

SPARK 001

DISTINÇÃO: Você tem uma caixa

NOTAS: A sua “Caixa” é a sua construção pessoal da realidade. É como você compreende e interage com o mundo. Pode chamar-lhe uma “visão de mundo”, um “paradigma”, um “sistema de crenças”, um “mecanismo de defesa psicológico”, uma “estratégia de sobrevivência”, a sua “zona de conforto”, o seu “ego” ou a sua “personalidade”, mas para o propósito desta conversa nós chamar-lhe-emos a sua Caixa.

A Caixa é construída com crenças, histórias, pressupostos, expectativas, razões, opiniões, preferências, atitudes, decisões, ideias e modelos. A Caixa responde às seguintes questões: “Quem sou eu?” “Quem são aquelas outras pessoas?” E, “O que é que eu faço num lugar como este com pessoas como eles?” A Caixa dá-lhe uma identidade.

A sua Caixa é uma criação da sua própria imaginação. É a sua melhor criação e também a sua favorita. Não herdou a sua Caixa dos seus pais (ainda que possa escolher componentes similares), nem a sua Caixa foi criada como resultado de incidentes ou circunstâncias (apesar de que você pode querer colocar a culpa por como está no seu ambiente). Você criou a sua Caixa, um pedaço de modelo mental de cada vez.

Como o interior da sua Caixa é mais familiar para si que a sua sala – alguém podia mover as coisas na sua sala sem que se apercebesse, mas isto nunca podia acontecer na sua caixa – a sua Caixa torna-se indistinta. Você esquece que a Caixa está lá como um peixe esquece a água no seu aquário. Você vive na zona suave, doce, de “marshmallow” no centro da sua Caixa porque as bordas da Caixa tendem a ser desconfortáveis. Rodeia-se por pessoas “seguras para a Caixa”, trabalha num emprego “seguro para a caixa”. (Tais astutas são as auto-defesas da caixa). A única Caixa que é invisível para si é a sua própria Caixa. Consegue ver as Caixas de todas as outras pessoas. Todas as outras pessoas podem ver a sua Caixa. As Caixas de algumas pessoas são congruentes com a sua em algum momento. Pode chamar a estas pessoas de amigos.

EXPERIMENTO:

Imagine que o quarto em que está sentado agora é a sua Caixa. Observe o que colocou no seu quarto que o faz sentir confortável e seguro, que o ajuda a se identificar consigo mesmo (fotos, lembranças, livros favoritos, objetos significativos, arte inspiradora e assim por diante).

Em seguida, passe cinco minutos identificando e listando os componentes estruturais da sua caixa. Você pode fazer isso respondendo a estas perguntas: De que gosto? De que não gosto? O que me faz feliz? O que me deixa irritado? Depois de identificar os limites da sua Caixa, imagine o quão grande é comparado ao resto do mundo. Sua caixa é destinada a manter o mundo fora ou você dentro?

No momento em que tem a experiência de que sua Caixa existe, você assume uma nova perspectiva. Tem um vislumbre de sua caixa pelo seu exterior. Esta nova perspectiva (chocante) permite que você dê um nome à sua caixa: A Caixa. Você só pode chamar sua caixa a Caixa se você a vir do lado de fora. A elucidação de que algo é possível além do que é permitido pela sua caixa pode causar uma mudança significativa na sua auto-experiência. Pode mudar o objetivo da sua Caixa de defender seu status quo para expandir o seu status quo. As novas intenções expansivas dedicam-se a questionar o que quer que o mantenha trancado. Você pode então descobrir logo que, de fato, sua caixa pode expandir! Você ganha acesso a novas formas de trabalhar com pessoas e situações porque você vê que são as pessoas que criam as situações! Sua caixa é colocada a novo uso para ajudar a transformar o que é possível. Como a sua caixa sabe como funciona, compreende melhor como as outras pessoas trabalham, porque as pessoas geralmente se comportam de acordo com os ditames de sua caixa. A ciência por trás de como as caixas funcionam é chamada de Mecânica da Caixa

Passa alguns minutos todos os dias esta semana observando em detalhe e apreciando as qualidades fascinantes das Caixas que outras pessoas criaram para si mesmas, e o modo como a sua Caixa reage à sua Caixa.

De uma Caixa para outra,
Clinton