

SPARK 3

DISTINCIÓN: Los problemas con otras personas surgen de la expectativa de que deberían ser diferentes a su Caja

NOTAS: Si dejas de esperar que los demás cambien, vas a dejar de tener problemas con otras personas. Esto incluye relaciones con tus compañeros, tus superiores, los miembros de tu equipo, tus padres, tus hijos, tu pareja, etc.

Incluso si tu expectativa parece totalmente justa, la expectativa misma te ata. Quizás pienses: “Si alguien deja un desorden, yo espero que lo ordene.” “Si alguien me promete algo, yo espero que lo cumpla.” “Si alguien acepta un trabajo, yo espero que sea responsable al ejercerlo.”

Esas parecen expectativas muy razonables. Pero un *Possibility Manager* reconoce el mecanismo de expectativas como una trampa puesta por él mismo y no puede seguir cayéndose en ella. La trampa de la expectativa es la siguiente:

Todos podemos tener expectativas respecto a todo. ¿y qué? La expectativa considera la fantasía una realidad. Las personas son lo que son y no son lo que no son. Todos nosotros tenemos nuestra Caja y la Caja es la Caja. Exigir que las cosas sean diferentes es una fantasía. No importa lo tentadora que sea la fantasía, la fantasía sigue siendo una fantasía. Es cierto que no eres tu Caja. También es cierto que estás sólidamente identificado con tu Caja, justo como todos los demás. Cambiar la identidad desde ser identificado con una Caja hacia ser identificado con otra es una capacidad de un nivel muy alto de los *Possibility Managers*, la cual requiere tanta práctica y tanto entrenamiento como aprender a conducir un coche. Esperar que una persona actúe de manera diferente a lo que su Caja le dicte es como conducir contra una pared esperando que sea una calle: posible, pero poco probable.

EXPERIMENTO: Elige una relación con la que quieres hacer el experimento. No le cuentes a la otra persona qué vas a hacer. Empieza prestando mucha atención a tus pensamientos y después comienza a pensar en la persona. Observa las historias que has creado en tu mente sobre esa persona como el resultado de que ella no cumplió tus expectativas anteriores. Recuerda cada situación lo cual debería ser fácil



ya que cada incidente habrá dejado una cicatriz emocional en tu corazón. Sé atento y específico. Sigue hasta que tengas una idea muy exacta de las cualidades de la relación, la cual creaste a través de grandes o pequeñas expectativas.

Ahora considera quitar todas tus expectativas de esa persona, todas a la vez. Imagínate como sería estar en esta relación sin expectativas. Si dejas de esperar algo, entonces lo que hace la otra persona es simplemente lo que hace, y tú puedes estar presente con ella. Con lo que ella realmente es en vez de estar con las expectativas no cumplidas de lo que ella debería ser o no ser.

¿Qué experimentaría la otra persona si estuviera contigo en una relación completamente libre de expectativas? ¿Empezaría a sentirse aceptada? ¿Empezaría a sentirse respetada? Es aquí donde el experimento empieza a volverse transformativo. Elige una expectativa bien justificada que hayas tenido hacia esa persona durante algún tiempo. En un momento adecuado (el cual surgirá sólo si lo creas intencionalmente), dile a esa persona: “Yo esperaba de ti que.....” y llena el hueco con las especificidades de tu expectativa. Después di: “Yo te quito esa expectativa para siempre”. Después no digas nada. Quédate silenciosamente en el espacio que acabas de crear. Estate presente. Estate conectado. Deja que los sentimientos vengan. Sigue respirando. Siente lo que ocurre dentro de ti, dentro de la otra persona, y dentro del espacio que nos conecta a los dos cuando quitas la expectativa. Considera hacer el mismo experimento con expectativas adicionales y con otras personas.





World Copyleft 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0) License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>