

## SPARK 003

(Codice Matrice: SPARK003.00 per il gioco [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz))

**DISTINZIONE:** i problemi con le persone nascono dall'aspettativa che dovrebbero essere diversi dalla loro Scatola.

**NOTE:** Se smetti di aspettarti che altre persone cambino, smetterai di avere problemi con loro. Questo include le relazioni con i tuoi colleghi, i tuoi superiori, i membri del tuo team, i tuoi genitori, i tuoi figli, il tuo coniuge e così via. Anche se le tue aspettative sembrano pienamente giustificate, l'aspettativa in sé ti mette in una situazione di stallo. Potresti pensare: "Se qualcuno fa un casino, mi aspetto che lo metta a posto!", "Se qualcuno mi fa una promessa, mi aspetto che mantenga la parola!", "Se qualcuno accetta di fare un lavoro, mi aspetto che ne sia responsabile!". Queste sembrano essere aspettative molto ragionevoli. Ma un Possibility Manager riconosce la trappola auto generata dei meccanismi di aspettativa e non può più permettersi di caderci.

La trappola dell'aspettativa è questa: chiunque può avere un'aspettativa per qualunque cosa. E quindi? Creare un'aspettativa consiste nella tua assunzione che una fantasia sia la realtà. Credere che la tua aspettativa sia vera ti disconnette da ciò che è veramente. Restare aggrappato alle tue aspettative ti fa perdere il punto di leva per far accadere cose vere. Le persone sono ciò che sono e non sono ciò che non sono. Ognuno di noi ha una Scatola e la Scatola è la Scatola. Aspettarsi che le cose vadano diversamente è una fantasia. Non importa quanto sia allettante, una fantasia rimane una fantasia.

È vero che tu non sei la tua Scatola. È anche vero che tu parti identificandoti solidamente con la tua Scatola, proprio come tutti gli altri. Cambiare identità dall'identificarsi con una Scatola all'identificarsi con un'altra Scatola è una capacità di alto livello del Possibility Manager, che richiede una formazione e pratica alla stregua di imparare a guidare un'automobile. Aspettarsi che una persona agisca in un modo diverso da quello dettato dalla propria Scatola, è l'equivalente di guidare su un muro di mattoni aspettandosi che sia una strada: possibile ma non molto probabile.

### ESPERIMENTO:

SPARK003.01 Scegli una relazione su cui applicare questo esperimento. Non serve dire all'altra persona cosa stai facendo. Inizia prestando molta attenzione ai tuoi pensieri e poi inizia a pensare a quella persona. Nota le storie che hai creato su quella persona nella tua mente, ogni qualvolta quella persona non abbia incontrato le tue aspettative passate. Ricorda ogni incidente. Dovrebbero essere facili da trovare, perché ogni incidente avrà lasciato una cicatrice emotiva sul tuo cuore. Sii vigile e specifico. Continua fino a quando non avrai una valutazione

completa delle qualità della relazione, che hai creato tu avendo grandi o piccole aspettative verso quella persona.

Ora considera di rimuovere tutte le tue aspettative su questa persona, una alla volta. Immagina come sarebbe prendere parte a questa relazione senza aspettative. Se smetti di aspettarti qualcosa, qualsiasi cosa, allora ciò che fa l'altra persona è semplicemente quello che fa, e tu puoi essere presente insieme a loro per chi effettivamente sono, anziché insieme alle tue aspettative insoddisfatte di ciò che dovrebbero o non dovrebbero essere.

Quale sarebbe l'esperienza dell'altra persona se fosse in una relazione con te, completamente libera dalle tue aspettative? Potrebbe iniziare a sperimentare di essere accettata? Inizierebbe a sperimentare di essere rispettata?

A questo punto questo esperimento diventa trasformativo.

Scegli una delle aspettative ben giustificate che hai tenuto su questa persona per qualche tempo. In un momento appropriato (che può sorgere solo se tu lo crei intenzionalmente) di a questa persona: "Ho avuto su di te l'aspettativa che \_\_\_\_\_" e riempi lo spazio vuoto con le specifiche della tua aspettativa.

Quindi di: "Ritiro da te questa aspettativa per sempre".

Poi non dire nulla. Attendi tranquillamente nel nuovo spazio che hai appena creato. Sii presente. Sii connesso. Lascia salire le emozioni. Continua a respirare.

Sperimenta ciò che accade dentro di te, dentro l'altra persona e nello spazio in cui siete connessi, quando ritiri questa aspettativa.

Prendi in considerazione di eseguire questo stesso esperimento con ulteriori aspettative e con altre persone.

Senza aspettative,

Clinton