

SPARK 022

(Código de Matriz: **SPARK022.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: Você pode mudar quem as pessoas são mudando suas histórias sobre elas.

NOTAS: A sua experiência sobre quem uma pessoa é fica forçosamente confinada às limitações de sua história sobre elas. Cada vez que você vê uma pessoa, pensa ou fala sobre ela, você age como se já soubesse quem elas são porque você se lembra da sua história sobre elas. Você então se dedica a relembrar evidências antigas ou encontrar novas evidências para substanciar asua história. Cada vez que você encontra alguma evidência, você pensa: “Veja! A história é verdadeira! Aqui está a evidência!” Você continua a interagir com essa pessoa como se ela fosse a sua história sobre elas. É chocante perceber que você acredita que as suas histórias são verdadeiras mesmo que as tenha inventado!!! É ainda mais chocante perceber que, ao acreditar em suas próprias histórias, você pode não experimentar quem realmente é uma pessoa!

O fato de você acreditar em suas próprias histórias é uma lei da Mecânica da Caixa. Não há nada de errado ou ruim sobre esta lei. Ela descreve de forma neutra como a Caixa funciona. O *Possibility Management* (Gerenciamento de Possibilidades) procura compreender os mecanismos inconscientes básicos da Mecânica da Caixa e, em seguida, aplicá-los para propósitos responsáveis conscientes.

Neste caso, você pode assumir a responsabilidade radical pela criação da sua história, lembrando que sempre há evidências suficientes para legitimá-la. Isso significa que qualquer história que você venha a criar pode ser provada como "verdadeira". Ao colocar em prática esse princípio não-linear, você desenvolve a capacidade de reinventar quem as pessoas são ao reinventar as histórias que você cria sobre elas.

Imagine que você está em uma festa com alguns amigos e todos estão esperando pelo Jorge. As pessoas consideram o Jorge como o melhor rapaz para se ter em uma festa porque ele é muito amigável e compreensivo. Ele tem um senso de humor miuto caloroso e é capaz de ouvir você com toda a seriedade e, ao mesmo tempo, trazer um ar de leveza a qualquer conversa. E Jorge chega. Mas a história do Jorge sobre si mesmo é que ele é tímido, meio estúpido, não muito atraente e sem carisma. De quem é a história verdadeira? A das pessoas que experenciam o Jorge ou a dele próprio?

A resposta é mais fácil de ver no exemplo inverso. Outro rapaz chega à festa. O seu nome é Bruno. Bruno acha que ele é o homem mais boa onda da cidade. Ele se veste bem, sempre tem um comentário inteligente para fazer, tem ginga, e mal espera para que todas as mulheres bonitas flertem com ele. Bruno entra pela porta e as pessoas na festa olham umas para as outras em estado de choque e pensam: “Meu Deus! Quem convidou esse idiota?” e toda a gente se afasta, na esperança de

que o Bruno não irá abordá-los. Quem tem a história verdadeira? As pessoas que experenciam o Bruno ou o próprio Bruno?

Isso dá a você incríveis poderes de reinvenção. Se você mudar autenticamente a sua experiência de quem uma pessoa é, encontrando evidências para apoiar uma nova história sobre ela, então elas são alteradas! Você as reinventou ao reinventar suas histórias sobre elas.

Se há evidências que legitimizam qualquer história, porque não criar histórias sobre pessoas que estão curadas? Em qual lugar elas têm acesso a mais possibilidade? Onde elas podem ser corajosas e gentis, saudáveis e felizes? Se você está realmente empenhado em recriar quem uma pessoa é, mesmo o menor fragmento de evidência é mais do que suficiente para sustentar uma história completamente nova sobre elas. Se você nutrir inflexivelmente a sua história de novas possibilidades, se você se recusar a mudar de ideia sobre a sua nova história, então você realmente muda quem elas são ao transformar a sua experiência com elas.

EXPERIMENTOS:

Para fazer o experimento de mudar quem as pessoas são mudando as histórias que você cria sobre elas, é, antes de mais, útil aumentar o volume da sua voz interior de contador de histórias. Faça um esforço repentino para se tornar o público consciente do teu próprio programa televisivo. Observe que você tem verdadeiramente um contador de histórias interno que quase nunca se cala! Só depois de fazer essa separação e criar um público interno para o seu programa do contador de histórias é que você pode começar a observar e classificar as várias histórias que você cria continuamente sobre você, os outros e as condições de vida. Este experimento tem três passos.

- 1) **SPARK022.01** Reserve quinze minutos durante o intervalo para o almoço no restaurante, durante uma grande reunião ou em uma festa onde há muitas pessoas que você conhece. Sente-se sozinho com um pedaço de papel. Faça a distinção interna entre o seu contador de histórias e o seu público. Por quinze minutos, escreva todas as histórias que o palestrante fala. Basta olhar para uma pessoa e escrever as histórias que você cria sobre elas, boas, ruins ou feias. Também anote as evidências que você usa para apoiar essas histórias. Observe como você concluiu automaticamente que essas histórias são verdadeiras.
- 2) **SPARK022.02** Escolha três pessoas sobre as quais você criou histórias genéricas negativas ou incapacitantes. Por exemplo, talvez na Etapa 1) você escreveu: "Bruno - controlador, manipulador, cansado, zangado, sempre vê o lado negativo das coisas". Primeiramente, identifique o propósito que serve para legitimar tais histórias. (Um dos objetivos mais comuns é ter um inimigo!) Agora reescreva novas histórias de possibilidades para cada uma das três pessoas, incluindo evidências específicas que você pode usar para apoiar essas novas histórias. Por exemplo, você pode escrever: "Bruno - detentor da visão de impecabilidade, comprometido com o sucesso, atento a detalhes, recurso crucial de liderança".

- 3) **SPARK022.03** Nos próximos dias, continue relendo as suas histórias de possibilidades dessas três pessoas. Sempre que você pensar sobre elas, use apenas as suas novas histórias. Ignore as evidências antigas. Observe se a sua experiência com elas muda. Um por um, conte a algumas outras pessoas apenas as suas novas histórias sobre essas pessoas. Não tente provar nada ou argumentar. Basta dizer que é assim para você. Mantenha as novas histórias como verdadeiras. Então, quando a oportunidade se apresentar para que você esteja com qualquer uma das três pessoas que você reinventou, diga quem elas são para você. Seja específico sobre as evidências. Não dê razões pelas quais você está dizendo isso a elas. Observe o que acontece.