

SPARK 003

(Matriskod: **SPARK003.00** för StartOver.xyz -spelet.)

DISTINKTION: Problem med människor uppstår när du förväntar dig att de borde vara annorlunda än sin Box.

ANTECKNINGAR:

Om du slutar förvänta dig att andra människor ska förändras kommer du att sluta ha problem med människor. Detta innefattar relationer med kolleger, dina chefer, medlemmar av ditt team, dina föräldrar, dina barn, din make/maka och så vidare. Även om dina förväntningar känns rimliga, så sätter själva förväntningen band på dig. Du kan kanske tänka: "Om någon stökar till, förväntar jag mig att de städar upp efter sig!" "Om någon lovar mig något så förväntar jag mig att de håller vad de lovat!" "Om någon tackar ja till ett jobb, så förväntar jag mig att de gör jobbet ansvarsfullt!" Dessa verkar vara mycket rimliga förväntningar. Men en Possibility Manager känner igen denna självförvållade fälla kring hur mekanismen runt förväntningar fungerar och försöker med bästa förmåga att undvika att gå in i den.

Förväntningarnas fälla är denna: vem som helst kan skapa en förväntning om vad som helst. Än sen då? Genom att skapa en förväntning antar du att en fantasi är verklighet. Genom att tro att en förväntning är sann hindrar du dig från att uppleva det som är verkligt. Genom att hålla fast vid tron att din förväntning är sann, förlorar du din möjlighet att få verkliga ting att ske. Människor är vad de är och människor är inte vad de inte är. Vi har alla en Box, och Boxen är en Box. Att tro att det förhåller sig på något annat sätt är en fantasi. Trots att det är en lockande fantasi är det ändå bara fantasi.

Det är sant att du inte är din Box. Det är också sant att du är van vid att vara starkt identifierad med din Box, precis som alla andra. Att ändra identitet från att identifiera sig med en Box till att identifiera sig med en annan Box är en Possibility Manager - färdighet på hög nivå, en färdighet som kräver skolning och träning på samma nivå som det krävs att lära sig att köra bil. Att förvänta sig att en annan person uppför sig på något annat sätt än vad hans Box dikterar är som att köra en bil in i en tegelvägg och förvänta sig att den omformas till en väg: det är möjligt, men väldigt osannolikt.

EXPERIMENT:

SPARK000.01

Välj ett förhållande att göra experimentet med. Berätta inte åt den andra personen vad du kommer att göra. Börja med att lägga noga märke till dina tankar och tänk sedan på personen i fråga. Lägg märke till vilka historier du har skapat i ditt sinne kring personen. Utgå från de förväntningar gentemot personen som inte har blivit uppfyllda. Dra dig till minnes varje gång dina förväntningar inte uppfylldes. Minnena borde vara lätta att hitta, eftersom varje händelse har lämnat ett emotionellt ärr i ditt hjärta. Var uppmärksam och specifik.

Fortsätt gå igenom dina tidigare både större och mindre förväntningar gentemot personen tills du har en fullständig uppskattning av de egenskaper ert förhållande består av. Överväg att återkalla alla förväntningar om denna person, en förväntning i taget. Föreställ dig hur det skulle vara att vara del i ett förhållande utan förväntningar.

Om du slutar förvänta dig något, vad som helst, så är det som den andra personen gör helt enkelt bara det de gör. Du kan då vara närvarande med dem som de är, istället för att ha med dig dina ouppfyllda förväntningar om hur personen borde eller inte borde vara.

Vad skulle den andra personen uppleva om de var i ett förhållande med dig som var helt fri från förväntningar? Skulle de uppleva att de är accepterade? Skulle de börja känna sig respekterade? Det är nu som detta experiment blir omvälvande.

Välj en rättfärdigad förväntning som du har redan en längre tid hållit fast vid om denna person. Vid en passande tidpunkt (som kanske kan uppstå endast om du medvetet skapar den) säger du till personen: "Jag har hållit fast vid en förväntning om dig att du _____" och fyll i detaljerna kring den specifika förväntningen.

Säg sedan, "jag tar tillbaka denna förväntning på dig för alltid."

Bli sedan tyst. Vänta lugnt i detta nya rum som du just har skapat. Var närvarande. Håll förbindelsen. Låt känslorna komma fram. Fortsätt andas.

Upplev vad som händer inne i dig, inne i den andra personen och i det rum där ni är i kontakt med varandra, när du återkallar denna förväntning.

Överväg att göra detta experiment med fler förväntningar och med fler personer.