

Remimeo  
Foglio di verifica  
del Corso TR  
Hat di Supervisore  
del Corso di TR  
Tech Sec  
Qual Sec

## ESERCIZI SUGLI STATI D'ANIMO

Gli individui possono essere fissati o bloccati su uno stato d'animo (emozione) cronico: sempre tristi, sempre arrabbiati, sempre annoiati, ecc.. Già nella vita e nel vivere con persone del genere è piuttosto difficile convivere; ma se succede a un auditor è addirittura fatale. Lo stato d'animo di un'auditor, particolarmente se è fisso e cronico, può influenzare la seduta e i risultati che se ne possono ottenere.

I TR sono una questione di suono, non di come si senta un auditor. Quando un auditor ha uno stato d'animo fissato o bloccato, per esempio monotonia, timidezza, tristezza, che si rivela nei suoi TR o in una seduta, questo può rallentare il progresso di un pc o indisporre o turbare un pc. I TR dell'auditor devono suonare vivi, interessati e naturali.

Gli Esercizi sugli Stati d'Animo sono stati sviluppati per maneggiare, in un auditor, livelli di tono fissi, incontrollati o inadeguati. Questi esercizi consistono nell'esercitarsi più e più volte nel TR 1 su ciascun livello di tono della Scala del Tono completa (HCOB 25.9.71RB, Riv. 1.4.78, LA SCALA DEL TONO COMPLETA). Si incomincia dal basso della scala e si fanno i TR per ciascun livello di tono *in quel tono* e poi si passa al prossimo, cioè si fa più e più volte il TR 1 con quel particolare tono, a "morente", per esempio, poi al tono di "inutile" e così via su per la scala. L'allenatore semplicemente fa in modo che lo studente faccia TR 1 con quel particolare livello di tono finché l'allenatore e lo studente non siano entrambi sicuri che lo studente abbia espresso quel tono e finché lo studente non abbia avuto una vittoria.

Un fatto tecnico è che gli stati d'animo o le emozioni sono normalmente "automatici", il che significa che non sono necessariamente sotto controllo, ma tendono a controllare la persona stessa. È come se lui fosse sotto altrui-determinismo. Tecnicamente si può "prendere controllo" dell'automatismo e metterlo sotto il controllo dell'individuo semplicemente inducendolo a ripetere quel tono consapevolmente più e più volte. Un livello di tono cronico di una persona può essere cambiato anche spostando l'attenzione della persona lontano da esso, facendole fare qualcos'altro. (Rif: *Ability 36 e Ability - Filo Diretto*)

La posizione del corpo, il tono della voce, l'espressione del viso e l'atteggiamento, contribuiscono tutti ad esprimere lo stato d'animo o il livello di tono. Per esempio lo studente che sta facendo gli Esercizi sugli Stati d'Animo lavora sul TR 1 col tono "collera". Dice una frase presa da "Alice nel paese delle meraviglie" ma la esprime in un modo un po' fiacco. Linguaggio dell'allenatore: "Fine. È un po' troppo gentile. Mettici un po' più di G-r-r-r-r-r-r. Via." Lo studente ripete la frase, ma sorride un pochino nonostante dia l'impressione di essere più arrabbiato. Allenatore: "Fine. *Suonava* più rabbioso, ma hai sorriso. Fallo ancora, *tu sei arrabbiato*. Via." Lo studente dice di nuovo la frase, stavolta accigliandosi ferocemente e in un tono di voce *molto* ringhioso, inclinandosi in avanti aggressivamente. Allenatore: "Bene! Senti di averlo fatto?". L'allenatore continua finché lo studente è sicuro che lo può fare con facilità. L'allenatore deve essere capace d'individuare le varie emozioni e se ha dei dubbi, deve ricorrere al dizionario affinché entrambi, sia lo studente che l'allenatore, siano d'accordo su cosa sia quel tono o su cosa significhi e sul fatto che sta venendo espresso con accuratezza e in modo evidente.