

SPARK 020

(Código de Matriz: **SPARK020.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: As emoções são sentimentos incompletos.

NOTAS: Há quatro sentimentos principais: raiva, tristeza, alegria e medo. Todos os outros sentimentos podem ser classificados em uma destas quatro categorias.

Se você foi educada dentro da cultura ocidental moderna, então você foi treinada para pensar que existem três sentimentos ruins (raiva, tristeza e medo) e um sentimento bom (alegria). Concluir que certos sentimentos são ruins ou negativos automaticamente torna a energia e a sabedoria inerentes a esses sentimentos indisponíveis para seu uso. Como Gerenciadora de Possibilidades, você depende do uso da energia e da sabedoria de todos os seus sentimentos. Assim, aprender a sentir e reconhecer os quatro sentimentos em si mesma e nos outros é uma habilidade central em *Possibility Management* (Gerenciamento de Possibilidades).

Mas, há uma distinção a ser feita antes que você possa ser responsável no domínio dos sentimentos. A distinção é entre emoções e sentimentos. As emoções são sentimentos incompletos. O que isto significa?

Quando você tem um sentimento, ele surge naturalmente e fornece informações e energia. A informação se integra e a energia está sendo utilizada, o que faz com que a sensação desapareça completamente do seu corpo em questão de momentos. Não há resíduo. Se você não é capaz de experimentar, integrar e usar o sentimento porque não é permitido ou não é seguro fazê-lo naquele momento (como é frequentemente o caso quando somos crianças), então a comunicação incompleta fica armazenada em seu corpo como uma emoção, às vezes por décadas, às vezes por toda a sua vida.

Isso explica porque você pode ter uma resistência automática à experiência de estar presente. O que acontece quando você entra no momento presente aqui e agora é que todas as suas emoções bloqueadas começam a se tornar presentes também. A cultura moderna nos ensina que, em geral, não é bom sentir. Isso significa que, se você está sentindo alguma coisa, então algo deve estar errado com você – talvez você imagine que esteja quebrado. O resultado é que, se você está prestes a estar presente e as emoções começam a surgir, você saltará do presente como um gato salta da água. Você aprende a ficar fora do presente e manter a sua atenção espalhada pelo passado ou pelo futuro – em qualquer lugar, menos no agora, e você aprende a manter a sua atenção nos outros ou nos problemas – em qualquer lugar que não seja simplesmente aqui. Ao usar essas técnicas socialmente patrocinadas, você pode, em geral, evitar estar presente e, assim, evitar ter que reconhecer ou experimentar as emoções bloqueadas em seu corpo. No entanto, as emoções estão lá, e até que sejam desenroladas e possam se completar ao permitir que fluam através de você, elas ainda continuarão a afetá-la de formas inesperadas.

Por exemplo, são as emoções que a prendem ao drama baixo, onde você reage como vítima. Como funciona um enganchar? Se as circunstâncias atuais simulam a circunstância em que você originalmente teve sentimentos, mas não conseguiu expressá-los, a semelhança da experiência atual desperta emoções bloqueadas. Chamamos isso de “apertar seus botões”. E por uma boa razão: os botões emocionais em você são como botões em uma máquina de refrigerante. Se você apertar o botão de cola, a cola sai. Se você apertar o botão do refrigerante de laranja... você é mecânico desta mesma forma. Se você ousar, poderá observar seu próprio comportamento repetitivo. Trabalhar para liberar suas emoções o torna menos enganchável.

Aqui está outro efeito das emoções. Você já sentiu seu temperamento subir e, uma hora depois, ainda está com raiva? Isso é raiva emocional. Você não está sentindo nenhum sentimento. A pessoa com quem você acha que está com raiva ou a circunstância que o frustra não tem nada a ver com o motivo pelo qual você realmente sente raiva. A pessoa ou incidente estava no passado. Você já se sentiu triste, ou com medo, e um dia depois o sentimento ainda estava lá? Isso são emoções. Mesmo a alegria é muitas vezes uma alegria emocional, não do seu presente, mas apenas estimulada pelo seu passado. As emoções só são completadas quando você as desconecta do que está acontecendo agora e passa pelo incidente do passado no qual você originalmente bloqueou sentimentos em seu corpo.

Ou talvez você tenha se sentido subitamente assustado, zangado, triste ou feliz sem nenhuma razão lógica aparente. Por exemplo, você vê um cachorrinho preto andando pela rua e fica com medo. Ou você vê um vaso de cerâmica e fica triste. Ou algum homem com bigode passa e você fica com raiva. Essas emoções podem ser manifestações de sentimentos não expressos associados a experiências antigas que há muito desapareceram de sua memória consciente, mas ainda permanecem em seu corpo.

EXPERIMENTOS:

SPARK020.01 Uma vez que a maior parte do que você sente são comunicações emocionais incompletas do passado, este experimento envolve completar essas comunicações antigas. O experimento tem duas etapas. A segunda etapa não pode ser realizada até que você tenha sucesso com a primeira.

Etapa Um: Persiga-se até detectar um padrão de sentir consistentemente a mesma emoção, o mesmo tom de voz, a mesma postura ou a mesma adrenalina reativa correndo em suas veias. Talvez alguém o assuste sempre que estiver por perto. (Você já sabe de quem estou falando.) Talvez haja certos tipos de conversas ou tópicos que o irritam sem motivo aparente. Anote o padrão em termos específicos e claros. Por exemplo: “Percebo que sempre que um bilheteiro ou policial se aproxima de mim, sinto medo e raiva irracionais”. Veja se você pode encontrar dois ou três desses padrões em si mesmo.

Etapa Dois: Escolha um dos padrões que você identificou acima, talvez aquele com a maior carga emocional (ou a menor, se preferir). Vá até a pessoa envolvida – sempre haverá uma pessoa envolvida – e peça para falar com ela. Nessa conversa, explique que você observou um padrão de reação emocional dentro de si mesmo e que sabe que isso não tem absolutamente nada a ver com eles pessoalmente. Explique que você gostaria de descobrir com quem isso tem a ver com o seu passado para que você possa completar a comunicação inacabada. Depois, espere atentamente por alguns momentos. Dentro de um minuto, uma imagem geralmente aparecerá. Quando a clareza vem, você faz uma escolha. Você pode pedir à pessoa para encenar a pessoa original para que você possa falar diretamente com ela, ou você pode escrever sua mensagem. Em ambos os casos, sua mensagem precisa ser clara, direta e incluir sentimentos específicos. Por exemplo, “Sinto raiva! Não foi ok o que você fez!” ou, “Sinto-me triste. Sinto muito pelo que fiz.” Às vezes, a comunicação é tão simples quanto dizer adeus. Peça à pessoa para repetir o que você disse a ela. Quando terminar, agradeça à pessoa pela interpretação. Se você escreveu a comunicação, rasgue-a e queime-a.