

GABINETE DE COMUNICAÇÕES HUBBARD
Saint Hill Manor, Grinstead Oriental, Sussex
BOLETIM DO HCO DE 16 DE AGOSTO DE 1971R
EMIÇÃO II

REVISTO 5 JUL 1978
REEMITIDO 6 AGO 1983

Remimeo
Cursos
Checksheets

EXERCÍCIOS DE TREINO RE-MODERNIZADOS

(Revê 17 Abril 1961.
Este HCOB cancela o seguinte:

HCOB 17 Abr. 61, origin,	EXERCÍCIOS DE TREINO MODERNIZADOS.
HCOB 5 Jan. 71, revisto,	EXERCÍCIOS DE TREINO MODERNIZADOS.
HCOB 21 Jun. 71, revisto,	EXERCÍCIOS DE TREINO MODERNIZADOS. Emissão III
HCOB 25 Maio 71	O CURSO DE TRs

Este HCOB é para substituir todas as outras emissões de
TRs de 0 a 4 em todos os blocos e folhas de controlo).

Devido aos fatores seguintes, modernizei os TRs de 0 a 4.

1. A perícia de audição de qualquer estudante só fica tão boa quanto ele possa fazer os TRs.
2. Erros de TRs são a base de toda a confusão nos esforços subsequentes para auditar.
3. Se os TRs não ficarem bem-sabidos bem cedo nos cursos da Cientologia, O EQUILÍBRIO DO CURSO FALHARÁ E OS SUPERVISORES DOS NÍVEIS SUPERIORES ENSINARÃO, NÃO OS SEUS ASSUNTOS, MAS OS TRs.
4. Quase todas as confusões com o E-metro, Sessões Modelo e processos de Cientologia ou Dianética vêm diretamente de uma incapacidade de fazer os TRs.
5. Um estudante que não tenha dominado os seus TRs não irá dominar mais nada.
6. Os processos de Cientologia ou Dianética não funcionarão na presença de maus TRs. O Preclaro já está a ser sobrecarregado pela velocidade do processo e não pode suportar erros com TRs sem ter quebras de ARC.

As Academias foram duras com os TRs até 1958 e, desde então, tenderam a abrandar. Os cursos de comunicação não são um passatempo social.

Estes TRs aqui dados devem ser postos imediatamente em uso em todo o treino de auditores, na Academia e HGC e não devem jamais ser atenuados no futuro.

Os cursos de TRs para público não são "suaves" porque são para público. Absolutamente nenhuns padrões são reduzidos. O PÚBLICO FAZ VERDADEIROS TRs SEVEROS, FIRMES E DUROS. Fazer outra coisa é perder 90% dos resultados. Não há nada de pálido ou de infantil nos TRs.

ESTE HCOB SIGNIFICA O QUE DIZ E NÃO OUTRA COISA QUALQUER. NÃO IMPLICA OUTROS SIGNIFICADOS. NÃO ESTÁ ABERTO A INTERPRETAÇÕES DE OUTRA FONTE.

ESTES TRs SÃO FEITOS EXATAMENTE SEGUNDO ESTE HCOB SEM AÇÕES OU ALTERAÇÕES ADICIONAIS.

NÚMERO: OT TR0 1971

NOME: Confronto de Thetan Operante.

COMANDOS: Nenhum.

POSIÇÃO: estudante e treinador sentados frente a frente de olhos fechados, a uma distância confortável, cerca de um metro.

PROPÓSITO: Treinar o estudante estar ali confortavelmente e confrontar outra pessoa. A ideia é levar o estudante a ESTAR ali confortavelmente numa posição um metro à frente da outra pessoa, ESTAR ali e não fazer nada mais além de ESTAR ali.

ÊNFASE DE TREINO: estudante e treinador sentados frente a frente de olhos fechados. Não há conversação. Este é um exercício silencioso. Não há NENHUNS tiques, movimentos, confronto com uma parte do corpo, "sistemas" ou vias para confrontar, ou outra coisa qualquer além de ESTAR ali. Normalmente uma pessoa, com os olhos fechados, verá negrume ou uma área da sala. ESTAR ALI, CONFORTAVELMENTE E CONFRONTAR.

Quando o estudante puder estar ali confortavelmente e confrontar, e atingir uma vitória principal estável, o exercício é passado.

HISTÓRIA: Desenvolvido por L. Ron Hubbard em Junho de 1971 para dar um gradiente adicional ao confronto e eliminar o confronto dos estudantes com os olhos, pestanejar, etc. Revisto por L. Ron Hubbard em Agosto de 1971 depois de pesquisa sobre TRs.

NÚMERO: TR 0, CONFRONTO, REVISTO em 1961

NOME: Confronto com o Preclaro.

COMANDOS: Nenhum.

POSIÇÃO: estudante e treinador sentados frente a frente a uma distância confortável, cerca de um metro.

PROPÓSITO: Treinar um estudante a confrontar um Preclaro com audição ou sem nada. A ideia é só levar o estudante a ser capaz de estar ali confortavelmente a uma distância de um metro de um Preclaro, ESTAR ali e não fazer nada mais além de ESTAR ali.

ÊNFASE DE TREINO: estudante e treinador sentados frente a frente, sem conversa e sem qualquer esforço para serem interessantes. Ficam ali sentados a olhar um para o outro sem dizerem nada e sem fazerem nada durante algumas horas. O estudante não pode falar, pestanejar, mexer os dedos nervosamente, rir ou ficar envergonhado ou *anatem*. Descobrir-se-á que o estudante tende a confrontar COM uma parte do corpo, em vez de confrontar simplesmente, ou a usar um sistema para confrontar em vez de ESTAR ali simplesmente. O exercício teria um nome errado se Confrontar significasse FAZER algo ao Pc. A ação é toda ela para acostumar o auditor a ESTAR ALI a um metro do Preclaro sem se desculpar ou se mover, ou ficar assustado, envergonhado ou defensivo. O confronto com uma parte do corpo pode causar somáticos na parte do corpo usada para confrontar. A solução é simplesmente confrontar e ESTAR ali. O estudante passa quando puder ESTAR ali e confrontar simplesmente, e tiver atingido uma vitória principal estável.

HISTÓRIA: Desenvolvido por L. Ron Hubbard em Washington, Março de 1957 para treinar os estudantes a confrontar Preclaros na ausência de truques ou conversas sociais, e ultrapassar compulsões obsessivas para ser "interessante". Revisto por L. Ron Hubbard em Abril de 1971 ao descobrir que as Metas SOP precisavam, para seu sucesso, de um nível de perícia técnica muito mais alto do que os outros processos. Revisto por L. Ron Hubbard em Agosto de 1971 depois de descobertas sobre TRs.

NÚMERO: TR 0 PROVOCADO, REVISTO EM 1961

NOME: Confronto Provocado.

COMANDOS: Treinador: "Começa" "Para" "Falhou" (Reprovado).

POSIÇÃO: estudante e treinador sentados frente a frente a uma distância confortável, cerca de um metro.

PROPÓSITO: Treinar o estudante a confrontar um Preclaro com audição ou sem nada. A ideia é levar o estudante a ser capaz de ESTAR ali confortavelmente, numa posição um metro do Preclaro, sem ser derrotado, distraído ou reagir de qualquer forma àquilo que o Preclaro diga ou faça.

ÊNFASE DE TREINO: Depois do estudante ter passado o TR 0 e poder simplesmente ESTAR ali confortavelmente, a "provocação" pode começar. Qualquer coisa adicionada a ESTAR ALI é totalmente reprovada pelo treinador. Tiques, pestanejar, suspiros, mexer os dedos, qualquer coisa para além de estar ali é rapidamente reprovada pelo treinador, indicando a razão.

LINGUAGEM: O estudante tosse. Treinador: "Falhou! Tossiste. Começa". Este é a única linguagem do treinador como treinador.

LINGUAGEM COMO SUJEITO CONFRONTADO: O treinador pode fazer ou dizer qualquer coisa exceto abandonar a cadeira. Os "botões" do estudante podem ser encontrados e duramente "apertados". Quaisquer palavras que não sejam de treino não podem obter qualquer resposta do estudante. Se o estudante responder, o treinador é imediatamente treinador (ver linguagem acima). O estudante passa quando puder ESTAR ali confortavelmente sem ser derrotado ou distraído ou reagir de qualquer maneira a qualquer coisa que o treinador diga ou faça, e atingir uma vitória principal estável.

HISTÓRIA: Desenvolvido por L. Ron Hubbard em Washington, Março de 1957, para treinar os estudantes a confrontarem os Preclaros na ausência de truques ou conversas sociais, e ultrapassarem compulsões obsessivas para ser "interessantes". Revisto por L. Ron Hubbard em Abril de 1961 ao descobrir que as Metas SOP requerem, para seu sucesso, um nível de perícia técnica muito superior aos processos anteriores. Revisto por L. Ron Hubbard em Agosto de 1971 depois de pesquisa sobre TRs.

NÚMERO: TR1, REVISTO em 1961

NOME: Querida Alice.

PROPÓSITO: Treinar o estudante para dar um comando de novo e numa nova unidade de tempo ao Preclaro sem vacilar ou tentar sobrecarregar ou usar uma via.

COMANDOS: Uma frase (com "ele disse" omitido) é tirada do livro "Alice no País das Maravilhas" e lida para o treinador. A frase é repetida até que o treinador fique satisfeito por esta ter chegado até ele.

POSIÇÃO: estudante e treinador sentados frente a frente a uma distância confortável.

ÊNFASE DE TREINO: O comando vai do livro para o estudante e, como seu, para o treinador. Não pode ir do livro para o treinador. Tem que soar natural e não artificial. Dicção e elocução não tomam parte nisto. O volume pode tomar.

O treinador tem que ter recebido e compreendido claramente o comando (ou pergunta) antes de dizer "Muito bem".

LINGUAGEM: O treinador diz "Começa", diz "Muito bem" sem um novo começo se o comando for recebido, ou diz "Falhou" se o comando não for recebido. "Começa" não é

usado outra vez. "Pronto" é usado para interromper para discussão, e o treinador tem que dizer: "Começa" antes de retomar a atividade.

Este exercício só é passado quando o estudante puder passar um comando naturalmente, sem esforço ou artificialidade, ou floreios e gestos locutórios, e quando o estudante o pode fazer fácil e descontraidamente.

HISTÓRIA: Desenvolvido por L. Ron Hubbard em Londres, Abril de 1956, para ensinar a fórmula da comunicação aos estudantes novos. Revisto por L. Ron Hubbard em 1961 para aumentar a capacidade de audição.

NÚMERO: TR2 REVISTO 1978

NOME: Acusar a Receção.

PROPÓSITO: Ensinar ao estudante que acusar a receção (reconhecimento) é um método de controlar a comunicação do Preclaro e que acusar a receção é um ponto final. O estudante tem que **compreender** e acusar **corretamente** a receção à comunicação, e de tal forma que ela não continue.

COMANDOS: O treinador lê linhas de "Alice no País das Maravilhas" omitindo "ele disse", e o estudante acusa totalmente a receção. O estudante diz "Muito bem", "Ótimo", "Okay", "Percebi", **qualquer coisa** desde que seja apropriada à comunicação do Preclaro, e de tal maneira que realmente convença a pessoa que está ali como Preclaro que foi ouvida. O treinador repete qualquer linha da qual sinta não ter recebido um verdadeiro acusar de receção.

POSIÇÃO: estudante e treinador sentados frente a frente a uma distância confortável.

ÊNFASE DE TREINO: Ensinar o estudante a acusar exatamente a receção àquilo que foi dito, para que o Preclaro saiba que isso foi ouvido. Pergunte de vez em quando ao estudante: o que é que eu disse? Restrinja o acusar de receção. Nem demais nem de menos. A princípio deixe o estudante fazer qualquer coisa para fazer passar o acusar de receção, estabilize-o depois. Ensine-lhe que acusar a receção é uma paragem, e não o começo de um novo ciclo de comunicação, que não encoraje o Preclaro a continuar, e que esse acusar de receção tem que ser apropriado à comunicação do Pc. O estudante tem que ser desabituaado de usar roboticamente "Muito bem", "Obrigado" como únicas formas de acusar a receção.

Ensinar, além disso, que uma pessoa pode deixar de fazer passar um acusar de receção, ou de parar um Pc, ou fazer saltar a cabeça do Pc com um acusar de receção.

LINGUAGEM: O treinador diz: "Começa", lê uma linha e diz: "Falhou" todas as vezes que sentir que acusar a receção foi incorreto. O treinador repete a mesma linha cada vez que diz "Falhou". "Pronto" pode ser usado para interromper para discussão ou para terminar a sessão. "Começa" tem que ser usado para começar um novo treino depois de um "Pronto".

HISTÓRIA: Desenvolvido por L. Ron Hubbard em Londres em 1956 para ensinar a estudantes novos que acusar a receção acaba um ciclo de comunicação e um período de tempo, e que um novo comando inicia um novo período de tempo. Revisto em 1961, e outra vez em 1978 por L. Ron Hubbard

NÚMERO: TR 2 ½, 1978

NOME: Semi Acusar de Receção.

PROPÓSITO: Ensinar ao estudante que semi acusar de receção é um meio de encorajar o Preclaro a comunicar.

COMANDOS: O treinador lê linhas de "Alice no País das Maravilhas" omitindo "Ele disse" e o estudante semi acusa a receção ao treinador. O treinador repete qualquer linha que ele tenha sentido que não recebeu esse semi acusar de receção.

POSIÇÃO: estudante e treinador sentados frente a frente a uma distância confortável.

ÊNFASE DE TREINO: Ensinar ao estudante que semi acusar a receção é um meio de encorajar o Preclaro a **continuar** a falar. Restrinja um acusar de receção excessivo que impeça o Pc de falar. Além disso ensine-lhe que semi acusar a receção é uma maneira de manter o Pc a falar, dando ao Pc a sensação que está a ser ouvido.

LINGUAGEM: O treinador diz: "Começa", lê uma linha e diz: "Falhou" todas as vezes que sentir que houve um semi acusar de receção incorreto. O treinador repete a mesma linha cada vez que diz "Falhou". "Pronto" pode ser usado para parar para discussão ou terminar a sessão. Se a sessão for parada para discussão o treinador tem que dizer "Começa" mais uma vez antes de retomar a atividade.

HISTÓRIA: Desenvolvido por L. Ron Hubbard em Julho de 1978 para treinar os auditores em como levar o Preclaro a continuar a falar, como na R3RA.

NÚMERO: TR 3 REVISTO 1961

NOME: Pergunta Duplicativa.

PROPÓSITO: Ensinar o estudante a duplicar, sem variação, uma pergunta de audição, cada vez de novo na sua própria unidade de tempo, e não como uma misturada com outras perguntas, acusando-lhe a receção. Ensinar que uma pessoa nunca faz uma segunda pergunta sem ter obtido a resposta à primeira.

COMANDOS: "Os peixes nadam?" ou "Os pássaros voam?"

POSIÇÃO: Estudante e treinador sentados a uma distância confortável.

ÊNFASE DE TREINO: Uma pergunta e o acusar de receção de estudante à resposta, numa unidade de tempo, que então termina. Impedir que o estudante se afaste para variações do comando. Embora seja a mesma pergunta, esta é feita como se nunca tivesse ocorrido.

O estudante tem que aprender a dar um comando, a receber uma resposta e a acusar-lhe a receção numa unidade de tempo.

O estudante é reprovado se não conseguir uma resposta à pergunta feita, se falhar em repetir a pergunta exata, se fizer Q&A com as divagações do treinador.

LINGUAGEM: O treinador usa "Começa" e "Pronto", como nos TRs anteriores. O treinador não é obrigado a responder à pergunta do estudante, podendo fazer um atraso de comunicação (comunicação lag), ou dar respostas tipo comentário para enganar o estudante. O treinador também deve responder regularmente. De uma forma menos regular o treinador tenta levar o estudante a fazer Q&A ou a perturbá-lo. Exemplo:

Estudante: "Os peixes nadam?"

Treinador: "Sim."

Estudante: "Muito bem."

Estudante: "Os peixes nadam?"

Treinador: "Não estás com fome?"

Estudante: "Sim."

Treinador: "Falhou!"

Quando a pergunta não é respondida, o estudante tem que dizer suavemente, "Vou repetir a pergunta de audição", e fã-lo até conseguir a resposta. Qualquer coisa para além dos comandos, de acusar a receção e, conforme necessário, da frase de repetição, é reprovada. O uso desnecessário da frase de repetição é reprovado. Um comando deficiente é reprovado.

Um acusar de receção deficiente é reprovado. Q&A é reprovado (como no exemplo). Uma má-emoção ou confusão do estudante é reprovada. Uma falha do estudante em dar o comando seguinte sem um grande atraso de comunicação é reprovada. Um acusar de receção cortante ou prematuro é reprovado. Uma falta de acusar a receção (ou falta de uma comunicação clara) é reprovada. Quaisquer palavras do treinador exceto uma resposta à pergunta, "Começa", "Falhou", "Muito bem" ou "Pronto" não deverão influenciar em nada o estudante, exceto levá-lo a dar a frase de repetição e o comando, mais uma vez. Por frase de repetição queremos dizer "Vou repetir a pergunta de audição".

"Começa", "Falhou", "Muito bem" e "Pronto" não podem ser usados para desorientar ou enganar o estudante. Quaisquer outros "dichotes" podem ser usados. Neste TR o treinador pode tentar deixar a cadeira. Se ele o conseguir, o estudante é reprovado. O treinador não deve usar declarações introvertidas como: "Tive uma cognição". As declarações divertidas do treinador deverão todas ser relacionadas com o estudante, e concebidas para enganarem o estudante e levá-lo a perder o controlo da sessão, ou da ordem daquilo que está a fazer. O trabalho do estudante é manter a sessão em marcha apesar de tudo, usando o comando, a frase de repetição ou o acusar de receção. O estudante pode usar as mãos para impedir o abandono do treinador. Se o estudante fizer qualquer outra coisa além do descrito acima, é reprovado e o treinador tem que lho dizer.

HISTÓRIA: Desenvolvido por L. Ron Hubbard em Londres em Abril de 1956, para ultrapassar as variações e mudanças repentinas nas sessões. Revisto em 1961 por L. Ron Hubbard. O TR antigo tem uma ponte de comunicação como parte do treino, mas isto agora já faz parte, e é ensinado, na Sessão Modelo, e já não é necessário neste nível. Os auditores têm fraquejado em conseguir respostas às suas perguntas. Este TR foi redesenhado para remediar essa fragilidade

NÚMERO: TR 4 REVISTO 1961

NOME: Originações do Preclaro.

PROPÓSITO: Ensinar o estudante a não ficar embatocado ou surpreendido ou fora de sessão pelas originações do Preclaro, e a manter ARC com o Preclaro durante a originação.

COMANDOS: O estudante percorre "Os peixes nadam?" ou "Os pássaros voam?" no treinador. O treinador responde, mas de vez em quando faz comentários surpreendentes a partir de uma lista preparada fornecida pelo Supervisor. O estudante tem que manejar as originações até satisfação do treinador.

POSIÇÃO: estudante e treinador sentados frente a frente a uma distância confortável.

ÊNFASE DE TREINO: Ensinar o estudante a ouvir a originação e a fazer três coisas:

1. Compreendê-la.
2. Acusar-lhe a receção e
3. Retornar o Preclaro para a sessão. Se o treinador sentir que há brusquidão, demoras, ou faltas de compreensão, corrige o estudante.

LINGUAGEM: Todas as originações têm a ver com o treinador, com as suas ideias, reações ou dificuldades, e não têm nada a ver com o auditor. Tirando isto, a linguagem é a mesma dos TRs anteriores. A linguagem do estudante é governada por:

1. Clarificar e compreender a originação.
2. Acusar a receção da originação.
3. Dar a frase de repetição: "Vou repetir o comando de audição", e depois dá-lo. Qualquer outra coisa é reprovada.

O auditor tem que ser ensinado a evitar quebras de ARC e a diferenciar entre um problema vital que tem a ver com o Preclaro, e um mero esforço para abandonar a sessão. (TR 3 Revisto). O estudante é chumbado se fizer mais do que: 1. Compreender; 2. Acusar a Receção; 3. Devolver o Pc à sessão.

O treinador pode introduzir comentários pessoais relacionados com o estudante, como no TR 3. Se o estudante não os diferenciar (tentando manejá-los) das observações do treinador sobre si próprio como "Pc", é um chumbo.

Uma falta de persistência do estudante é sempre reprovada em qualquer TR, mas ainda mais aqui. O treinador nem sempre deve fazer a originação a partir da lista, nem olhar para o estudante ao fazer um comentário. Por Originação quer-se dizer uma declaração ou observação referente ao estado do treinador, ou fingido. Por comentário queremos dizer uma declaração ou comentário referente apenas ao estudante ou à sala. ***Originações** são manejadas, Comentários são negligenciados pelo estudante.*

HISTÓRIA: Desenvolvido por L. Ron Hubbard em Londres em Abril de 1956 para ensinar os auditores a ficarem em sessão quando o Preclaro escorrega para fora. Revisto por L. Ron Hubbard em 1961 para ensinar ao auditor mais sobre como manejar originações, evitando Quebras de ARC.

Como o TR 5 também faz parte dos CCHs pode ser omitido nos TRs do Curso de Comunicação, apesar da sua presença nas listas anteriores para estudantes e auditores de pessoal.

NOTA DE TREINO

É melhor passar através destes TRs várias vezes ficando estes cada vez mais duros, do que ficar pendurado para sempre num TR, ou ser tão duro a princípio que o estudante entra em declínio.

L. RON HUBBARD
FUNDADOR