

SPARK 91

Distinción: El *low drama* (drama bajo) es éxtasis falso.

Notas: esta distinción te invita a considerar la diferencia entre *Low Drama* “Drama Bajo” y *High Drama* “Drama Alto” y también la diferencia entre el verdadero éxtasis y el éxtasis falso.

En el siglo XVII, Renè Descartes resumió la filosofía occidental con su famosa frase “Cogito ergo sum”, (“Pienso, luego existo”) Puede ser que esté surgiendo un nuevo punto de referencia para el ser vivo, resumido en la frase “Sentio ergo sum” (“Siento, luego existo”) El conflicto consiste en que generalmente en la cultura occidental no está permitido sentir. Nadie te ha educado ni entrenado en los sentimientos. Sensaciones en el cuerpo, sí, pero sentimientos en el corazón, No.

Para experimentar el estar vivo en una cultura donde tener sentimientos es una señal de que algo no funciona, te obliga a inventar razones aceptables para dar una explicación al hecho de tener sentimientos. ¿Qué pasaría si las razones que usas para explicar tus sentimientos no son el verdadero propósito de tus sentimientos? ¿A lo mejor es que tú te las ingenias a sentir algo sólo para sentirte vivo? Sentir es vivir en éxtasis. El cuerpo humano está diseñado para sentir éxtasis. Puede ser que sea irresponsable el usar razones para explicar el hecho de que estás sintiendo algo y que esto haga irresponsables a los sentimientos. A los sentimientos irresponsables se les llama *low drama* (drama bajo) Sentimientos irresponsables son éxtasis falso.

Experimento: High Drama (Drama Alto, elevado) es creado cuando sientes de una forma responsable, es decir, cuando usas la energía y la inteligencia de tus sentimientos para servir propósitos conscientes y responsables. Al clasificar los sentimientos en cuatro categorías - rabia, tristeza, miedo y alegría - entonces tienes cuatro categorías para experimentar.

LA RABIA DEL “*LOW DRAMA*” Observa cuando tu rabia es usada de una forma irresponsable, por ejemplo para culpar a alguien, para atacar la imagen de alguien, para demostrar que no tienen razón, para llevar la contraria, para tener la razón, para justificarte, para sentir resentimiento, para sentirte confundido, para discutir con alguien en tu mente, para quejarte, para sentirte como una víctima, para tramar venganza, para escaparte, para ocultarte, para sentirte superior, para excluir a otros de tu juego, para ser el único que sabe, para acaparar posiciones de poder, etc. Observa las sensaciones de éxtasis falso que son creadas con la rabia en “*low drama*” (bajo drama)

LA RABIA DEL “*HIGH DRAMA*” (Drama alto - elevado) practica, por el contrario el usar tu rabia de una forma responsable. Por ejemplo para establecer límites, para tomar decisiones, para decir “sí” y “no”, para crear claridad, para establecer distinciones, para pedir lo que necesitas o lo que quieres, para empezar algo, para terminar algo, para cambiar algo, para proteger lo que necesite ser protegido, para

 World Copyright 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>

adoptar una actitud firme, para pronunciarse y hablar, para comprometerse ferozmente y para hacer esfuerzos fenomenales, para ser disciplinado, para practicar, para experimentar, para terminar algo que merece la pena ser terminado, etc. Observa las sensaciones del éxtasis verdadero creadas por la rabia en *high drama*.

LA TRISTEZA DEL “*LOW DRAMA*” Observa cuando tu tristeza es usada de una forma irresponsable, por ejemplo para sentir pena de uno mismo, para sentirse como una víctima, para llamar la atención, como una excusa para sentirse débil o para cometer errores, para sentir desesperación, que no hay esperanza o para sentirse abrumado, para aislarte o excluirte, para manipular a otros, para justificar un comportamiento infantil, para estar deprimido, para jugar a ser pequeño, para ser crítico o cínico, para permitir o permitirse un tratamiento especial, para justificar el comer golosinas, para beber alcohol, para drogarse u otras indulgencias, para estar celoso, etc. Observa las sensaciones de éxtasis falso que son creadas con la tristeza en “*low drama*” (bajo drama)

LA TRISTEZA DEL “*HIGH DRAMA*” (Drama alto - elevado) Practica usar tu tristeza de una forma responsable, por ejemplo para dejar caer todas las defensas, para conectar con los otros corazón a corazón, para dejarte ser vulnerable, para abrir la puerta a intimidaciones físicas, intelectuales, emocionales o espirituales, para aceptar lo que está pasando, para dejar pasar, para sentir pena por dejar pasar las opciones que no puedes elegir, para escuchar la tristeza de los otros y convertirse en uno en la pena, para entender, para estar de acuerdo, para ser conmovido por experiencias humanas más y más sutiles, etc. Observa las sensaciones de éxtasis verdadero que son creadas a través de la tristeza en “*high drama*” (drama alto- elevado)

EL MIEDO DEL “*LOW DRAMA*” Observa cuando tu miedo es usado de una forma irresponsable, por ejemplo para justificar el competir contra alguien como si fuera una cuestión de vida o muerte, para estrechar tu experiencia a simplemente sobrevivir en vez de vivir de verdad, para jugar a ser débil o pequeño, para evitar el tomar iniciativa, para evitar el ser percibido como un problema, para no confiar, para quedarse estancado, para evitar el destacar entre otros, para evitar tomar responsabilidad, para recrear memorias de la niñez y proyectar en figuras de autoridad para culparlos, para crear enemigos y luchar contra ellos, para sentir pánico, para quedarse paralizado, para ponerse histérico, para negar la realidad, para intentar evitar las consecuencias, etc. Observa las sensaciones de éxtasis falso creadas a través del miedo en “*low drama*” (drama bajo)

LA MIEDO DEL “*HIGH DRAMA*” (Drama alto - elevado) Practica el usar tu miedo de una forma responsable, por ejemplo para mantenerte alerta, para reconocer lo que es querido y necesitado, para prestar atención a los detalles, para ser preciso, para tener cuidado, para hacer planes para el futuro, para evitar las trampas, para no ser naif, para confiar en que puedes cuidarte a ti mismo cuando estás con otros, para ir a los bordes de tu caja y quedarte ahí para experimentar con cosas nuevas, para cambiar los tiempos de algo, para cambiar de identidad, para no saber de antemano,

para liderar sin ser la autoridad, para entrar en lo desconocido y crear algo de la nada, para ser el espacio, para ser el espacio a través del cual los Principios Brillantes a los que sirves pueden realizar su trabajo, para entrar y navegar el estado líquido, para empezar una conversación que es totalmente diferente de la conversación dominante, para tomar responsabilidad radical, para hacer pequeño el “ahora” y entrar en el presente, etc. Observa las sensaciones de éxtasis verdadero que son creadas a través de la miedo en “high drama” (drama alto- elevado)

LA ALEGRÍA DEL “*LOW DRAMA*” Observa cuando tu alegría es usada de una forma irresponsable, por ejemplo para alegrarse cuando alguien siente dolor, para alegrarse cuando tu ganas y otros pierden, para arreglárselas para ser egoísta, para buscar la seguridad de uno mismo, para alegrarse de ser el más rápido, el más inteligente, el más guapo, el más rico, con más estatus o más prestigio que los demás, para ser el gorila alfa, para hacer pequeños chistes sobre otros que en realidad les duelen, para chismorrear (hablar de alguien cuando en su ausencia), para mentir, para engañar, para robar, usar estrategias engañosas y hacer trampas, para sentirse “¡Ja, ja! Te he pillado” para pensar que te estás aprovechando (recibiendo más de lo que te mereces o recibiendo algo por nada), para tener una vida secreta, para flirtear, para darse el gusto con tus hábitos y adicciones, para comer demasiado y gastar más de la cuenta, para no cuidar a los otros, a la comunidad o al planeta, etc. Observa las sensaciones de éxtasis falso creadas a través de la alegría en “low drama” (drama bajo)

LA MIEDO DEL “*HIGH DRAMA*” (Drama alto - elevado) Practica el usar la alegría de una forma responsable, por ejemplo para jugar plenamente, para ser amable, para ser generoso, para bendecir, para inspirar a otros, para tener integridad, para escuchar, para servir, para crear posibilidades para individuos o para la comunidad, para pensar grande, para abrir el corazón, para reirse a carcajadas, para compartir lo que tienes, para usar una visión de conjunto que incluye más que tus propias necesidades, para actuar desde una visión global de manera que puedas crear más alegría para otros, para contribuir a la humanidad, para discernir lo que realmente se quiere y se necesita para el beneficio de todos y comprometerse a ofrecerlo, para comenzar proyectos que son necesarios y pueden cambiar las cosas en el mundo, para empezar proyectos que son “imposibles”, para traer nobleza y dignidad a la vida, para encontrar los placeres de jugar de manera que el juego continúe en vez de jugar para ganar, para usar el recurso de la felicidad y ser un “sí” a la vida, etc. Observa las sensaciones de éxtasis verdadero que son creadas a través de la alegría en “high drama” (drama alto- elevado)

Con los mejores deseos,
Clinton

