

SPARK 020

(Cod Matrice: **SPARK020.00** pentru jocul StartOver.xyz.)

DISTINCȚIE: Emoțiile sunt sentimente incomplete.

NOTE: Există patru sentimente primare: furie, tristețe, bucurie și frică. Toate celelalte sentimentele pot fi clasificate în una dintre aceste patru categorii. Dacă ai fost educat în cultura occidentală modernă, atunci ai fost antrenat să crezi că există trei sentimente rele (furie, tristețe și frică) și o senzație bună (bucurie). Concluzia că anumite sentimente sunt rele sau negative face automat ca energia și înțelepciunea inerente acestor sentimente să nu fie disponibile pentru utilizare. În calitate de Manager de Posibilități depinzi de a folosi energia și înțelepciunea tuturor sentimentelor. Astfel, învățând să simți și să recunoști cele patru sentimente atât în tine, cât și în ceilalți este o abilitate de bază în Managementul Posibilităților.

Dar, e nevoie să facem o distincție înainte de a putea fi responsabili în domeniul sentimentelor. Distincția este între emoții și sentimente. Emoțiile sunt sentimente incomplete. Ce înseamnă asta?

Când ai un sentiment, acesta apare în mod natural și îți oferă informații și energie. Informația este integrată și energia este folosită, ceea ce are ca rezultat că sentimentul dispare complet din corpul tău în câteva clipe. Nu există reziduuri. Dacă nu poți să simți, să integrezi și să folosești sentimentul pentru că nu este permis sau nu este sigur să faci acest lucru în acel moment (cum este adesea cazul când suntem copii), atunci comunicarea incompletă se stochează în corpul tău ca emoție, uneori de zeci de ani, alteori pe întreaga durată a vieții tale.

Aceasta explică de ce este posibil să ai o rezistență automată la experiența de a fi prezent. Ce se întâmplă când intri în momentul prezent aici-și-acum este că toate emoțiile tale încuiate de-a lungul timpului încep să devină prezente și ele. Cultura modernă ne învață că în general nu este bine să simți. Asta înseamnă că dacă simți *orice*, atunci trebuie să fie ceva în neregulă cu tine – poate îți imaginezi că ești stricat. Rezultatul este că dacă ești pe cale să devii prezent și încep să apară emoțiile, vei fugi de prezent la fel cum fugi pisica de apă. Înveți să stai în afara prezentului și să-ți păstrezi atenția răsfirată în trecut sau în viitor – oriunde atâta timp cât nu este în acum. Înveți cum să-ți păstrezi atenția asupra altor oameni sau asupra unor probleme – oriunde se poate cât să nu fie pur și simplu aici. Prin folosirea acestor tehnici sponsorizate social, poți evita în general să fii prezent și astfel să eviți să fii nevoit(ă) să recunoști sau să simți emoțiile închise în corpul tău. Cu toate acestea, emoțiile sunt acolo, și până când nu se desfășoară și se completează prin faptul că le permiți să curgă prin tine, ele vor continua să te afecteze în moduri nebanuite.

De exemplu, emoțiile te atrag într-o dramă joasă în care reacționezi ca o victimă. Cum funcționează capcana asta? Dacă circumstanțele prezente simulează circumstanțele în pe care ai avut inițial sentimente, dar nu le-ai putut exprima, asemănarea experienței prezente trezește emoții încuiate în tine. Numim asta „mi s-au apăsă butoanele.” Și pentru un motiv întemeiat: butoanele tale emoționale sunt la fel ca butoane pe un sifon. Dacă apeși butonul de cola, iese cola. Dacă apeși pe butonul de suc de portocale... ești la fel de mecanic(ă). Dacă îndrăznești, îți poți observa propriul comportament repetitiv. Munca pentru a-ți elibera emoțiile te face mai puțin susceptibil la a fi ademenit.

Iată un alt efect al emoțiilor. Ai simțit vreodată cum îți crește temperamentul și apoi, o oră mai târziu încă ești supărat(ă)? Aceasta este furie emoțională. Nu simți deloc un sentiment. Persoana pe care crezi că ești supărat(ă) sau circumstanța care te frustrază nu are nimic de-a face cu motivul pentru care te simți supărat(ă). Persoana sau incidentul a fost în trecut. Te-ai simțit vreodată trist sau speriat, iar o zi mai târziu sentimentul încă mai este acolo? Acestea sunt emoții. Chiar și bucuria este adesea bucurie emoțională, nu din prezentul tău, ci doar stimulată din trecutul tău. Emoțiile se completează doar când le deconectăm de ceea ce se întâmplă acum și trecem prin incidentul trecut în care ai blocat inițial sentimentele în corpul tău.

Sau poate te-ai simțit brusc speriat(ă), supărat(ă), trist(ă) sau bucuroas(ă) pentru niciun motiv aparent logic. De exemplu, vezi un câine negru mic fiind plimbat pe stradă și simți teamă. Sau vezi o vază de ceramică și te simți trist(ă). Sau trece un om cu mustață pe lângă tine și te simți furios(oasă). Aceste emoții pot fi manifestări de sentimente neexprimate asociate cu experiențele vechi care au dispărut din memoria ta conștientă cu mult timp în urmă, dar care au rămas totuși în corpul tău.

EXPERIMENTE:

SPARK020.01 Deoarece majoritatea a ceea ce simți sunt comunicări emoționale nefinalizate din trecutul tău, acest experiment implică finalizarea acestor vechi comunicații. Experimentul are două etape. A doua etapă nu poate fi realizată înainte de a reuși să parcurgi prima etapă.

Prima etapă: Urmărește-te până când îți detectezi un tipar de a simți aceeași emoție, același ton al vocii, aceeași postură sau aceeași adrenalină reacționară care îți curge prin vene. Poate că cineva îți provoacă teamă oricând se află în preajma ta. (Știi deja despre cine vorbesc.) Poate că există anumite tipuri de conversații sau subiecte care te irită fără niciun motiv aparent. Notează tiparul în termeni clari și specifici. De exemplu, „Observ că ori de câte ori se apropie de mine un ofițer de poliție sau o persoană care taie bilete, simt frică și furie irațională.” Vezi dacă poți găsi două sau trei astfel de tipare în tine.

Etapă a doua: alege unul dintre tiparele pe care le-ai identificat mai sus, poate cel cu cea mai mare încărcătură emoțională (sau cea mai mică, dacă preferi). Mergi la persoana implicată – va fi întotdeauna o persoană implicată – și cere-i să vorbești cu ea. În acea conversație, explică-i că ai observat un model de reacție emoțională în tine însăși și că știi că nu are absolut nimic de-a face cu ei personal. Explică-le că îți dorești să afli cu cine are de-a face din trecutul tău, ca să poți finaliza comunicarea neterminată. Apoi, gândește-te câteva momente. De obicei, după un minut va apărea o imagine. Când apare claritatea, faci o alegere. Poți cere persoanei să joace rolul persoanei originale, astfel încât să poți vorbi direct cu el/ea sau îți poți scrie mesajul. În ambele cazuri, mesajul tău trebuie să fie clar, direct și să includă sentimente specifice. De exemplu, „Mă simt furioas(ă)! Nu a fost în regulă ce ai făcut!” sau „Mă simt trist(ă). Îmi pare rău pentru ceea ce am făcut.” Uneori, comunicarea este la fel de simplă ca a spune la revedere. Cere persoanei să îți repete înapoi ceea ce i-ai spus. Când ai terminat, mulțumește-i persoanei pentru că a jucat rolul acelei persoane cu tine. Sau, dacă ai scris comunicarea, atunci rupe-o și arde-o.