

SPARK 050

(Código de matriz: **SPARK050.00** para o jogo StartOver.xyz.)

DISTINÇÃO: Se tu não estás a sentir medo, não estás a criar.

NOTAS: Das quatro categorias de sentimentos (raiva, tristeza, alegria e medo) é a quarta categoria que é menos compreendida na cultura moderna de hoje. A atitude típica da cultura em relação ao medo é: "Sem medo!" Tu foste treinado para experimentar o medo como tão mau, tão perigoso, que é como uma indicação de que algo terrível está a acontecer. Tu evitas o medo, mesmo que tenhas de desligar totalmente todos os teus sentimentos e fiques completamente entorpecido. Isso não significa que o medo deixou o teu corpo - não mesmo. O medo ainda está presente, mesmo quando estás entorpecido. Entorpecimento significa apenas que tu não sentes isso.

O antigo mapa mental sobre o medo é que o medo não é ok porque sentir medo faz-te fraco, indigno de confiança, infantil, em pânico, instável e quase psicótico. O medo deixa-te confuso e impede-te de agir. Se sentes medo, não podes ser um líder. A certeza de que não é correto sentires medo está fortemente ligada à tua Caixa.

Da perspetiva responsável do Possibility Management, podemos desenhar um novo mapa sobre o medo, onde o medo é uma fonte neutra de energia e informação - uma das quatro fontes (raiva, tristeza, alegria ou medo) que tens à tua disposição através do corpo humano. No novo mapa, o medo tem aplicações extremamente úteis. Por exemplo, podes usar o medo para prestar atenção, estar alerta, ver como proteger as coisas, saber sobre o que precisas de ter cuidado, fazer planos futuros, tomar precauções, assumir riscos inteligentes, detetar possíveis falhas, observar detalhes, tomar decisões cuidadosas, fazer perguntas perigosas, ser visível num grupo, ser necessário e assim por diante. Estar fora de contato com os recursos do medo é um preço muito alto a pagar por ser moderno!

Esta SPARK começa a convidar-te a ligar a tua Caixa em relação ao medo. Ninguém pode religar a tua Caixa por ti - tu tens de fazer isso sozinho. Tudo o que é necessário para fazer o trabalho de reconfiguração é a tua atenção e alguns pedaços de clareza. Aqui está a clareza. Os fios da caixa original conectam o medo com a ideia de arriscares a tua vida. A isso chamam-se "fios cruzados", onde uma coisa é ligada diagonalmente a algo completamente diferente que não é naturalmente associado à primeira coisa. A menos que liques de novo a tua Caixa, nunca vais ganhar livre acesso à energia e informação do medo sem também teres a conclusão simultânea de que estás a enfrentar a morte iminente. O novo projeto proposto muda os fios da tua Caixa de ligações cruzadas para ligação direta. Com a ligação direta, o medo já

não é mau ou bom, nem repelente, nem atraente, nem perigoso nem seguro. A ligação direta proposta configura uma nova e totalmente simples conexão na tua Caixa em vez da conexão atual com fios cruzados. A nova ligação conecta o medo diretamente ao medo. Ou seja, o medo é igual apenas a ter a experiência de medo. Medo é igual a medo. Esta nova ligação direta capacita-te com clareza sobre onde tu estás no *Mapa dos Quatro Sentimentos*. Se estás a sentir medo estás no território do medo. Isso é clareza. Quando sabes onde estás, então sabes com que recursos tens de trabalhar. Se estás a sentir medo, estás a experimentar medo. Se estás pronto para trocar a tua Caixa, podes ir em frente e fazer essa nova conexão agora. Pára de ler. Fecha os olhos por um momento. Reconecta o medo para que seja apenas medo. Respira. Abre os olhos quando terminares.

O que essa reconexão faz por ti? Normalmente moras perto do centro da tua Caixa onde as condições parecem mais confortáveis e seguras. Quanto mais perto tu chegas da borda da tua Caixa, maior é a intensidade do teu medo, mesmo até os níveis de pânico. Acerca do que é esse medo? Tu não sabes. Quando chegas ao limite que cerca a tua Caixa, a tua Caixa protege-te de entrar no desconhecido, e faz com que fiques com medo. Uma vez que o medo estava ligado ao mau e ao perigoso, tu automaticamente voltas ao centro, à segurança familiar da tua Caixa. Tens feito isso dez vezes por dia sem saber quão tanto a tua Caixa te impediu de inovar.

Consegues lembrar-te de ficares deitado na cama à noite quando eras criança? Tiveste medo de balançar a tua mão ou pé para o lado da cama porque não sabias ao certo o que estava lá de baixo? Debaixo da cama estava o sombrio desconhecido. Esse desconhecido é enorme, grande o suficiente para ter grandes ratos gordurosos médios com dentes muito afiados, ou um bicho-papão com as mãos húmidas e geladas prontas para te agarrar e puxar-te para baixo da cama com ele. Se não sabes, então estás com medo. Quando a experiência de medo é conectada ao significado de "mau", tu usas a tua imaginação para projetar as piores coisas que podes pensar. Se conectares a tua Caixa para que o medo não seja mau, então o medo é apenas medo e podes parar de projetar e apenas sentir o medo. Quando estiver tudo bem para sentires medo, podes ir para o desconhecido. O medo é útil porque confirma-te que estás realmente no desconhecido, além dos limites da tua Caixa. Literalmente ganhas a nova capacidade de deixar a tua mão balançar na lateral da cama! Esta verdade assustadora desconhecida é onde a criação se origina. Agora que estás disposto e capaz de ficar com medo e ainda funcionar em vez de entrares em pânico e fugir, podes realmente começar a criar.

Dentro dos limites da tua Caixa, só podes fazer o que sempre fizeste. Se criares dentro dos limites definidos pela tua Caixa, estás apenas a criar a partir do que já existe. Criar a partir do que já existe é uma forma muito limitada de criar, insuficiente para

responder de forma eficaz a um mundo vivo e em evolução. Precisa de uma forma ilimitada de criar - a capacidade de responder movendo-te em qualquer direção, para forneceres o que quer que seja desejado e necessário, quer saibas disso ou não. A criação ilimitada pode ocorrer apenas quando estás a criar a partir do que não conheces - do desconhecido que está além do limite do mundo da tua Caixa - se fores lá, *deves* experimentar medo. Se tu não estás a sentir medo, não estás a criar.

EXPERIMENTOS:

SPARK050.01 Os sentimentos têm intensidades diferentes, algo entre 0% e 100%. Os sentimentos podem ser úteis mesmo se tu não os estiveres a experimentar no máximo de 100%. Como o pedal do acelerador de um carro - tu não costumavas conduzir com 100% de potência e ainda assim chegas onde precisas de ir.

O experimento é o seguinte: senta-te na tua mesa em casa ou no trabalho e deixa-te sentir medo sem motivo. Deixa ir até 10% a 20% de intensidade e o medo surge - pára de bloquear o teu medo e irás senti-lo. Sentes aquele friozinho na tua espinha? Sentes os pêlos dos teus braços a arrepiar-se? Vês como isso vem rápido? Usa o teu medo através da tua nova ligação onde o "medo é medo" e, em seguida, usa o medo como a energia para fazeres a próxima coisa que precisa ser feita, seja ela qual for. Usa a tua atenção ao derivar para examinares tudo o que há para fazer a seguir. Tu podes descobrir, por exemplo, que a próxima coisa pode ser ligar para a tua mãe, ou ires ao dentista, ou abrires a tua gaveta de baixo e leres um contrato de seguros, ou leres a tua agenda de compromissos para amanhã à tarde. O medo pode direcionar-te a uma ação completamente inesperada e totalmente apropriada. Duas coisas que podes descobrir ao fazeres esta experiência uma vez por dia são: 1) o medo responsável tem uma sabedoria na qual podes confiar, e 2) o desconhecido contém possibilidades úteis, mas só terás acesso a elas se não houver problema em sentir medo.