

SPARK 003

(Cod Matrice: **SPARK003.00** pentru jocul StartOver.xyz.)

DISTINCȚIE: Problemele cu oamenii provin din așteptarea ca ei să fie diferiți de Cutia lor.

NOTE: Dacă încetezi să te aștepti ca alții să se schimbe, vei înceta să ai probleme cu oamenii. Aceasta include relațiile cu colegii tăi, superiorii tăi, membrii echipei tale, părinții tăi, copiii tăi, soțul tău/soția ta și așa mai departe. Chiar dacă așteptările tale par a fi pe deplin justificate, așteptarea în sine îți creează o problemă. Poți gândi: „*Dacă cineva face mizerie, mă aștept să o curețe!*” „*Dacă cineva îmi face o promisiune, mă aștept ca el sau ea să se țină de cuvânt!*” „*Dacă cineva este de acord să facă o treabă, eu mă aștept să fie responsabil în privința asta!*” Acestea par a fi așteptări foarte rezonabile. Dar un Manager de Posibilități recunoaște capcana autogenerată a mecanicii *așteptărilor* și nu își mai permite să se îndrepte în direcția aceasta.

Capcana așteptării este aceasta: oricine poate crea așteptări despre orice. Și ce? A crea o așteptare înseamnă a presupune că o fantezie este o realitate. A crede că așteptările tale sunt adevărate te deconectează de ceea ce există de fapt în realitate. Prin menținerea așteptărilor tale, îți pierzi punctul de pârghie pentru a face să se întâmple lucruri reale. Oamenii sunt ceea ce sunt și oamenii nu sunt ceea ce nu sunt. Fiecare dintre noi are o Cutie, iar Cutia este Cutia. A te aștepta ca lucrurile să fie altfel este o fantezie. Oricât de tentantă ar fi fantezia, o fantezie este, totuși, o fantezie.

Este adevărat că nu ești Cutia ta. De asemenea, este adevărat că pornești de la o identificare puternică cu Cutia ta, la fel ca toți ceilalți. Schimbarea identității de la identificarea cu o Cutie la identificarea cu o altă Cutie este o abilitate avansată a Managerului de Posibilități care necesită o pregătire și o practică la fel de avansate ca a învăța să conduci o mașină. A aștepta ca o persoană să acționeze într-un alt mod decât așa cum îi dictează propria Cutie, este echivalent cu a conduce într-un zid de cărămidă așteptându-te să fie un drum: posibil, dar nu foarte probabil.

EXPERIMENTE:

SPARK003.01 Alege o relație cu care să faci acest experiment. Nu îi spune celeilalte persoane ceea ce faci. Începe prin a acorda o atenție deosebită gândurilor tale și apoi începe să te gândești la acea persoană. Observă poveștile pe care le-ai creat despre acea persoană în mintea ta ca urmare a faptului că acea persoană nu ți-a îndeplinit așteptările în trecut. Amintește-ți fiecare incident. Ar trebui să fie ușor de găsit pentru că fiecare incident va fi lăsat o cicatrice emoțională în inima ta. Fii vigilent(ă) și precis(ă). Continuă până când ai o evaluare completă a calităților relației pe care ai creat-o prin menținerea așteptărilor tale mari sau mici față de acea persoană.

Acum ia în considerare eliminarea tuturor așteptărilor tale despre această persoană, una câte una. Imaginează-ți cum ar fi să participi la această relație fără așteptări. Dacă nu te mai aștepti la ceva, dacă nu te mai aștepti la nimic, atunci ceea ce face acea persoană este ce face de obicei, iar tu poți fi prezent(ă) cu el/ea, cu cine e de fapt acea persoană, în loc să fii cu așteptările tale neîmplinite cu privire la ceea ce ar trebui să fie sau să nu fie acea persoană.

Care ar fi experiența celeilalte persoane dacă ar fi într-o relație cu tine care ar fi complet liberă de așteptările tale? Ar începe să se simtă acceptați? Ar începe să se simtă respectați?

Iată punctul în care acest experiment devine transformator.

Alege o așteptare bine justificată pe care o ai de ceva vreme despre această persoană. Într-un moment adecvat (care poate apărea doar dacă îl crezi intenționat) spune-i acestei persoane: „*Am menținut o așteptare de la tine că _____,*” și completează spațiul liber cu specificul așteptării tale.

Apoi spune: „*Îmi retrag această așteptare de la tine pentru totdeauna*”.

Apoi nu mai spune nimic. Așteaptă calm în noul spațiu pe care tocmai l-ai creat. Rămâi prezent(ă). Rămâi în conexiune. Lasă sentimentele să apară. Continuă să respiri.

Simte ce se întâmplă în interiorul tău, în interiorul celeilaltei persoane și în spațiul în care sunteți conectați(te) atunci când retragi această așteptare.

Ia în considerare să faci acest experiment cu alte așteptări și cu alte persoane.