

SPARK 001

(Matris Kodu: StartOver.xyz oyunu için **SPARK001.00**)

AYRIM: Senin bir Kutu'n var.

NOTLAR: "Kutu'n" kişisel gerçeklik kurgudur. Kutu, dünyayı nasıl anladığını ve onunla nasıl etkileşimde olduğunu belirler. Bunu 'dünya görüşü', 'paradigma', 'inanç sistemi', 'psikolojik savunma mekanizması', 'hayatta kalma stratejisi', 'konfor bölgesi', 'egon' veya 'kişiliğin' olarak adlandırabilirsin. Ancak bu konuşmanın amaçları doğrultusunda, biz ona [Kutu](#) diyeceğiz.

Kutu; inançlar, hikayeler, varsayımlar, beklentiler, nedenler, görüşler, tercihler, tutumlar, kararlar, kurallar, sonuçlar, fikirler ve modellerden bir araya getirilmiştir. Kutu senin için şu sorulara cevaplar verir: "Ben kimim?" "Bu diğer insanlar kim?" "Böyle bir yerde onlar gibi insanlarla ne yapıyorum?" Kutu sana, kendine ve başkalarına kim olduğunu anlatabileceğin hikayeleştirilmiş bir kimlik verir.

Kutu'n, kendi hayal gücünün bir ürünüdür. En iyi ve en sevdiğin sanatsal eserindir. Kutunu, ebeveynlerinden mirasla almadın (her ne kadar ebeveynlerinden bazı bileşenleri kopyalamayı seçmiş olsan da), Kutu'n, olayların veya koşulların bir sonucu olarak oluşturulmadı (her ne kadar olduğun kişi için çevreni suçlamak istesen bile). Kutu'nu, her seferinde bir parça "[düşünce yazılımı](#)" ekleyerek, sen oluşturduğun.

Kutu'nun içi, sana oturma odandan daha tanıdık gelmeye başlar. Birisi senin haberin olmadan oturma odanın çevresindeki eşyaları hareket ettirebilirken, bu durum artık Kutu'nun içerisinde mümkün değildir. O an, Kutu'n silikleşir. Balıkların akvaryumlarındaki suyu unutması gibi, sen de Kutu'nun orada olduğunu unutursun. Kutu'nun kenarları rahatsız edici olduğu için Kutu'nun ortasındaki yumuşak, tatlı "lokum bölgesinde" yaşarsın. Kutu'nu güvende hissettirecek insanlarla kendini çevrelersin. Kutu'nu güvende hissettirecek şekilde işini, arkadaşlarını ve hayatını paylaştığın kişiyi seçersin. Bu da sana Kutu'n olmadığı yanılışmasını yaşatır. (Kutu'nun kendi savunmaları da kurnazcadır.)

Senin için görünmeyen tek Kutu, kendi Kutu'ndur. Herkesin Kutu'sunu kolayca görebildiğin gibi, diğer herkes de seninkini görebilir. Bazı kişilerin Kutuları bazen senin Kutu'yla uyumludur ve bu insanları arkadaş olarak adlandırırın.

DENEYLER:

SPARK001.01 Şu anda oturduğun odanın Kutu'n olduğunu hayal et. Kendini rahat ve güvende hissetmeni sağlayan, kendini kendin olarak tanımlamaya yardımcı olan şeyleri fark et! (fotoğraflar, hatıralar, sevdiğin kitaplar, anlamlı nesnelere, ilham verici sanatsal şeyler gibi...). [Bip! Defterine](#) 'Kendim Gibi Hissettiren Şeyler' adlı bir liste adı altında, fark ettiğin her şeyi yaz. Ardından, Kutunun bazı yapısal bileşenlerini tanımlayıp listelemek için beş dakika zaman ayır. Bunu şu soruları cevaplayarak yapabilirsin: Nelerden hoşlanırım? Ben neyi sevmiyorum? Beni ne mutlu eder, ne kızdırır? Cevapları 'Kutum neyden yapıldı' adlı bir listeye yaz.

Kutunun sınırlarını belirledikten sonra, dünyanın geri kalanına kıyasla Kutunun boyutunu hayal et. Hangisi daha büyük? Kutun, dünyayı dışarıda bırakacak şekilde mi yoksa seni içerisine alacak şekilde mi tasarlanmış? Kutu'nun var olduğu deneyimini yaşadığın an, yeni bir perspektif edineceksin. Kutunu, bir anlığına dışarıdan göreceksin. Bu (şok edici) yeni bakış açısı Kutu'na bir ad vermene izin verecek: Kutu. Kutu'nu ancak dışarıdan gördükten sonra Kutu olarak adlandırabilirsin.

Kutu'n tarafından izin verilenlerin ötesinde bir şeylerin mümkün olduğuna dair içgörü, kişisel deneyimlerinde önemli değişikliklere neden olabilir. Bu içgörü Kutu'nun amacını, mevcut durumunu savunmaktan mevcut durumunu genişletmeye dönüştürebilir. Kutunun genişlemesini sağlayacak alışılmadık deneyimlere kendini açtığın zaman, kutunun alışkanlıklarına, hikayelerine, bakış açılarına ve kurallarına uyduğun sürece sıkışıp kalmana sebep olan şeyleri belirleyebilir ve sorgulayabilirsin. Bu durum, gerçekten de Kutu'nun genişleyebildiğini keşfettiğin zaman mümkündür!

Kutu'n genişledikçe, insanlarla ve durumlarla çalışmanın yeni yollarına erişim kazanırsın çünkü durumları yaratanın insanlar (ve onların Kutuları...) olduğunu görürsün! Değişim ve dönüşümü mümkün kılmanda sana yardımcı olması için Kutu'na, yeni uğraşlar verebilirsin.

Kutu'nun nasıl çalıştığını öğrendiğinde, Kutu'n diğer insanların nasıl çalıştığını da anlar çünkü insanlar çoğunlukla Kutu'larının emirlerine göre davranırlar. Kutu'ların nasıl çalıştığına dair ilkelerin incelenmesine 'Kutu Teknolojisi' adı verilir.

Bu hafta, her gün birkaç dakikanı başkalarının kendileri için yarattığı Kutu'ları ayrıntılarıyla fark ederek ve onların büyüleyici özelliklerini takdir ederek geçir. Özellikle, Kutu'nun, diğerlerinin Kutularına nasıl tepki verdiğine dikkat et.