

SPARK 001

ΔΙΑΚΡΙΣΗ: Έχεις ένα Κουτί.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ: Το “Κουτί” σου, είναι η προσωπική σου κατασκευή της πραγματικότητας. Είναι το πως καταλαβαίνεις και συναναστρέφσαι με τον κόσμο. Ίσως το αποκαλείς μια “κοσμοθεωρία”, μια “νοοτροπία”, ένα “σύστημα πεπιοθήσεων”, έναν “ψυχολογικό μηχανισμό άμυνας”, μια “στατηγική επιβίωσης”, η τη “ζώνη άνεσής” σου, το “εγώ” σου ή την “προσωπικότητά” σου, αλλά για τον σκοπό αυτής της συζήτησης θα το ονομάσουμε το Κουτί σου.

Το Κουτί σου είναι συνυφασμένο από πεπιοθήσεις, ιστορίες, υποθέσεις, προσδοκίες, λόγους, απόψεις, προτιμήσεις, συμπεριφορές, αποφάσεις, ιδέες και μοντέλα. Το Κουτί απαντάει για σένα τις εξής ερωτήσεις: “Ποιός είμαι εγώ;”, “Ποιοί είναι αυτοί οι άλλοι άνθρωποι;” Και, “Τι κάνω εγώ σ’ένα μέρος σαν κι αυτό με ανθρώπους σαν κι αυτούς;” Το Κουτί σου δίνει μια ταυτότητα.

Το Κουτί είναι ένα δημιούργημα της φαντασίας σου. Είναι το καλύτερο και πιο αγάπημένο σου καλλιτεχνικό δημιούργημα. Δεν κληρονόμησες το Κουτί σου από τους γονείς σου (αν και μπορεί να επιλέξεις παρόμοια συστατικά στοιχεία), ούτε δημιουργήθηκε το Κουτί σου ως αποτέλεσμα γεγονότων ή περιστάσεων (αν και μπορεί να θέλεις να ρίξεις την ευθύνη για το πως είσαι στο περιβάλλον σου). Εσύ δημιούργησες το Κουτί σου, ένα κομμάτι από είδος-σκέψης κάθε φορά.

Εφόσον το εσωτερικό του Κουτιού σου, σου είναι πιο οικείο απο το σαλόνι σου- κάποιος θα μπορούσε να μετακινήσει πράγματα στο σαλόνι σου χωρίς να το ξέρεις, αλλά αυτό δεν θα μπορούσε ποτέ να συμβεί στο Κουτί σου- το Κουτι σου γίνεται δυσδιάκριτο. Ξεχνάς ότι το Κουτί βρίσκεται εκεί, όπως τα ψάρια ξεχνάνε το νερό στη γυάλα τους. Ζεις στην μαλακή, γλυκιά περιοχή στο κέντρο του Κουτιού σου, γιατί τα άκρα του Κουτιού τείνουν να είναι άβολα. Περιβάλλεσαι με “ασφαλείς για το Κουτί” ανθρώπους, εργάζεσαι σε μια “ασφαλή για το Κουτί” δουλειά και βρίσκεις έναν “ασφαλή για το Κουτί” σύντροφο. Αυτό σου επιτρέπει να ζεις στην ψευδαίσθηση ότι δεν υπάρχει Κουτί. (Τόσο πονηρές είναι οι άμυνες του ίδιου του Κουτιού.)

Το μόνο κουτί που σου είναι αόρατο είναι το δικό σου. Τα Κουτιά όλων των άλλων μπορείς να τα δεις. Όλοι οι άλλοι μπορούν να δουν το Κουτί σου. Τα Κουτιά μερικών ανθρώπων συγκλίνουν με το δικό σου κάποιες φορές. Αυτούς τους ανθρώπους τους αποκαλείς φίλους σου.

ΠΕΙΡΑΜΑ: Φαντάσου ότι το δωμάτιο που κάθεται αυτήν τη στιγμή είναι το Κουτί σου. Παρατήρησε τι έχεις τοποθετήσει στο δωμάτιό σου, που σε κάνει να νιώθεις άνετα και ασφαλής, που σε βοηθάει να αναγνωρίσεις τον εαυτό σου, ως εσένα (φωτογραφίες, ενθύμια, αγαπημένα βιβλία, αντικείμενα με σημασία, εμπνευστική τέχνη, και ούτω καθεξής).

Στη συνέχεια αφιέρωσε πέντε λεπτά αναγνωρίζοντας και καταγράφοντας κάποια από τα δομικά συστατικά του Κουτιού σου. Αυτό μπορείς να το κάνεις απαντώντας σε αυτές τις ερωτήσεις: Τι μου αρέσει; Τι δεν μου αρέσει; Τι με ευχαριστεί; Τι με κάνει να θυμώνω;

Αφού αναγνωρίσεις τα όρια του Κουτιού σου, φαντάσου πόσο μεγάλο είναι σε σχέση με τον υπόλοιπο κόσμο. Ο σκοπός του Κουτιού σου είναι να κρατήσει τον κόσμο έξω ή εσένα μέσα;

Τη στιγμή που έχεις την εμπειρία της ύπαρξης του Κουτιού σου, αποκτάς μια νέα προοπτική. Παίρνεις μια γεύση του Κουτιού σου από το εξωτερικό του. Αυτή η (συγκλοντιστική) νέα οπτική, σου επιτρέπει να δώσεις στο Κουτί σου ένα όνομα: *Το Κουτί*. Μπορείς να αποκαλέσεις το Κουτί σου, *Κουτί*, μόνο όταν το δεις από έξω. Η επίγνωση ότι κάτι είναι δυνατό πέρα από αυτό που επιτρέπει το Κουτί σου, μπορεί να προκαλέσει μια σημαντική αλλαγή στην εμπειρία-του-εαυτού σου. Μπορεί να μετατοπίσει τον σκοπό του Κουτιού σου, από το να υπερασπίζεται το status quo στο να επακτείνει το status quo σου. Οι νέες διασταλτικές προθέσεις, αφιερώνονται στο να αμφισβητήσεις ό,τι σε κρατάει κλειδωμένο. Μπορεί τότε σύντομα να ανακαλύψεις, ότι πράγματι το Κουτί σου μπορεί να διεσταλθεί! Αποκτάς πρόσβαση σε νέους τρόπους να δουλεύεις με ανθρώπους και καταστάσεις, επειδή βλέπεις ότι είναι οι άνθρωποι που δημιουργούν τις καταστάσεις! Το Κουτί σου μπαίνει σε καινούριες χρήσεις, για να σε βοηθήσει να μετασχηματίσεις ό,τι είναι δυνατόν. Αφού το Κουτί σου ξέρει πώς λειτουργεί, καταλαβαίνει καλύτερα πώς λειτουργούν οι άλλοι άνθρωποι, επειδή οι άνθρωποι λειτουργούν συνήθως όπως τους υπαγορεύει το Κουτί τους. Η επιστήμη πίσω από το πώς δουλεύουν τα Κουτιά, λέγεται Μηχανική Κουτιών.

Αφιέρωσε λίγα λεπτά κάθε μέρα αυτή την εβδομάδα, παρατηρώντας λεπτομερώς και εκτιμώντας τις συναρπαστικές ιδιότητες από τα Κουτιά που έχουν δημιουργήσει οι άλλοι για τον εαυτό τους και τον τρόπο που το Κουτί σου αντιδράει στο Κουτί τους.

Από ένα Κουτί σε ένα άλλο,

Clinton