

## SPARK 003

**ΔΙΑΚΡΙΣΗ:** Τα προβλήματα με τους ανθρώπους προέρχονται από την προσδοκία ότι πρέπει να είναι διαφορετικοί από το Κουτί τους.

**ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:** Αν σταματήσεις να προσδοκείς από τους άλλους ανθρώπους να αλλάξουν, θα σταματήσεις να έχεις προβλήματα με ανθρώπους. Αυτό συμπεριλαμβάνει σχέσεις με τους συναδέλφους σου, τους ανωτέρους σου, τα μέλη της ομάδας σου, τους γονείς σου, τα παιδιά σου, τον/την συζυγό σου και ούτω καθεξής.

Ακόμα και αν οι προσδοκίες σου φαίνονται πλήρως δικαιολογημένες, η ίδια η προσδοκία σε βάζει σε μια δέσμευση. Μπορεί να σκέφτεσαι: *“Αν κάποιος δημιουργεί ακαταστασία, περιμένω να την συγυρίσει!”* *“Αν κάποιος/κάποια μου υποσχεθεί κάτι, περιμένω να κρατήσει τον λόγο του ή της!”* *“Αν κάποιος συμφωνήσει να κάνει μια δουλειά, περιμένω να είναι υπεύθυνος για αυτήν!”* Τα παραπάνω φαίνονται να είναι πλήρως δικαιολογημένες προσδοκίες. Όμως ένας Possibility Manager αναγνωρίζει την αυτο-δημιουργητή παγίδα του μηχανισμού της προσδοκίας και δεν μπορεί πλέον να αντέξει να πάει εκεί.

Η παγίδα της προσδοκίας είναι η εξής: ο καθένας μπορεί να κάνει μια προσδοκία για το οτιδήποτε. Τότε λοιπόν τί; Δημιουργώντας μια προσδοκία υποθέτεις ότι μια φαντασίωση είναι πραγματικότητα. Πιστεύοντας ότι η προσδοκία σου είναι αληθινή σε αποσυνδέει από αυτό που πραγματικά είναι έτσι. Επιμένοντας στην προσδοκία σου, χάνεις το σημείο μόχλευσης σου για να κάνεις να συμβούν πραγματικά πράγματα.

Οι άνθρωποι είναι αυτό που είναι και οι άνθρωποι δεν είναι αυτό που δεν είναι. Καθένας μας έχει ένα Κουτί και το Κουτί είναι το Κουτί. Το να περιμένεις τα πράγματα να είναι διαφορετικά είναι μια φαντασίωση. Ανεξάρτητα από το πόσο δελεαστική είναι μια φαντασίωση, μια φαντασίωση παραμένει μια φαντασίωση.

Είναι αλήθεια ότι δεν είσαι το Κουτί σου. Είναι επίσης αλήθεια ότι ξεκινάς από το να είσαι συμπαγώς ταυτισμένη με το Κουτί σου, όπως όλοι οι άλλοι. Το να αλλάξεις ταυτότητα από το να είσαι ταυτισμένη με ένα Κουτί στο να είσαι ταυτισμένη με άλλο Κουτί είναι μια υψηλού επιπέδου ικανότητα του Possibility Manager που απαιτεί κατάρτιση και εξάσκηση στο ίδιο επίπεδο εξειδίκευσης όπως το να μάθεις να οδηγείς αυτοκίνητο. Η προσδοκία ότι ένα άτομο θα ενεργήσει με κάποιον τρόπο διαφορετικό από αυτόν που υπαγορεύει το Κουτί του είναι το ισοδύναμο με το να οδηγείς καταπάνω σε έναν τοίχο από τούβλα, προσδοκώντας να είναι ο δρόμος: δυνατό αλλά όχι τόσο πιθανό.

**ΠΕΙΡΑΜΑ:** Επέλεξε μια σχέση με την οποία μπορείς να κάνεις αυτό το πείραμα. Μην πεις στο άλλο άτομο τι κάνεις. Άρχισε δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις σκέψεις σου και μετά άρχισε να σκέφτεσαι το άλλο άτομο. Παρατήρησε τις ιστορίες που έχεις δημιουργήσει για αυτό το άτομο στο μυαλό σου, ως αποτέλεσμα της μη εκπλήρωσης των παλιών προσδοκιών που είχες για αυτό το άτομο. Θυμήσου κάθε περιστατικό. Πρέπει να είναι εύκολο να τα εντοπίσεις γιατί κάθε περιστατικό θα έχει αφήσει να συναισθηματική πληγή στην καρδιά σου.

Να είσαι σε εγρήγορση και συγκεκριμένος. Συνέχισε μέχρι να έχεις μια πλήρη αξιολόγηση των ιδιοτήτων της σχέσης που έχεις δημιουργήσει κρατώντας μεγάλες ή μικρές προσδοκίες για αυτό το άτομο.

Τώρα εξέτασε το ενδεχόμενο να αφαιρέσεις όλες τις προσδοκίες σχετικά με αυτό το άτομο, μία κάθε φορά. Φαντάσου πως θα ήταν να συμμετέχεις σε αυτή τη σχέση χωρίς προσδοκίες. Αν σταματήσεις να περιμένεις κάτι, οτιδήποτε, τότε ό,τι κάνει το άλλο άτομο είναι αυτό που κάνει, και μπορείς να είσαι παρών μαζί τους, μαζί με αυτό που πράγματι είναι, αντί μαζί με τις ανεκπλήρωτες προσδοκίες του τι πρέπει να είναι ή δεν πρέπει να είναι.

Ποια θα ήταν η εμπειρία του άλλου ατόμου εάν ήταν σε μια σχέση μαζί σου, που ήταν εντελώς ελεύθερη από προσδοκίες; Θα άρχιζαν να έχουν την εμπειρία ότι είναι αποδεκτοί; Θα άρχιζαν να έχουν την εμπειρία ότι είναι σεβαστοί;

Εδώ είναι που το πείραμα γίνεται μετασχηματικό.

Επέλεξε μια καλά αιτιολογημένη προσδοκία που έχεις διατηρήσει για αυτό το άτομο για κάποιο καιρό. Σε μια κατάλληλη στιγμή (που θα προκύψει μόνο εάν την δημιουργήσεις σκόπιμα) πες σε αυτό το άτομο, “Έχω διατηρήσει μια προσδοκία για σένα ότι \_\_\_\_\_, “ και γέμισε το κενό με τις λεπτομέρειες της προσδοκίας σου.

Μετά πες, “Αποσύρω αυτήν την προσδοκία μου για σένα για πάντα.”

Μετά μην πεις τίποτα. Περίμενε ήρεμα στον καινούριο χώρο που μόλις δημιούργησες. Μείνε παρών. Μείνε συνδεδεμένος. Άφησε τα αισθήματα να εμφανιστούν. Συνέχισε να αναπνέεις.

Βίωσε τι συμβαίνει μέσα σου, μέσα στο άλλο άτομο, και στον χώρο στον οποίο είστε συνδεδεμένοι όταν αποσύρεις αυτήν την προσδοκία.

Εξέτασε το ενδεχόμενο να κάνεις το ίδιο πείραμα με επιπλέον προσδοκίες και με επιπλέον άτομα.

Χωρίς προσδοκίες,

Clinton