

## SPARK 003

**ONDERSCHIED:** Problemen met mensen worden veroorzaakt door de verwachting dat ze anders zouden moeten zijn dan hun Box.

**OPMERKINGEN:** Als je ermee stopt te verwachten dat andere mensen veranderen, zullen je problemen met mensen ook ophouden. Problemen in je relaties met collega's, leidinggevenden, teamgenoten, je ouders, je kinderen, je partner, enzovoorts. Zelfs als je verwachtingen volledig gerechtvaardigd lijken - de verwachting zelf legt je aan banden.

Mogelijk denk je *“Als iemand rommel maakt, verwacht ik dat diegene de rommel opruimt!”* *“Als mensen mij iets beloven, verwacht ik dat ze zich aan hun woord houden!”* *“Als jij een taak op je neemt, verwacht ik dat je er verantwoordelijkheid voor draagt!”* Deze verwachtingen lijken heel redelijk. Maar een Possibility Manager herkent de zelf gezette val, door de mechaniek van verwachting, en kan zich niet langer permitteren daarin mee te gaan.

De val van verwachting werkt zo: iederéén kan een verwachting vormen, met betrekking tot wat dan ook. Een verwachting hebben is ervan uitgaan dat je fantasie realiteit is. Geloven dat je verwachting waar is, scheidt je van wat er eigenlijk waar is. Door aan je verwachting vast te houden, verlies je het juiste uitgangspunt om echte dingen mogelijk te maken. Mensen zijn wie ze zijn en mensen zijn niet wie ze niet zijn. Ieder van ons heeft een Box en de Box is de Box. De verwachting dat dingen anders zouden moeten zijn, is een fantasie. Hoe verleidelijk de fantasie ook is, het is en blijft fantasie.

Het is waar dat je niet je Box bént. Het is ook waar dat je, voordat je je Box hebt waargenomen, je je geheel identificeert met jouw Box, net als ieder ander. Je identiteit verschuiven van 'identificatie met de ene Box' naar 'identificatie met de andere Box' is een gevorderde Possibility Manager vaardigheid, welke om training en oefening vraagt met dezelfde complexiteit als bij leren autorijden. Verwachten dat iemand op een andere manier handelt dan voorgeschreven door zijn/haar Box is als het afsteveneren op een bakstenen muur met de verwachting dat het een weg is. Mogelijk maar niet heel aannemelijk.

**EXPERIMENT:** Kies een relatie waarmee je dit experiment wil doen. Vertel de ander niet waar je mee bezig bent. Start met het nauw observeren van je gedachten en begin dan te denken over de ander. Ontdek de verhalen die je over de ander hebt gecreëerd nadat hij/zij niet aan jouw verwachtingen voldeed. Herinner je elk incident. Ze zullen makkelijk te vinden zijn omdat elk incident een emotioneel litteken op je hart heeft achtergelaten. Wees alert en specifiek. Blijf dit doen tot je een volledige 'diagnose' hebt van de kwaliteiten die je in de relatie gecreëerd hebt door vast te houden aan kleine of grote verwachtingen, ten opzichte van de ander.

Overweeg nu al je verwachtingen over deze persoon terug te nemen, één voor één. Stel je voor hoe het zou zijn om te participeren in deze relatie zonder verwachtingen. Als je stopt met iets te verwachten, wat dan ook, dan is wat de ander doet wat de ander doet. Je kunt in contact zijn met wie de ander eigenlijk is, in plaats van in contact te zijn met je onvervulde verwachtingen over wat de ander zou moeten zijn of niet zou moeten zijn.

Wat zou de ander ervaren als hij/zij met jou in een relatie is die vrij is van jouw verwachtingen? Zouden ze zich opeens geaccepteerd voelen? Zouden ze voor het eerst de ervaring opdoen van gerespecteerd te worden?

Hier is waar dit experiment transformationeel wordt.

Kies een goed verdedigbare verwachting die je al sinds een tijdje vasthoudt over deze persoon. In een passend moment (dat zich wellicht alleen zal voordoen als je het met intentie creëert) zeg je tegen deze persoon: "Ik heb me vastgehouden aan een verwachting die ik van je had. De verwachting was \_\_\_\_\_,"

Zeg dan: "Ik neem deze verwachting voor altijd terug."

Zeg dan niets. Wacht rustig af in de nieuwe ruimte die je zojuist hebt gecreëerd. Blijf aanwezig. Blijf verbonden. Laat de gevoelens opkomen. Blijf ademen.

Ervaar wat er gebeurt nu je deze verwachting hebt ingetrokken; bij jezelf van binnen, bij de ander en in de ruimte in welke je verbonden bent.

Overweeg dit experiment te doen met andere verwachtingen en met andere mensen.

Zonder verwachting,  
Clinton