

SPARK 1

DISTINCIÓN: Tú tienes una Caja.

NOTAS: Tu “Caja” es tu personal interpretación de la realidad. Es la manera como tú entiendes y te relacionas con el mundo. También la puedes llamar “visión del mundo”, “paradigma”, “creencia” “mecanismo de defensa”, “estrategia de supervivencia”, “zona de confort”, “ego”, “personalidad”, pero para el propósito de esta conversación la llamaremos tu caja.

La caja está tejida de creencias, historias, asumpciones, expectativas, razones, opiniones, preferencias, actitudes, decisiones, ideas y modelos. Tu caja responde por ti a las preguntas: “¿Quién soy yo?”, “¿Quién son estos?”, “¿Qué hago yo aquí con todos estos?” La caja te da una identidad.

Tu caja es un invento de tu imaginación. Es tu creación favorita, y la más artística. Tu caja no la has heredado de tus padres (aunque a lo mejor has elegido los mismos componentes o similares) Tu caja tampoco se formó como resultado de los incidentes o circunstancias de tu vida (aunque a veces quieras culpar de cómo eres al entorno) Tú eres el que ha construido tu caja.

Para ti, el interior de tu caja es más familiar que tu sala de estar, (Cualquiera podría cambiar las cosas de sitio en tu sala de estar sin que te des cuenta. Eso no pasaría nunca con tu caja), por esto te es difícil distinguir tu caja. Te olvidas de que tu caja está ahí, de la misma manera que el pez se olvida del agua de la pecera. Vives en el centro de tu caja porque los bordes de la caja son incómodos. Te rodeas de gente y de circunstancias que la caja considera “seguras” Esto te permite vivir con la ilusión de que no hay ninguna caja. (Así de astutas son las defensas de la caja)

La única caja que es invisible para ti es tu propia caja. Tu puedes ver la caja de todos. Todos los demás pueden ver tu caja. Algunas cajas de cierta gente son congruentes con la tuya en ciertos momentos. A estos les llamas amigos.

EXPERIMENTO: Imagínate que la habitación en la que estás sentado ahora mismo es tu Caja. Haz recuento de lo que has puesto en la habitación, que te hace sentir a salvo, cómodo y que te ayuda a identificarte a ti como tú mismo. (Fotografías, suvenires, tus libros favoritos, objetos que guardan un especial significado, arte, etc.) A continuación y durante cinco minutos, haz una lista de los elementos estructurales de tu Caja. Esto lo puedes hacer dando respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que me gusta? ¿Qué es lo que me disgusta? ¿Qué es lo que me hace feliz? ¿Qué es lo que me da rabia?



Después de identificar los límites de la Caja, imagina su tamaño comparándola con el resto del mundo. ¿Es la intención de tu caja mantener el mundo fuera o es su intención tenerte atrapado dentro de ella?

En el momento en el que te puedes imaginar que tu caja existe, adquieres una nueva perspectiva. De repente puedes echarle un vistazo a tu caja desde el exterior. Esta (impactante) nueva perspectiva te permite darle un nombre a tu Caja: *La Caja*. Sólo puedes llamar *Caja* a tu Caja si la puedes ver desde fuera.

La percepción de que algo más aparte de lo que es permitido por la Caja es posible, puede cambiar significativamente la experiencia de ti mismo, puede cambiar el objetivo de tu Caja de defender el *status quo* a expandir el *status quo*. Al experimentar con intención expansiva puedes identificar y cuestionar lo que te atrapa y te obliga a obedecer los hábitos, las historias, los puntos de vista y las normas de tu Caja. Así es que puedes descubrir que, efectivamente, tu caja se puede expandir.

Al tiempo que tu Caja se expande, adquieres el acceso a nuevas maneras de trabajar con gente y con situaciones porque puedes ver que es la gente (y sus Cajas...) los que crean las situaciones. Puedes asignar trabajos nuevos a tu caja para ayudarte a transformar lo que es posible.

Tu Caja es la que mejor sabe cómo funciona tu Caja y entiende cómo funciona la gente porque principalmente la gente se comporta de acuerdo con los dictados de su Caja.

El estudio de los principios de cómo las cajas funcionan se llama *La Tecnología de la Caja*.

Durante unos minutos cada día esta semana dedícalos a notar y a apreciar con detalle las fascinantes cualidades de las Cajas que la gente ha creado para sí mismos. Presta atención especialmente a las diferentes maneras que tu Caja reacciona a su Caja.

De una Caja a otra,

Clinton.

