sembra un piccolo miglioramento, ma è comunque un cambiamento reale per lei.

Magari desiderava soltanto risolvere questo problema: non voleva svegliarsi ogni mattina con l'angoscia che le sarebbe successo qualcosa di brutto se si fosse alzata dal letto. Forse non si aspetta che quella sensazione sparisca, ma spera soltanto che diminuisca.

Questi sarebbero miglioramenti reali per lei e ne sarebbe molto soddisfatta. Il bello è che, nella maggior parte dei casi, i risultati superano di gran lunga l'aspettativa.

Ecco quello che potete fare per ottenere questi risultati.

1. Trovare qualcosa che non rappresenti una minaccia

**Quando una persona è troppo turbata o confusa, le si può chiedere di guardarsi attorno e di trovare qualcosa che non rappresenti una minaccia per lei.** Continuate a farlo fino a quando la persona è molto contenta o sollevata e ha scoperto qualcosa di nuovo su di sé, l'ambiente o la vita in generale.

Questa tecnica può anche essere usata direttamente su se stessi. Ad esempio, una persona può essere nel suo ufficio ed essere molto preoccupata per qualcosa. È seduta alla sua scrivania su cui si stanno accumulando pile di fogli. Le sembra che intorno a lei ci sia una grande agitazione e si sente completamente sopraffatta. A questo punto, la persona dovrebbe essere in grado di guardare i fogli sulla sua scrivania (l'origine della minaccia) e trovare in essi qualcosa che non rappresenti una minaccia. Facendo questa scoperta, tale minaccia si ridimensiona.

2. Non leggere i giornali

Questo è molto semplice. Dite alla persona: **“Non leggere i giornali per due settimane e vedi se ti senti meglio”**.

Se non legge i giornali per due settimane, sicuramente si sentirà meglio.

Quindi ditegli: **“Ora leggi i giornali per una settimana e alla fine di questo periodo scoprirai di sentirti peggio. A quel punto decidi se vale la pena di prestare attenzione ai giornali”**.

Questo potrebbe essere proposto alla persona come un semplice esperimento. Non è neanche costoso, anzi, costa molto meno *non* comprare i giornali che comprarli.

È un'azione semplice, ma è molto efficace e può cambiare notevolmente il punto di vista di una persona sulla vita.

### 3. Fare una passeggiata

La tecnica chiamata **“Fare una passeggiata”** è un altro modo per far sì che una persona **osservi l’ambiente e scopra che non è poi così pericoloso**. Se qualcuno si sente male, fategli fare una passeggiata e guardare le cose mentre cammina.

Bisogna semplicemente fare in modo che la persona osservi l’ambiente e scopra che può essere considerato un po’ più sicuro. La persona deve soltanto osservare e stabilire se l’ambiente è così minaccioso come sembra.

“Fai una passeggiata e guardati attorno”: è il consiglio più discreto che si potrebbe dare, e se la persona lo segue quasi sicuramente darà un risultato. È piuttosto efficace.

### 4. Trovare qualcosa che non sia ostile

Ci sono persone che si sentono come se tutti fossero ostili nei loro confronti.

Per una persona come questa, c’è un’altra tecnica che può ridurre le sue paure.

C’è una domanda che può essere proposta in varie versioni, a seconda della situazione. Ecco qui di seguito alcuni esempi.

**“Trova qualcosa che la gente qui attorno dice o fa che non sia ostile nei tuoi confronti.”**

**“C’è una persona nell’azienda che non ti sia proprio ostile?”**

**“È stato detto qualcosa, oggi, che non era direttamente ostile nei tuoi confronti?”**

Fate alla persona una di queste domande (o una simile, formulata in modo più appropriato alla sua personale situazione). Per esempio, chiedetele: **“C’è una persona nell’azienda che non ti sia proprio ostile?”**

Continuate fino a quando la persona si sente meglio, è più felice e ha una realizzazione su se stessa, l’ambiente o la vita in generale.

### 5. Come occuparsi di una perdita



La fine di una relazione amorosa

Una persona che ha appena perso il compagno o il coniuge, prova quell’orribile sensazione di tristezza e di perdita che tali eventi comportano per chiunque. Ogni cosa presente nell’ambiente circostante le “parla” dell’amore perduto. Per un po’ di tempo non riesce a guardarsi attorno senza vedere qualcosa che non le ricordi l’altra persona.

può portare ad uno stato mentale in cui ogni elemento dell'ambiente ricorda la perdita subita.



Però si può aiutare la persona a riprendersi. Se si riesce a trovare nell'ambiente qualcosa che non richiami alla mente l'amore perduto...



... l'attenzione della persona può liberarsi, facendola sentire meglio.

Quando una persona ha mantenuto la propria attenzione intensamente concentrata su di un'altra, il tentativo di non associare ogni cosa con l'altra persona richiede a volte uno sforzo quasi sovrumano. La soluzione, quindi, consiste nel trovare qualcosa che non ricordi la persona perduta. Può darsi che si debba cercare a lungo prima di trovare qualcosa.

Questo è il modo per riprendersi da una delusione sentimentale. In realtà la situazione è semplice: la persona identifica con la sua inquietudine ogni cosa presente nell'ambiente. Dirigendo la sua attenzione alle cose che non hanno nessun legame con l'altra persona e facendole trovare quelle cose che non gliela fanno ricordare, si ottiene una *differenziazione* che prende il posto della precedente *identificazione*. E quando c'è la differenziazione ritornano anche il raziocinio e la capacità di giudizio.

Ecco la procedura da seguire.

Dite alla persona che volete aiutarla, poi ditele: **“Trova qualcosa che non ti ricordi (nome della persona perduta)”**.

Ripetete la richiesta, facendo in modo che trovi qualcos'altro che non le ricordi l'altra persona; continuate fino a quando ha una realizzazione e si sente meglio a riguardo.

Questa semplice procedura può aiutare una persona a riprendersi dall'amore perduto e a ricominciare a vivere.

## 6. Organizzare la propria vita

Una persona potrebbe pianificare la propria vita così da renderla più calma e priva di minacce; è così che la sua esistenza diventa meno minacciosa.

Prendiamo ad esempio una persona che è diventata schiava del suo tran tran quotidiano; deve stare attenta a non perdere il lavoro, anche se è sottopagata e non ci sono possibilità di carriera, perché pensa che se lo perdesse non riuscirebbe a trovarne un altro o non sopravviverebbe. Questa persona è in una gabbia che si è costruita con le sue mani, e il suo ambiente le sembra molto ostile.

Fatele pianificare una vita che non risulti così minacciosa; anche se il suo piano sarà molto fantasioso o apparentemente irrealizzabile, le consentirà di continuare a fare il suo lavoro e di

sentirsi più felice e più calma.

## 7. Eliminare i fattori di disturbo

C'è un'altra azione che consiste semplicemente nel fare in modo che l'individuo smetta di fare certe cose o di frequentare delle persone che lo turbano.

Gli si potrebbe dire: **“Elimina dalla tua vita quelle cose che ti rendono agitato”**.

**“Chi sono le persone che ti turbano? Non parlare con loro per un po'.”**

**“Quali sono le attività che ti fanno sentire peggio? Non occupartene per un po' di tempo.”**

**“Quali sono le cose presenti nell'ambiente che *non rappresentano* una minaccia per te? Va bene, ne possiedi alcune? Bene. Attieniti ad esse, presta più attenzione a queste cose.”**

Questo metodo produce risultati migliori di quanto si immagini.