

## SPARK 018

(Código de matriz: **SPARK018.00** para o jogo [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz).)

**DISTINÇÃO:** A confiança é uma decisão.

**NOTAS:** A confiança não é um sentimento; a confiança é uma decisão. Relativamente a confiares em ti próprio e confiar nos outros, podes parar de esperar por algum senso mítico de confiança que surja dentro de ti. Isso não vai acontecer. Só vais confiar quando decidires confiar.

Muitas vezes não permites possibilidades que podias criar com certas pessoas porque tiveste alguma experiência com elas e não queres repetir essa experiência. Como resultado, crias uma história acerca daquela pessoa que **ELA NÃO É DE CONFIANÇA** e dedicas-te a encontrar evidências para apoiar essa história. Decides, **EU NÃO CONFIO NOS OUTROS**.

Alternativamente, podes não permitir possibilidades que poderiam existir porque tiveste alguma experiência de ti mesmo que não desejas repetir. Como resultado, crias a história **EU SOU INSEGURO**, e dedicas-te a encontrar evidências para apoiar essa história. Decides, **EU NÃO CONFIO EM MIM MESMO**.

Em ambos os casos, a distinção de que a confiança é uma decisão oferece-te uma porta para novos territórios. Se estiveres a usar a **COLA-É** para inventar a história de que outra pessoa é indigna de confiança, então ergueste limites ou paredes para te protegeres dela. Se usares **COLA-É** para inventar a história de que tu mesmo não és confiável, então estabeleceste limites ou regras para te tentares proteger de ti mesmo.

Usar a distinção de que a confiança é uma decisão traz o poder de volta às tuas mãos. Sem seres ingênuo, podes assumir responsabilidades e tomar uma nova decisão. Se a velha decisão foi **EU NÃO CONFIO EM TI**, a nova decisão é **EU CONFIO EM MIM PRÓPRIO PARA CUIDAR DE MIM PERTO DOS OUTROS**. Se a decisão anterior foi **NÃO CONFIO EM MIM MESMO**, a nova decisão é **EU CONFIO EM MIM MESMO PARA CUIDAR DE MIM PRÓPRIO**.

### EXPERIMENTOS:

**SPARK018.01** Este experimento com a confiança tem quatro partes.

**PASSO UM:** Escolhe alguém de quem desconfies. Pode ser um colega, um membro da tua equipa de projetos, o teu chefe, os teus pais, os teus filhos ou até mesmo um grupo de pessoas como a polícia, pessoas de outro partido político ou pessoas que têm uma religião diferente da tua.

**PASSO DOIS:** Observa como a história da desconfiança se infiltra e contamina a tua capacidade de perceber a realidade diretamente. A história da desconfiança obriga-te a procurar evidências que forneçam razões para desconfiar dessas pessoas e, ao mesmo tempo, obriga-te a ignorar abundantes evidências contrárias.

O desejo de deixares de atenuar as tuas próprias perceções é motivação suficiente para expandir a tua CAIXA acerca da confiança. Muda de ideias para que pares de estrangular as tuas perceções.

PASSO TRÊS: Toma a nova decisão: EU CONFIO EM MIM MESMO PARA CUIDAR DE MIM MESMO PERTO DE TI, ou EU CONFIO EM MIM MESMO PARA CUIDAR DE MIM MESMO PERTO DELES. A seguir, age de acordo com a tua nova decisão. Confia na tua decisão e cuida de ti mesmo perto deles. Isso pode significar falares mais para partilhar as tuas opiniões em vez de discordar e julgares silenciosamente. Isso pode significar que tu estabeleceste um limite que esperavas há muito tempo com alguém para que comece ou pare de fazer algo perto de ti. Ou pode significar encontrar alguém daquele grupo de pessoas anteriormente "não confiáveis" e convidá-los para jantar para descobrires quem eles realmente são. Em ambos os casos lembra-te de que o que vais mudar é a tua história sobre eles, não eles mesmos. Depois de tomares a tua nova decisão e tentares alguns experimentos, considera esta questão: Ainda és uma vítima da tua velha história? Recuperaste um pouco do teu poder por reclamares a tua capacidade de confiar?

PASSO QUATRO: Não precisas realmente de dizer à pessoa a tua nova decisão. O que precisas de fazer é *lembrar-te da tua decisão* quando estiveres a pensar naquela pessoa ou a interagir com ela. Observa todas as alterações associadas que ocorrem como resultado da tua nova decisão. Sugestões: Presta atenção para não deixares de ter a tua [espada da clareza](#). (Sempre!) Tu precisas da tua espada de clareza para cuidares de ti mesmo. Sê grato porque esta pessoa está presente na tua vida como um catalisador para o teu estado de alerta e como um verdadeiro parceiro para tu desenvolveres as tuas habilidades de esgrima.

PS. Se estiveres a fazer a experiência de confiares no teu filho, que antes estava bem estabelecido na tua mente como "indigno de confiança", o fato de teres optado por confiar em ti mesmo e cuidares de ti mesmo perto dele não significa automaticamente que a tua confiança nunca irá ser traída novamente. A sugestão é esta, se fores traído por esta criança em quem decidiste confiar, então não guardes segredo. Simplesmente diz ao teu filho: "Olha, eu confiei em ti para manteres a tua palavra, confiei em ti para manteres a tua promessa comigo e fazeres o que disseste que farias e não fizeste." Neste ponto, espera e ouve a tua resposta, já que a "traição" pode ter sido simplesmente um erro de comunicação da tua parte! Podes ter desenvolvido um excesso de sensibilidade que "procura" ser traído para apoiar a tua história antiga de vítima. Em caso afirmativo, pede desculpas especificamente por isso. Se não, diz: "Tu és uma pessoa em quem se pode confiar. Isso é quem tu és para mim. Eu não sei o que realmente aconteceu, mas tu és fidedigno." Novamente, isso não garante que não serás traído. Ser um pouco traído de vez em quando é um pequeno preço a pagar pela alegria e privilégio de ter uma criança confiável.