

SPARK 003

DISTINÇÃO: Os problemas com pessoas aparecem da expectativa de que elas deviam ser diferentes da sua Caixa

NOTAS: Se parar com as suas expectativas de os outros mudarem você irá deixar de ter problemas com pessoas. Isto inclui relações com os seus colegas, chefes, os membros da sua equipa, os seus pais, os seus filhos, a sua esposa, e por aí for a. Mesmo que sinta as suas expectativas como completamente justificadas, a expectativa em si mesma coloca-o numa situação estranha. Você pode pensar: “Se alguém faz porcaria, eu espero que a limpem!” “Se alguém me promete algo, eu espero que ele ou ela mantenham a sua palavra!” “Se alguém concordar em fazer um trabalho, espero que sejam responsáveis pelo mesmo!”. Estas parecem expectativas bastante razoáveis. Mas um Gestor de Possibilidades reconhece a armadilha auto-gerada da mecânica da expectativa e não se pode dar ao luxo de lá voltar.

A armadilha da expectativa é esta: qualquer pessoa pode criar uma expectativa sobre qualquer coisa. E então? Criar uma expectativa é você assumir que uma fantasia é a realidade. Acreditar que a sua expectativa é verdadeira desliga-vos do que é na realidade. Ao agarrar-se à sua expectativa você perde o seu ponto de alavanca para fazer coisas reais acontecer. As pessoas são o que são e as pessoas não são o que não são. Cada um de nós tem uma Caixa, e a Caixa é a Caixa. Esperar que as coisas sejam de outra forma é uma fantasia. Não interessa o quão tentadora a fantasia é, uma fantasia é ainda uma fantasia.

É verdade que você não é a sua Caixa. Também é verdade que você começa identificando-se mesmo com a sua Caixa. Mudar de identidade ao ser identificado por uma Caixa para ser identificado por outra Caixa é uma competência de Gestão de Possibilidades de alto nível que requer treino e prática ao mesmo nível de sofisticação que aprender a conduzir. Esperar que uma pessoa aja de alguma outra forma que aquela ditada pela sua Caixa é o equivalente a conduzir contra uma parede de tijolo esperando que seja uma estrada: possível mas não muito provável.

EXPERIMENTO:

Escolher uma relação com a qual fazer esta experiência. Não diga à outra pessoa o que você está a fazer. Comece por prestar atenção aos seus pensamentos e depois por começar a pensar na outra pessoa. Repare nas histórias que você criou acerca dessa pessoa na sua cabeça como resultado dessa pessoa não atender às suas expectativas passadas sobre ela. Lembre-se de cada incidente. Elas devem ser fáceis de encontrar porque cada incidente terá deixado uma cicatriz emocional no seu coração. Seja vigilante e específico. Continue até que tenha feito uma análise completa das qualidades da relação que você criou através da criação de grandes ou pequenas expectativas sobre essa pessoa.

Agora considere remover todas as suas expectativas sobre essa pessoa, uma de cada vez. Imagine o que seria participar nessa relação sem expectativas. Se você parar de esperar algo, qualquer coisa, então o que a outra pessoa faz é o que faz e você pode estar presente com eles com o que são na realidade em vez de estar com

as suas expectativas insatisfeitas sobre o que ela ou ele deveria ser ou não deveria ser. O que é que a outra pessoa experientaria se estivesse numa relação consigo completamente livre de expectativas? Será que começaríamos a experimentar sentir-se aceites? Será que começaria a experienciar ser respeitada?

Aqui é onde esta experiência se torna transformativa.

Escolha uma expectativa bem-justificada que tenha tido sobre esta pessoa durante algum tempo. No momento apropriado (que poderá apenas surgir se você o criar intencionalmente) diga a essa pessoa, “Eu tenho tido uma expectativa sobre si que _____” e preencha o espaço em branco com a descrição da sua expectativa.

Depois diga, “Eu retiro para sempre esta expectativa sobre si.”

Depois não diga nada. Calmamente espere no novo espaço que você acabou de criar. Fique presente. Fique ligado. Deixe os sentimentos surgir. Mantenha a respiração.

Experimente o que se passa dentro de si, dentro da outra pessoa e no espaço em que vocês estão ligados quando você retira esta expectativa.

Considere realizar este mesmo experimento com outras expectativas e pessoas.

Sem qualquer expectativa,

Clinton

© World Copyleft 2018 por Clinton Callahan. Você tem permissão para copiar e distribuir esta SPARK, desde que este autor, site e aviso de direitos autorais estejam incluídos.
Creative Commons Atribuição e Compartilhamento pela mesma Licença CC BY SA International 4.0. Para obter sua assinatura de e-mail gratuita para SPARKs, acesse a <http://www.clintoncallahan.org>. Obrigado por experimentar. Experimentar constrói matriz para manter mais consciência. <http://possibilitymanagement.org>