

SPARK 023

(Código de matriz: **SPARK023.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: Você pode mudar quem você é mudando as histórias de outras pessoas sobre você.

NOTAS: É lógico pensar que, quem você é, é como você se imagina ser. É sensato supor que você possui a melhor avaliação sobre as suas próprias qualidades porque, afinal, é você quem tem o conhecimento interno. Você sabe o que está acontecendo no mais íntimo dos seus pensamentos e sentimentos, então você supõe que você é o melhor juiz do seu próprio caráter. Por mais lógico e razoável que isso possa parecer, pode não ser verdade.

Deduzir que você é o crítico mais qualificado do seu próprio personagem ignora um fator muito importante. O fator ignorado é que os seres humanos são todos loucos. A maioria de nós finge mais ou menos agir como se estivéssemos seguros e são na maior parte do tempo. Mas o show de sanidade que apresentamos é apenas superficial, apenas uma performance. Os seres humanos são muito complexos, sutis, multidimensionais e energeticamente dinâmicos para permanecerem em algum estado imaginário de sanidade, saúde mental, felicidade ou perfeição.

Leia nas entrelinhas ou olhe para os armários de esqueletos biográficos até mesmo do mais santo dos santos e você descobrirá psicose e neurose o suficiente para manter um departamento inteiro de psicólogos ocupado. Mas esta não é a questão. A questão é que, independentemente do que estava acontecendo com essas pessoas, a soma total dos seus efeitos sobre aqueles ao seu redor foi extremamente benéfica. Provavelmente uma coisa que esses maravilhosos seres humanos tinham em comum era a vontade de, às vezes, confiar no feedback positivo dos seus semelhantes mais do que na sua própria avaliação de si mesmos. Embora eles possam ter experimentado a si mesmos como instáveis, indignos de confiança, desprovidos de merecimento, esquizofrênicos, fracos ou excessivamente zangados, eles estavam dispostos a aceitar as suas próprias falhas, a fim de continuar reproduzindo qualquer comportamento que outras pessoas experimentaram como saudável e inspirador. Você pode fazer o mesmo. Confiar apenas na sua própria avaliação de que você está ou não dando uma contribuição valiosa para a humanidade pode ser a coisa que o impede de dar uma contribuição mais valiosa para a humanidade.

A história que é verdadeira sobre você é a história que sai da boca de outras pessoas sobre você. Quem você é é o que outras pessoas experienciam sobre você. Não importa que tipo de história a sua Caixa esteja desenrolando na sua cabeça sobre si mesmo. Quem você é é refletido no espelhamento de outras pessoas. A evidência de que você mudou está nas novas maneiras que outras pessoas reagem a você.

Você saberá que mudou quando a experiência das outras pessoas sobre você mudar e você começar a receber feedback diferente delas. Você pode mudar como as outras pessoas experimentam você mudando as histórias que elas criam sobre você. Para mudar as histórias de uma pessoa sobre você, você só precisa fornecer novas

evidências. Quando eles têm novas evidências, eles podem fazer novas histórias sobre você.

Fornecer novas evidências requer que você mude algumas das qualidades das maneiras pelas quais você é. É sobre a qualidade do seu ser que as histórias são feitas. Por exemplo, se as pessoas o consideram fechado, superior, frio, crítico ou isolado e você decide que quer mudar quem você é mudando as suas histórias sobre você, então você deve mudar as suas qualidades de ser e a forma que se comporta.

Como você muda as suas qualidades de ser? A técnica do *Possibility Management* (Gerenciamento de Possibilidades) para fazer algo que você não sabe fazer é se comprometer primeiro antes de tentar descobrir tudo. Comece comprometendo-se a mudar a sua qualidade de ser. Então comece a experimentar. O próprio compromisso cria a necessidade de algo real ocorrer.

EXPERIMENTOS:

SPARK023.01 Comece escolhendo uma qualidade sobre você que gostaria de mudar. Por exemplo, você pode escolher a qualidade “fechado”. O oposto de “fechado” é “aberto e relacional”. Comece comprometendo-se a ser aberto e relacional, mesmo que você não tenha ideia de como isso pode acontecer. Em seguida, faça uma lista de alguns maneirismos e atitudes que você imagina que uma pessoa de relacionamento aberto possa exibir. Por exemplo:

- Eles podem olhar as pessoas diretamente nos olhos por mais de dois segundos.
- Eles podem relaxar e estar com pessoas sem planejar a próxima coisa.
- Eles podem ter uma expressão neutra no rosto, sem carranca ou sorriso plástico.
- Eles podem falar menos e ouvir mais, aceitando com compaixão e sem comentar qualquer coisa que eles ouvem.
- Eles podem ocasionalmente partilhar alguma alegria ou dificuldade pessoal que tiveram durante o dia sem serem questionados.
- Eles podem parar de correr imediatamente e passar o tempo conversando com pessoas fora do seu círculo de amizades.
- Eles podem pedir conselhos abertamente sobre assuntos importantes.
- Eles podem estar honestamente interessados na vida de outras pessoas.
- E assim por diante.

Em seguida, transforme essas ideias sobre como ser aberto e relacional em uma lista pessoal de passos de ação e comece a colocá-los em prática repentinamente, de uma só vez, sem motivo ou explicação. Assuma um desses comportamentos, mesmo que pareça estranho ou ridículo no início. Faça-os mesmo que eles não sejam você. (Porque, claro, eles não são você. Se eles já fizessem parte do seu repertório de comportamentos, você estaria mudando alguma outra qualidade, e não essa!). Faça-os como se você já fosse, como se já tivesse uma qualidade diferente de ser. Performe o novo comportamento como um ato de teatro consciente, alto drama, com o propósito de se desenvolver.

Seu detector de como você está progredindo é como as outras pessoas encaram e interagem com você. Confie nas interações delas com você mais do que você confia em sua própria experiência de você mesmo. Você pode se sentir constrangido, envergonhado ou incerto. Você pode sentir que o que está fazendo é totalmente falso. Encontre os sinais nas histórias que outras pessoas contam sobre você, como falam com você, como falam com os outros sobre você. Quando as histórias deles sobre você mudarem, então você mudou.

Sempre que você se pegar agindo da maneira antiga, comece a agir novamente da maneira que você deseja ser, sem autojulgamento, análise ou crítica. O seu compromisso é agir como se você já estivesse mudado até que a mudança se estabilize em você e a atuação não seja mais um esforço. Chicotear-se não cumpre esse compromisso. Se você acha que você não pode estar comprometido com o seu novo comportamento, simplesmente finja estar comprometido. Aja como se você já tivesse as qualidades desejadas. Se você aceitar totalmente o desafio deste experimento, uma coisa é garantida – não importa o que esteja acontecendo, os seus dias não serão entediantes.