

SPARK 026

(Matrix Code: **SPARK 026.00** for StartOver.xyz game.)

DISTINCIÓN: Puedes cambiar quién eres cambiando las historias de los demás sobre ti.

NOTAS: Es lógico pensar que quien eres es como te imaginas que eres. Es razonable suponer que tú tienes la mejor evaluación de tus propias cualidades porque, al fin y al cabo, eres tú quien las conoce desde dentro. Sabe lo que ocurre en lo más íntimo de tus pensamientos y sentimientos, que eres el mejor juez de tu propio carácter. Por muy lógico y razonable que parezca, puede no ser cierto. Deducir que eres el crítico más cualificado de tu propio carácter ignora un factor muy importante. El factor ignorado es que los seres humanos estamos todos locos. La mayoría de nosotros fingimos actuar como si estuviéramos sanos y salvos la mayor parte del tiempo. Pero el espectáculo de cordura que montamos es sólo superficial, sólo una representación. Los seres humanos son demasiado complejos, sutiles, multidimensionales y energéticamente dinámicos como para un estado imaginario de cordura, salud mental, felicidad o perfección.

Si leemos entre líneas o miramos en los armarios biográficos de los santos más santos descubrirá psicosis y neurosis suficientes para mantener ocupado a todo un departamento de psicólogos. Pero no se trata de eso. La cuestión es que sea lo que sea lo que les ocurría a estas personas, la suma total de su efecto sobre los que a su alrededor fue extremadamente beneficioso. Probablemente una cosa que estos maravillosos seres humanos era la voluntad de confiar a veces más en los comentarios positivos de sus semejantes más que en su propia evaluación de sí mismos.

Aunque se consideraran inestables, indignos de confianza, esquizofrénicos, débiles o demasiado enfadados, estaban dispuestos a aceptar sus propios fallos para continuar con cualquier comportamiento que otras personas consideraran sano e inspirador. Tú puedes hacer lo mismo. Confiar sólo en tu propia evaluación de si estás haciendo o no como una contribución valiosa a la humanidad puede ser lo que te impida hacer una contribución valiosa a la humanidad.

La historia que es cierta sobre ti es la historia que sale de la boca de los demás sobre ti. Lo que eres es lo que aparece en la experiencia de los demás sobre ti. No importa qué tipo de historia esté desenrollando tu Caja en tu propia cabeza sobre ti. Quién eres se refleja en el espejo de los demás. La prueba de que has cambiado será que los demás reaccionen ante ti de un modo nuevo.

Sabrás que has cambiado cuando la experiencia que los demás tengan de ti cambie y empieces a recibir comentarios diferentes. Puedes cambiar la experiencia de las historias que crean sobre ti. Para cambiar la historia que otra persona tiene de ti, sólo tienes que proporcionarle nuevas pruebas. Cuando tienen nuevas evidencias, pueden crear nuevas historias sobre ti.

Proporcionar nuevas pruebas requiere que cambies algunas de las cualidades de tu forma de ser. Es la cualidad de tu ser sobre la que historias están creados. Por ejemplo, si las personas te perciben como una persona cerrada, superior, fría, crítica o aislada, y decides que quieres cambiar lo que eres, cambiando lo que dicen de ti, entonces debes cambiar tus cualidades de ser.

¿Cómo cambias tus cualidades de ser? La técnica de Gestión de Posibilidades para hacer algo que no sabes cómo hacer es comprometerte primero, antes de intentar resolverlo. Empieza por comprometerte a cambiar tu cualidad de ser. A continuación, empieza a experimentar. El propio compromiso crea la necesidad de que ocurra algo.

EXPERIMENTOS:

SPARK026.01

SPARK023.01 Empieza por elegir una cualidad de ti mismo que te gustaría cambiar. Por ejemplo, puedes elegir "cerrado". Lo contrario de "cerrado" es "abierto y relacional". Empieza por comprometerte a ser abierto y a relacionarte, aunque no tengas ni idea de cómo puede ser. A continuación, haz una lista de algunas actitudes que imaginas que podría mostrar una persona abierta y relacionada. Por ejemplo,

- Pueden mirar a la gente directamente a los ojos durante más de dos segundos.
- Pueden relajarse y estar con la gente sin una agenda estratégica.
- Pueden tener una expresión neutra en la cara, sin ceño fruncido ni sonrisa de plástico.
- Puede que hablen menos y escuchen más, aceptando compasivamente y sin comentarios lo que oigan con compasión y sin hacer comentarios.
- Pueden compartir ocasionalmente, sin que se les pregunte, alguna alegría o dificultad personal que hayan tenido durante el día.
- Puede que dejen de ir con prisas y dediquen tiempo a hablar con personas fuera de su círculo de amistades.
- Pueden pedir consejo abiertamente sobre asuntos importantes.
- Puede que se interesen sinceramente por la vida de los demás.
- Y así sucesivamente.

A continuación, tome estas ideas sobre cómo puede ser la apertura como una lista personal de medidas de acción y póngalas en práctica de repente, todos a la vez, sin motivo ni explicación. Hazlos, aunque al principio te resulten incómodos o extraños. Hazlos, aunque no seas tú. (Porque, por supuesto, no eres tú. Si ya formaran parte de tu repertorio de comportamientos, estarías cambiando de cualidad). Hazlos como si como si fueras tú, como si ya tuvieras otra cualidad de ser. Realiza el nuevo comportamiento como un acto de teatro consciente, un drama alto, para el propósito tu propio desarrollo.

Tu detector de cómo estás progresando es cómo otras personas te ven e interactúan contigo. Confía en sus interacciones contigo más de lo que confías en tu propia experiencia de ti mismo. Puede que te sientas cohibido, avergonzado o inseguro. Puede sentir que lo que estás haciendo es totalmente falso. Fíjate en las historias que cuentan los demás sobre ti, cómo hablan contigo, cómo hablan de ti con los demás. Cuando sus historias sobre ti cambian, tú has cambiado.

Cada vez que te sorprendas actuando como antes, empieza a actuar como quieres ser, sin juzgarte, analizarte ni criticarte. Tu compromiso es actuar como si hubieras cambiado hasta que el cambio se establezca en ti y la actuación deje de ser un esfuerzo.

Castigarse a uno mismo no cumple ese compromiso. Si crees que no puedes comprometerte con tu nuevo comportamiento, simplemente finge que estás comprometido. Actúa como si ya tuvieras las cualidades deseadas. Si aceptas plenamente el reto de este experimento una cosa está garantizada: pase lo que pase, tus días no serán aburridos.