

SPARK 003

(Matris Kodu: StartOver.xyz oyunu için **SPARK003.00**)

AYRIM: İnsanlarla ilgili sorunlar, Kutularının değişmesini beklemekten kaynaklanır.

NOTLAR: Başkalarının değişmesini beklemeyi bırakırsan, insanlarla sorun yaşamayı bırakırsın. Bu, meslektaşlarınla, üstlerinle, ekip üyelerinle, ebeveynlerinle, çocuklarınla, eşinle ve çevrendeki diğer kişilerle olan ilişkileri kapsar. Beklentilerinin tamamen haklı gerekçeleri olsa bile, beklentinin kendisi seni bir çıkmaza sokar. Şöyle düşünebilirsin: "Biri ortalığı dağıtırsa, onu temizlemesini bekliyorum!" "Biri bana bir söz verirse, sözünü tutmasını bekliyorum!" "Biri bir işi yapmayı kabul ederse, bu işin sorumluluğunu üstlenmesini bekliyorum!" Bunlar çok makul beklentiler gibi görünüyor. Ancak bir [Olasılık Yöneticisi](#), beklenti mekaniğinin kendi kendine oluşturduğu tuzağı tanır ve artık oraya gidemez.

Beklenti tuzağı şudur: herkes herhangi bir şey hakkında bir beklenti oluşturabilir. Ne olmuş yani? Bir beklenti oluşturmak, bir fantezinin gerçek olduğunu varsaymak demektir. Beklentinin doğru olduğuna inanmak, aslında olan şey ile bağlantıyı koparır. Beklentine bağlı kaldığında, gerçekten bir şeylerin olması için gerekli kaldırma noktasını kaybedersin. İnsanlar oldukları gibidir ve insanlar olmadıkları gibi değildir. Her birimizin bir Kutusu var ve Kutu da Kutudur. İşlerin başka türlü olmasını beklemek bir fantezidir. Fantezi ne kadar çekici olursa olsun, fantezi yine de bir fantezidir.

Sen Kutu'n değilsin, bu doğru! Herkes gibi, Kutu'n ile sağlam bir şekilde özdeşleşmeye başladığın da doğru. Kimliği, bir Kutu ile özdeşleşmiş bir varlıktan diğer bir Kutu ile özdeşleşmiş varlığa kaydırmak, araba kullanmayı öğrenmek kadar karmaşık seviyede eğitim ve uygulama gerektiren ileri düzey bir Olasılık Yöneticisi becerisidir. Bir kişiden, Kutu'sunun emrettiğinin dışında hareket etmesini beklemek, tuğla bir duvara bir yol olmasını bekleyerek çarpmaya eşdeğerdir: mümkün ama çok olası değil.

DENEYLER:

SPARK003.01 Bu deneyi yapmak için çevrendeki insanlarla olan ilişkilerinden birini seç. Diğer kişiye bu deneyi yaptığını söyleme. Önce düşüncelerine çok dikkat ederek başla, ardından da seçtiğin kişiyi düşün. Onunla ilgili geçmişte oluşturduğun beklentilerini karşılamamasının bir sonucu olarak, zihninde o kişi hakkında yarattığın hikayelerin farkına var. Her olayı hatırla. Olayları bulmak kolay olmalı çünkü her olay kalbinde duygusal bir yara bırakmış olacak. Dikkatli, net ve açık ol. O kişiye karşı küçük ya da büyük tüm beklentilerinle oluşturduğun ilişkinin niteliklerine dair tam bir değerlendirme yapana kadar devam et.

Şimdi bu kişiyle ilgili tüm beklentilerini teker teker kaldırmayı düşünün. Beklentiler olmadan bu ilişkide yer almanın nasıl bir şey olacağını hayal et. Herhangi bir şey beklemeyi bırakırsan, o zaman diğer kişinin yaptığı şey, onun yaptığı şey haline gelir ve o kişiyle kim olması veya olmaması gerektiğine dair karşılanmamış beklentilerin yerine, gerçekte olduğu haliyle beraber olabilirsin. Diğer kişiler, acaba senin beklentilerinden tamamen arınmış bir ilişki içinde olsaydı, seninle nasıl bir deneyim

yaşardı? Kabul edilmeyi mi deneyimlemeye başlardı? Saygı görmeyi mi deneyimlemeye başlardı? İşte bu deneyin dönüşümsel hale geldiği yer burasıdır.

Bir süredir bu kişi ile ilgili içinde olduğun, iyi gerekçelendirilmiş bir beklentiyi seç. Uygun bir anda (Bu anı ancak kasten yaratırsan ortaya çıkabilir) bu kişiye, "Senden _____ bir beklenti içindeydim" de ve boşluğu beklentinin ayrıntılarıyla doldur. Sonra, "Senden bu beklentiyi sonsuza kadar geri çekiyorum" de ve başka hiçbir şey söyleme. Az önce yarattığın yeni alanda sakın bir şekilde bekle. Anda kal. Bağlantıda kal. Duyguları ortaya çıkar. Nefes almaya devam et. Bu beklentiyi geri çektiğin an kendi içinde, diğer kişinin içinde ve bağlantıda olduğun alanda neler olduğunu deneyimle. Aynı deneyi başka beklentiler ve başka insanlar ile yapmayı düşün.