

SPARK 017

(Código de Matriz: **SPARK017.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: O vício não é o problema. O vício é a solução para o problema.

NOTAS: Se há algo comum na nossa cultura Ocidental, é o fácil acesso e uso alargado de substâncias viciantes. Considere esta lista: álcool, tabaco, drogas prescritas e não prescritas, comidas e bebidas com cafeína (café, chá, cola, chocolate), açúcar, televisão, rádio, vídeos, jornais, condução acelerada (adrenalina), comer em excesso (endorfinas), dietas em excesso, exercício em excesso, compras em excesso, emails em excesso, ser adaptável, lutar com o teu/tua parceira, apostas, sexo pela Internet, telemóveis...

Tem cuidado aqui e lembra-te que as SPARKs são uma forma radical de olhar para as coisas. As SPARKs não devem ser confundidas com moralização ou criação de regras. Um Gestor de Possibilidades está interessado em aplicações úteis e resultados valiosos, e não em julgar as coisas como moralmente boas ou más nem em estar confinado a mais regras. Nós estamos a discutir o vício de uma perspetiva que pode criar novas possibilidades em ti.

Enquanto observas a tua própria mente em certos momentos durante o dia, eventualmente comesças a reparar em pequenas e persistentes conversas entre Sim e Não que se passam no que diz respeito a comportamentos viciantes. Através destas conversas, os vícios devoram a tua atenção e assim a tua energia. Como é que podes ter a tua atenção e energia de volta?

Provavelmente já tentaste “resoluções de Ano Novo” como forma de alterar alguns dos teus comportamentos viciados. Provavelmente estás também cansad@ de saber que quando chega o momento de decidir fazer ou não fazer aquele comportamento, provavelmente acordas do outro lado de uma devoção viciada a perguntar quem é que toma essas decisões de qualquer das formas? Passas por uma pastelaria a dizer a ti mesmo para não comer doces e no instante seguinte apercebes-te que está a atirar para o lixo um saco da pastelaria e a lambear os teus lábios.

EXPERIMENTOS:

SPARK017.01 Se o vício não é o problema – se o vício é realmente a solução para o problema – então qual é o problema? O experimento aqui é considerar que o problema não é a substância viciante em si mesma. O problema é a qualidade da experiência que ocorre se a substância viciante não é aplicada.

Antes de começar este experimento faz alguma pesquisa pessoal. Usa o espelho da Alicce no País das Maravilhas. Como é que é do lado de fora do espelho? Como é que é do lado de dentro do espelho? Do lado de fora o espelho escrutina a tua experiência mesmo antes de utilizares substância viciante. Por exemplo, quando és forçad@ a esperar antes de trazer o fluxo da substância viciante para a tua corrente sanguínea o que é que te acontece? Dentro do espelho escrutina objetivamente a

qualidade da tua experiência física quando trazes a substância viciante para dentro. Como é que isso se faz sentir exatamente? Qual é a diferença de dentro para fora do espelho?

O que a maioria das pessoas dizem e o que tu podes também observar é que sentes algo diferente sem a substância viciante do que te sentes quando usas a substância viciante. Sem a substância viciante tu sentes algo que não queres sentir. De cada vez que te cruzas com esta mesma condição tu tomas a decisão consciente ou inconsciente de que preferes ter a experiência da substância viciante do que ter a experiência de seres tu próprio@ no momento presente sem a substância viciante. A substância viciante leva-te experiencialmente para longe de como tu és sem a substância viciante.

O que descobriste é que a substância viciante é a solução para o problema de seres tu sem a substância viciante. O problema a ser resolvido pelo uso da substância viciante é a intensidade do sentir que vem com seres tu próprio@ no momento presente, seja como fôr que descrevas essa leveza (ou peso) intolerável de seres tu.

O que acontece quando tu não fazes nada para evitar isso, tua experiências estar presente. A experiência da presença é conhecida por ter dois efeitos colaterais particularmente intensos. Primeiro, quando permaneces presente então podem surgir emoções longamente reprimidas e incompletas (ex: terror, fúria, tristeza) com uma força tal que tu tens medo que seja demasiado intensa para lidares com ela. Tu estás certo. Não serás capaz de lidar com ela para permanecer igual. Se sentires as emoções antigas completamente, serás mudad@. Segundo, ao tornares-te presente com as coisas tal como elas são (ex: o teu trabalho, @ teu/tua parceir@, a tua visão verdadeira) essas coisas podem subitamente completar-se a si próprias e mudar para outra coisa qualquer. Experienciar a mudança de condições mantidas durante muito tempo através da não-aceitação também pode parecer muito intenso para tu lidares com isso.

Agora estás pront@ para o experimento. Este experimento é talvez melhor se fôr feita gradualmente ao longo de um período de vários meses. O experimento começa decidindo aumentar a tua tolerância à intensidade de estar presente.

Passo 1: Escolhe o teu vício favorito. (Oh, tudo bem! Escolhe o teu segundo vício favorito...)

Passo 2: Repara quando a urgência de o fazer volta outra vez. Isto pode demorar algo entre três minutos a três dias.

Passo 3: Continua a prestar atenção ao querer fazê-lo, mas não o faças. Lembra-te que a decisão para o fazer é apenas feita AGORA. Tu só precisarás fazer este experimento tanto tempo quanto dure o teu AGORA. Com um AGORA grande isto pode ser um experimento muito longo e a maior parte das pessoas pára pelo medo de ter de lidar com experimento para sempre. Se desejas continuar com o experimento, pode ajudar criar para ti mesm@ um AGORA curto no tempo para que o experimento seja muito curto.

Passo 4: Continua a respirar. Tenta relaxar.

Passo 5: Repara no sentimento ou emoção que está por baixo do teu nível normal de consciência e que se torna cada vez mais presente tanto quanto mais tempo não usas a substância viciante. Será que o sentimento é raiva? Será tristeza? Será terror? Interessantemente, um sentimento que é normalmente evitado pelo uso de substâncias viciantes é a intensidade do sentido de bem-estar ou alegria arrebatadora. O teu experimento está em utilizar um espaço e tempo seguros e permitir-te experienciar o que quer que o sentimento seja mais e mais intensamente. Tenta habituares-te ao sentimento. Permanece com o sentimento o máximo que conseguires. Continua a verificar se estás bem, e então permite que o sentimento se torne maior. Confia no teu sentimento. A decisão de adormecer o sentimento pode simplesmente ser uma decisão antiga tomada em circunstâncias em que não era seguro sentir tão intensamente. A decisão pode não se aplicar mais. Como adulto tu és concebido para experienciar 100% de intensidade máxima de todos os teus sentimentos. Continua repetidamente a sentir todo o teu caminho até alcançares um futuro novo para ti mesmo.