



Come Affrontare il Lavoro

da *Il Manuale di Scientology*

ASSEGNAIMENTO >> 16. Leggi "Affrontare l'Esaurimento nel Mondo di Tutti i Giorni"

AFFRONTARE L'ESAURIMENTO NEL MONDO DI TUTTI I GIORNI

Lavorare o non lavorare, questo è il problema. Per la maggior parte degli uomini la risposta a tale dilemma è l'esaurimento.

Quando una persona ha svolto per molto tempo un certo lavoro ed è stata notevolmente maltrattata nel farlo, comincia a credere che lavorare ancora andrebbe oltre la propria capacità di sopportazione. È stanca. Il solo pensiero di fare certe cose la rende esausta. Cerca di aumentare la propria energia oppure di tenere duro ancora per un poco ma, se pensa in questi termini, sbaglia, poiché la soluzione all'esaurimento ha poco o niente a che vedere con l'energia.

Quello dell'esaurimento è un argomento molto importante, non solo per l'individuo che deve guadagnarsi da vivere, ma anche per lo Stato.

Scientology ha dimostrato in modo piuttosto completo che il crollo dell'individuo comincia quando quest'ultimo non è più in grado di lavorare. Per degradare o sconvolgere una persona è sufficiente impedirle di lavorare. Anche la polizia riconosce oggi il principio basilare di Scientology secondo il quale nel criminale la prima cosa che veramente non va è il fatto di *non riuscire a lavorare*. Di conseguenza la polizia ha iniziato a cercare questo fattore in una persona, al fine di determinarne la criminalità.

Il tema dell'esaurimento coincide con il tema del lavoro impedito. Osservando soldati e marinai ricoverati in ospedale in periodo di guerra, si è constatato che anche pochi mesi di ricovero tendono a fiaccare il morale a tal punto che, quando il militare o il marinaio torna in servizio, la sua utilità potrebbe risultare discutibile. Questo non dipende necessariamente dalla diminuzione delle sue capacità. Dipende dalle ferite a cui si aggiunge l'inattività. Un soldato ferito che venisse curato in un ospedale da campo vicino al fronte e che, una volta in grado di svolgere di nuovo i suoi compiti venisse rimandato in servizio, manterrebbe in larga misura un morale alto. Naturalmente, la ferita subita tende a tenerlo lontano dal livello d'azione che una volta considerava ottimale, ma anche così le sue condizioni saranno migliori di quelle del commilitone che è stato spedito in un ospedale nelle retrovie. A quest'ultimo è come se venisse detto che non è particolarmente necessario alla guerra, almeno questa sarebbe

l'interpretazione dal suo punto di vista.

Poiché questi principi non sono mai stati messi a fuoco veramente, si è iniziato a usare genericamente la parola esaurimento abbinandola a nevrosi. Questa tendenza ha preso piede perché la gente che soffre di nevrosi appare esausta. Non esiste nessun altro legame oltre a questo. In realtà quelle che finiscono col diventare esaurite, sono le persone cui è stato negato il diritto al lavoro, in particolare quelle che hanno subito lesioni e a cui successivamente è stato rifiutato il diritto di lavorare.

Si è scoperto che la graduale diminuzione di energia in un individuo non è mai dovuta a un contatto continuato con qualcosa. Non ci si esaurisce come conseguenza del lavoro eccessivo o troppo gravoso. Ci si sente spossati quando si lavora abbastanza a lungo da restimolare il dolore fisico e l'emozione contenuti nella passata memoria negativa di qualche vecchia lesione. Una delle caratteristiche di questa lesione sarà l'esaurimento. L'esaurimento cronico perciò non deriva dal fare le ore piccole o dall'essersi applicati con foga a un'incombenza. È piuttosto il risultato dell'accumularsi di shock e lesioni che si verificano nella vita, episodi che probabilmente durano solo pochi secondi o poche ore, e che in totale ammontano forse a non più di 50 o 75 ore. Ma questo accumularsi di ferite, momenti di repulsione e shock alla fine porta a una totale incapacità di agire.

Quindi si può imporre l'esaurimento ad un individuo rifiutandogli un ruolo nella società quando è bambino; oppure può essere inculcato nella persona dalle varie lesioni o shock che può subire nell'ambito delle sue attività. Fate piazza pulita dell'uno o dell'altro di questi due fattori e avrete curato l'esaurimento. L'esaurimento allora rientra nel campo d'intervento di un professionista addestrato nella pratica di Scientology, dato che solo uno Scientologist può risolverlo adeguatamente.

Tuttavia c'è un punto persino al di sotto di quello dell'esaurimento. Si tratta del livello in cui non ci si rende più nemmeno conto di essere stanchi. Una persona può diventare una sorta di marionetta frenetica che continua a lavorare e lavorare senza neanche rendersi conto che sta lavorando, per poi crollare improvvisamente a causa di una stanchezza che non sentiva.

Quello che succede è che l'individuo perde il controllo delle cose. Arriva al limite in cui non riesce addirittura più a maneggiare nulla che assomigli ai suoi strumenti del mestiere o non riesce più ad affrontare l'ambiente di lavoro, qualunque esso sia; di conseguenza diventa incapace di vivere in tale ambiente o di manipolare detti strumenti. A questo punto c'è il rischio che gli vengano scagliate contro molte parole sferzanti. Magari gli diranno che è pigro, che è un fannullone buono a nulla, un criminale, ma la verità è che, senza un aiuto esperto, costui non avrà maggiori possibilità di correggere da solo la propria condizione di quante ne avrebbe

di tuffarsi nel centro della Terra.

Esistono in ogni caso alcuni metodi per recuperare il proprio vigore e il proprio entusiasmo per il lavoro, se non si può ricorrere all'aiuto di una persona che pratica Scientology. Questi mezzi sono relativamente semplici e molto facili da capire.

Estroversione e introversione

L'introversione è una cosa semplice. Significa guardare eccessivamente verso l'interno.

L'estroversione ha un significato altrettanto facile: non significa altro che essere capaci di guardare verso l'esterno.

Si potrebbe affermare che esistono personalità introversive e personalità estroversive. Si definisce estroverso chi è capace di guardarsi attorno nel proprio ambiente. Una personalità introversa, invece, è in grado di guardare unicamente dentro di sé.

Un individuo che riesca a guardare il mondo che lo circonda, vedendolo ben reale e luminoso, si trova naturalmente in uno stato di estroversione. In altre parole, può rivolgere il proprio sguardo verso l'esterno. Può anche lavorare. È anche capace di notare l'esistenza di situazioni e di affrontare e controllare le cose di cui deve occuparsi e su cui deve avere padronanza. Inoltre è anche all'altezza di osservare, senza intervenire, ciò che quindi, non è tenuto a controllare e ad interessarsene.

Una persona introversa ha probabilmente oltrepassato da tempo la soglia dell'esaurimento. Ha concentrato la propria attenzione sempre più vicino a sé (fondamentalmente a causa di vecchie lesioni che sono ancora in grado di esercitare la loro influenza su di lei), fino a che è giunta al punto in cui guarda effettivamente verso l'interno e non verso l'esterno. Evita gli oggetti solidi, non vede la realtà delle cose e delle persone che la circondano.

Consideriamo ora il soggetto del lavoro vero e proprio.

Il lavoro consiste nell'applicare attenzione e azione su persone oppure oggetti situati nello spazio.

Quando un individuo non riesce più ad affrontare persone, oggetti o lo spazio in cui questi sono situati senza indietreggiare o eluderli, comincia ad avvertire una sensazione di smarrimento. Comincia a vagare in una foschia. Le cose non gli appaiono reali ed è relativamente incapace di controllare gli oggetti circostanti. Si verificano incidenti e la fortuna gli viene a mancare. Le cose gli si rivoltano contro semplicemente perché non se ne sta occupando, non le sta controllando oppure addirittura perché non le sta osservando correttamente. Il futuro appare molto tetro, a volte talmente tetro da non poterlo affrontare. In

sostanza si può dire che costui è gravemente introverso.

Nel lavoro, la sua attenzione è assorta su oggetti che di solito distano al massimo solo alcune decine di centimetri da lui. Si concentra soprattutto su ciò che si trova a portata di mano. In tal modo la sua attenzione non è più estrovertita e finisce col focalizzarsi su qualche punto che gli sta davanti, dove si fissa. Se tale punto coincide con una vecchia lesione, incidente oppure operazione di qualche tipo, è probabile che la sua attenzione si blocchi anche in qualche punto del passato riattivandone delle memorie negative; in tal modo l'individuo prova dolore fisico, malessere, sensazione di stanchezza o di apatia o subapatia che provava durante il momento della lesione. Poiché è continuamente inchiodata in quel punto, è naturale che la persona tenda a guardare soltanto quel punto anche dopo aver smesso di lavorare.

Prendiamo il caso di un ragioniere. La sua attenzione è sui libri che si trovano sempre alla stessa distanza dai suoi occhi. Alla fine diventa "miope". In realtà non è la sua vista che si sta accorciando, bensì i suoi occhi che adattandosi alla "distanza-libro", tendono a fissarsi su un certo punto che si trova a una determinata distanza. Dopo aver bloccato la propria attenzione in quel punto, il ragioniere tenderà a ritirarsi anche da questo, arrivando fino al punto di non raggiungere più nemmeno i suoi libri. A quel punto si procura degli occhiali per vedere i propri registri più chiaramente. La sua capacità di visione e la sua attenzione sono quasi la stessa cosa.

Una persona che sul lavoro usa una macchina, dei libri o degli oggetti che si trovano sempre alla stessa distanza da lei, quando interrompe il lavoro tende a mantenere la sua attenzione fissata esattamente in quel punto. In pratica, non abbandona mai l'ufficio o la fabbrica. Anche se rientra a casa, in realtà è ancora seduta alla sua scrivania. La sua attenzione è ancora fissata sull'ambiente di lavoro. Se questo ambiente coincide con qualche vecchia lesione o incidente (e chi non ne ha almeno uno?), comincerà a sentirsi stanca o affaticata.

C'è un rimedio per questo? Naturalmente, soltanto chi pratica Scientology in qualità di professionista addestrato potrebbe appianare completamente una simile difficoltà. Ma c'è qualcosa che il lavoratore può fare per conto proprio.

Ecco cosa non bisogna fare, indipendentemente dal fatto di essere un contabile, un ragioniere, un impiegato, un dirigente oppure un addetto a una macchina. Quando si esce dal lavoro e si torna a casa, non bisogna sedersi e fissare la propria attenzione su un oggetto che si trova più o meno alla stessa distanza di quella che si è soliti affrontare al lavoro.

Prendiamo ad esempio un caporeparto che parla continuamente con persone a una certa distanza da lui. Ciò che non deve fare è andare a casa e parlare alla moglie alla stessa distanza. In men che non si dica la moglie si ritroverebbe a ricevere ordini come se fosse un

dipendente del reparto.

Un'altra cosa che non bisogna assolutamente fare è andare a casa, sedersi, leggere un giornale, mangiare qualcosa e andare a letto. Se qualcuno seguisse questa routine, vale a dire lavorasse tutto il giorno per poi sedersi la sera a "riposare", leggendo un libro oppure un giornale, di certo prima o poi comincerebbe a sentirsi alquanto spossato e dopo un po' precipiterebbe addirittura al di sotto di questo punto e non si meraviglierebbe nemmeno di non aver voglia di eseguire quei lavori che una volta avrebbe svolto facilmente.

Esiste un rimedio corretto? Certamente! Una persona che è continuamente bloccata su qualche oggetto di lavoro, dopo aver terminato la propria giornata lavorativa dovrebbe rivolgere la propria attenzione altrove.

Fare una passeggiata

Esiste una procedura di Scientology nota col nome di "Fare una passeggiata".

È molto facile da eseguire.

Quando ci si sente stanchi alla fine della giornata di lavoro, anche se il solo pensiero di farlo sia l'ultima cosa che si riesca ancora a tollerare, bisognerebbe uscire e fare il giro dell'isolato finché non ci si sente riposati. In poche parole, si cammina intorno all'isolato guardandosi in giro fino a riuscire a vedere le cose vicino alle quali si passa. Non importa quante volte si compie il giro, bisogna continuare a camminare finché non ci si sente meglio.



Facendo questo, si noterà che all'inizio si diventa un po' più svegli e poi molto più stanchi. Si diventerà abbastanza stanchi da pensare, a questo punto, di dover andare a letto a fare una bella dormita. Tuttavia non è ancora il momento di smettere di camminare, dato che si sta attraversando l'esaurimento. Lo si sta smaltendo mentre si cammina. Non state curando l'esaurimento con l'esercizio fisico. L'esercizio fisico è sempre stato considerato come il fattore più importante, ma in realtà è relativamente irrilevante. L'importante è sbloccare la propria attenzione dal lavoro, spostandola sul mondo materiale in cui si vive.

Le masse sono realtà. Per aumentare l'affinità e la



Un rimedio semplice per l'esaurimento consiste nel "Fare una passeggiata". La persona semplicemente fa il giro dell'isolato e osserva le cose.



Mentre cammina intorno all'isolato e guarda gli oggetti...



... la sensazione di esaurimento può scomparire e la persona sente una maggiore energia.

solito si tratta del coniuge o dei figli, ma quando si fallisce anche in questo si tende a peggiorare drasticamente.

L'estroversione dell'attenzione è necessaria quanto il lavoro stesso. Non c'è niente di male nel lavoro o nell'introvertire l'attenzione. Se non si avesse qualcosa a cui interessarsi, si

comunicazione, è effettivamente necessario essere in grado di stare di fronte alle masse e tollerarle. Perciò, si scoprirà che camminando intorno all'isolato e guardando gli edifici, il tono sale. Quando si è talmente stanchi da riuscire a malapena a trascinarsi, oppure la spossatezza è tale da aver raggiunto una frenesia che impedisce di riposarsi, bisognerebbe in realtà stare di fronte a oggetti solidi. È addirittura dubbio che esista una cosa come un "calo di energia fisica". Naturalmente questa procedura ha un limite: non si può lavorare tutto il giorno, camminare intorno all'isolato tutta la notte, ritornare al lavoro il giorno dopo, e aspettarsi a quel punto di sentirsi rilassati. Ma sicuramente, dopo essere stati introvertiti per l'intera giornata, si dovrebbe sempre dedicare un po' di tempo all'estroversione.

Entro limiti ragionevoli, "Fare una passeggiata" può essere quasi una panacea, un rimedio che cura tutti i mali.

Se un individuo provasse antagonismo nei confronti della moglie, la cosa sbagliata che potrebbe fare sarebbe quella di picchiarla. La cosa giusta invece sarebbe quella di andarsene fuori e camminare intorno all'isolato fino a che non si senta meglio, e far passeggiare la moglie intorno all'isolato nella direzione opposta, fino al punto in cui ci si estroverte dall'intera situazione. Si scoprirà che tutti i litigi familiari, particolarmente quelli tra persone che lavorano, derivano dal fatto che, essendo rimasti troppo fissati (più che sovraffaticati) sul lavoro e sulle situazioni ad esso collegate, si è fallito nel controllare alcune cose nel proprio ambiente lavorativo. Quando poi si torna a casa, si cerca di trovare qualcosa da poter controllare. Di

finirebbe completamente a pezzi. Ma quando si lavora, si tende spesso a provare una stanchezza innaturale. Se ciò accadesse, la soluzione non è di tuffarsi per alcune ore nell'incoscienza, come avviene nel sonno, bensì consiste nell'estrovertere l'attenzione e poi concedersi un riposo davvero rilassante.

I principi dell'estroversione e dell'introversione hanno molte ramificazioni e, sebbene il metodo di "Fare una passeggiata" sia semplice al punto da sembrare ridicolo, esistono anche procedure di Scientology più complesse per chi desidera una maggior complicazione. Comunque, nella maggior parte dei casi, "fare una passeggiata" risolverà moltissime difficoltà legate al lavoro.

È importante ricordare che, seguendo tale procedura, si diventerà dapprima più stanchi e poi più freschi. Gli atleti hanno già notato questo fenomeno e lo chiamano "riprendere il fiato". "Riprendere il fiato" in realtà consiste nell'aver abbastanza ambiente e abbastanza massa per eliminare la spossatezza dell'ultima gara. "Riprendere il fiato" non esiste, ma esiste un ritorno all'estroversione sul mondo materiale in cui si vive.

Guardali attentamente

Un'altra procedura simile al "Fare una passeggiata" prende il nome di "Guardali attentamente".

Se qualcuno ha parlato tutto il giorno con delle persone, se ha venduto loro dei prodotti dalla mattina alla sera, se per tutta la giornata ha trattato con individui difficili, non deve poi evitare tutta la gente del mondo; sarebbe un errore.

Vedete, chi si affatica eccessivamente nei rapporti con gli altri deve aver incontrato grandi difficoltà con il prossimo. Forse ha subito un'operazione e, immerso in uno stato di semincoscienza, ha scorto i medici in piedi attorno al tavolo operatorio e ora identifica con quei medici tutte le persone, cioè tutti coloro che stanno in piedi immobili. Tra parentesi, questo è uno dei motivi per cui i dottori sono tanto odiati nella società: insistono sull'uso di pratiche quali la chirurgia e l'anestesia, e tali episodi s'intrecciano con gli avvenimenti di tutti i giorni.



Un individuo può diventare esausto per i contatti con le persone.

L'esaurimento provocato dal contatto con la gente è dovuto al fatto che l'attenzione dell'individuo è rimasta concentrata su certe persone, mentre a suo parere avrebbe dovuto essere rivolta verso altri. Tale sforzo di attenzione ha di fatto ridotto il numero d'individui che stava osservando.



Un buon rimedio per lui consiste nel camminare in una zona ben popolata, osservando le persone mentre passeggia.



A furia di guardare sempre più persone...



... sentirà aumentare la propria affabilità verso di loro. Qualsiasi sensazione di tensione nei confronti della gente può sparire completamente.

guardando la gente. Dopo un po' scoprirebbe che le persone esistono veramente e che non sono poi tanto male.

Una delle cose che accadono alle personalità nelle alte sfere del governo è che, trovandosi continuamente "protette" dai contatti con la popolazione, alla fine diventano disgustate dall'intero argomento e tendono a fare le cose più strane (basti pensare, ad esempio, alla vita di Hitler e Napoleone).

Applicazione ad ampio raggio

Nella società, il principio dell'estroversione e dell'introversione potrebbe avere un raggio d'applicazione più ampio di quello attuale. Il governo e le aziende in generale potrebbero fare una cosa che probabilmente sradicherebbe il concetto di sciopero e aumenterebbe notevolmente la produzione. I lavoratori che scioperano di solito sono scontenti non tanto per le condizioni di lavoro, ma per il lavoro stesso. Si sentono vittimizzati, sentono di essere costretti a lavorare in momenti in cui non vogliono farlo e uno sciopero giunge come un vero e

Il rimedio è molto semplice. Bisogna andare in un luogo molto affollato, come ad esempio una stazione ferroviaria o il viale principale della città, e camminare semplicemente per strada notando la gente. Basta guardare le persone, nient'altro. Dopo un po' si scoprirà che gli altri non sono poi tanto male e si sarà molto più affabili nei loro confronti. Ma, cosa più importante, se si prenderà l'abitudine di farlo tutte le sere per alcune settimane, la condizione di affaticamento dovuta al contatto con le persone sul lavoro tenderà a sparire.

Questa è una delle cose più intelligenti che un venditore possa fare, poiché, più di chiunque altro, costui ha un particolare interesse personale nell'essere in grado di occuparsi efficacemente della gente per farle fare esattamente ciò che vuole, e cioè acquistare quello che ha da vendere. Se la sua attenzione si fissasse su troppi clienti, se lui si stancasse all'idea di parlare con gli altri o di vendere la propria merce, se scivolasse a livelli emotivi inferiori in tutte le sue attività e iniziative, se iniziasse a considerarsi un imbroglione e alla fine si ritenesse una nullità, un venditore, come qualsiasi altro, dovrebbe semplicemente recarsi in luoghi affollati e passeggiare

proprio sollievo. Hanno qualcosa contro cui combattere. Possono fare qualcos'altro che stare lì a gingillarsi con una macchina utensile o con un registro contabile. I lavoratori insoddisfatti sono lavoratori che scioperano. Se la gente si esaurisce sul lavoro, se non è contenta della propria attività, se si sente turbata dalle proprie mansioni sicuramente troverà rivendicazioni a sufficienza per scioperare. E se alla direzione vengono procurati abbastanza grattacapi e se viene a mancare la collaborazione degli strati inferiori di comando, si può essere sicuri che prima o poi la direzione creerà situazioni tali da provocare lo sciopero dei lavoratori. In altre parole, i guai e le vertenze delle maestranze non sono causati realmente dalle cattive condizioni di lavoro. La noiosità del lavoro stesso o l'incapacità di controllare l'area e l'ambiente relativi *sono* la vera causa delle difficoltà dei lavoratori.

Quando la direzione di un'azienda non è particolarmente irrazionale e quando le entrate sono sufficienti, i salari sono solitamente discreti. E qualsiasi operaio a cui venga dato un minimo di possibilità, svolgerà i suoi compiti con piacere. Ma quando l'ambiente diventa troppo teso, quando l'azienda si è introvertita troppo a causa degli atti dannosi da parte del governo, quando ai lavoratori viene dimostrato che non possono esercitare alcun controllo sulla direzione, quando tutto questo accade, si potrebbe dare adito a proteste da parte delle maestranze. Tuttavia, alla base di tutti questi ovvi principi, ci sono i principi dell'introversione e dell'estroversione. I lavoratori diventano talmente introvertiti nei loro compiti, da non riuscire a provare più alcuna affinità per i loro capi e in realtà non riescono più a vedere l'ambiente in cui lavorano. Perciò può capitare che qualcuno arrivi e dica che tutti i dirigenti sono orchi, il che ovviamente non è vero. Al livello dei dirigenti, qualcuno potrebbe farsi avanti e dichiarare che tutti i lavoratori sono degli orchi, cosa che risulta, ovviamente, altrettanto falsa.

In assenza di un trattamento generale per ogni individuo, che sarebbe un'impresa ciclopica, si potrebbe sviluppare un programma completo per affrontare efficacemente il fenomeno dell'introversione. Se i lavoratori o i dirigenti diventano introvertiti, sicuramente troveranno il modo e i mezzi per inventare giochi irrazionali, come gli scioperi, interrompendo in tal modo la produzione e rovinando i rapporti e le condizioni di vita all'interno della fabbrica, degli uffici o dell'attività.

La cura consiste nell'estrovertire i lavoratori su scala molto vasta. Una soluzione potrebbe essere quella di permettere a tutti di svolgere due mansioni. Sarebbe necessario che l'azienda o le attività collegate, come ad esempio il governo, mettessero a disposizione un numero sufficiente di progetti pubblici per offrire ai lavoratori attività esterne alla loro abituale sfera di produzione. In altre parole, una persona costretta a lavorare sempre al chiuso e a svolgere un compito sempre uguale si sentirebbe molto meglio se potesse lavorare all'aperto, preferibilmente occupandosi di una funzione non collegata alla propria.

Un contabile, ad esempio, si sentirebbe assai meglio se per un po' di tempo scavasse qualche fosso. Per un operaio addetto a una macchina utensile, andarsene in giro con un bulldozer sarebbe un'esperienza spassosa.

Quindi, un progetto di questo tipo, in effetti, risolverà ampiamente la situazione trasformando l'introversione in estroversione. I lavoratori che operano in una posizione fissa, con l'attenzione molto vicina a sé, potrebbero allora conquistare una visione più ampia e occuparsi di cose che tenderebbero a estrovertirli. È un programma molto ambizioso, ma sicuramente migliorerebbe i rapporti tra lavoratori e dirigenti, aumenterebbe la produzione e ridurrebbe notevolmente la tensione – tanto nella sfera lavorativa quanto in quella sociale – legata al lavoro e ai salari.

In poche parole, il raggio di applicazione del principio basilare dell'estroversione –introversione è molto ampio.

Il principio è molto semplice: un individuo che diventa troppo introverso vede le cose intorno meno reali, prova per loro una minore affinità e non riesce a comunicare bene con esse. In una condizione del genere, si stanca facilmente. L'introversione causa stanchezza, esaurimento e quindi incapacità di lavorare. Il rimedio è l'estroversione, osservare bene un ambiente più ampio e comunicare con esso. Se questo non viene fatto, considerando anche che un lavoratore è soggetto a lesioni o malattie di qualche tipo, allora si comincia a scendere lungo una spirale che rende il lavoro sempre meno gradevole, finché alla fine non può più essere svolto. E questa è la base di una società non solo improduttiva, ma anche criminale.