

SPARK 70

(Código de matriz: **SPARK070.00** para o jogo StartOver.xyz .)

DISTINÇÃO: A relação coloca-se no caminho da intimidade.

NOTAS: A relação acontece entre Caixas: Uma Caixa interage com outra Caixa. A tua Caixa não permite que a outra pessoa chegue mais perto de ti do que os limites da tua Caixa. A Caixa da outra pessoa faz o mesmo. Nenhuma quantidade de processamento psicoemocional irá permitir que duas Caixas entrem em intimidade porque o propósito da Caixa é criar e manter a separação.

A intimidade ocorre entre seres. Na intimidade, a Caixa é simplesmente ignorada como se fosse uma ilusão irrelevante. A intimidade opera noutra dimensão para além da mecânica da Caixa. Na intimidade, os velhos costumes da Caixa não se aplicam. Não há razões para a intimidade.

Alguns casais desenvolvem um padrão de luta e depois acabam na cama. A luta é perversa e destrutiva o suficiente para sobrecarregar os circuitos, fritar os mecanismos de defesa, e as Caixas não podem continuar a defender-se. Com as Caixas temporariamente destruídas surge uma falsa intimidade temporária. A repercussão após essa intimidade é frequentemente outra luta. Se tens esse padrão, tenta encontrar outra coisa.

O dicionário define "relação" como "envolvimento emocional, conexão emocional entre pessoas, consanguínea ou por casamento," etc. "Intimidade" significa "amizade calorosa, proximidade, afetos, sentimento familiar, aconchegante, perto da pele, comunhão, contato com a natureza mais íntima ou essencial..."

Resta a pergunta: O que queres tu? Envolvimento ou comunhão? Relacionamento ou intimidade? As experiências que encontras para teres com as pessoas que te são mais próximas na vida surgem da escolha consciente ou inconsciente do que queres.

Podes obter alguma clareza se olhares por esta perspectiva. Sentir a necessidade de uma relação pode realmente ser um desejo por uma ou mais destas circunstâncias:

- confirmação de que existes
- uma parceria para a discussão do "eu estou bem" ou "eu não estou bem"
- uma parceria para o jogo de dominação / submissão ou perseguidor / vítima
- o herói no seu cavalo branco para jogar o "salva-me"
- para evitar a solidão existencial
- a ânsia de segurança emocional ou financeira
- a ânsia de emaranhamento, enredamento energético, fusão, co-dependência que produz o efeito de se "sentir em alta", semelhante a uma droga
- parceria para o combate intelectual
- substituição do pai ou da mãe
- interdependência (alguém que assuma a culpa pelas responsabilidades)

- suprimento garantido de comida para certas estruturas vampirescas psicológicas da Caixa.

Nenhum desses objetivos de relacionamento pode parecer muito convidativo quando tu paras para pensar nisso, embora os objetivos listados descrevam perfeitamente muitos relacionamentos. Como pode alguém viver os seus afectos nestas condições?

Em primeiro lugar, tu não recebeste nenhum treino para fazer um uso adequado das relações, então basicamente não tens ideia do que estás a fazer. Portanto, o que tu naturalmente reproduzes nos teus relacionamentos é o que os teus pais tiveram nas suas próprias relações.

Em segundo lugar, se considerares seriamente a intimidade como uma alternativa, irás descobrir que a intimidade pode ser muito cara para a tua Caixa.

Moveres-te para a intimidade revela que existem certos preços inevitáveis que devem ser pagos para chegar lá. Tu só podes entrar em intimidade madura funcional se tiveres o seguinte: a coragem de assumir responsabilidade radical em vez de te esconderes atrás de regras e costumes, a coragem de experimentar grandes quantidades de medo puro, uma abstenção de pensamento sobre o passado ou sobre o futuro porque a intimidade só acontece no presente, uma mudança de fazer para ser, o controle da tua atenção para não te distraíres, uma vontade vulnerável de não ter segredos, de te expores e ser totalmente reconhecido e visto como és, uma inocência profunda nascida da aceitação, ao invés da ingenuidade, o reconhecimento da impermanência porque tu nunca podes possuir o ser, a capacidade de experimentar uma intensa alegria sem causa, e uma vontade de experimentar um perpétuo desejo de re-entrar na intimidade sempre que ela não estiver presente (e às vezes mesmo quando está!). Sem dúvida - esta é uma longa e formidável lista de pré-requisitos! E então?

EXPERIMENTOS:

SPARK070.01 Experimento com a relação. Já estás bastante familiarizado com relacionamentos porque ocorrem nos reinos humanos como um padrão. Portanto, a próxima experiência em relações é não ser linear: desiste de tentar humildemente. Várias vezes ao dia, desde que aguentes, reúne todos os teus hábitos de emaranhamento, táticas de controle, expectativas, projeções, manipulações, ressentimentos, técnicas de sedução, histórias de vítimas, acusações e assim por diante, e coloca-as ordenadamente numa pequena caixa, feche a tampa, coloca a caixa numa prateleira de trás do teu armário mental, e não vás lá. Fim do jogo. Na linguagem de adição de drogas, este exercício é conhecido como "*cold turkey*". Abstinência total e absoluta. Até que faças esta experiência com o teu relacionamento provavelmente não terás sucesso com quaisquer experimentos de intimidade.

SPARK070.02 Experimento com intimidade. Tu estás prestes a assumir riscos na direção da intimidade. Intimidade não significa compartilhar segredos. Intimidade não é necessariamente sobre falar sequer. A intimidade começa com a interrupção

de todas as atividades com a outra pessoa e simplesmente estar com ela. Primeiro, faz um pequeno estudo, uma pesquisa. Passa algum tempo onde os casais estão juntos: cafés, parques, restaurantes, lojas, transportes públicos. Observa a que nível os casais se conectam. Desenvolve uma escala de intimidade interna para que possas detectar de um a dez (dez é o máximo) o quão íntimos os dois estão a ser um com o outro. Observa que eles chegam a perto do três e depois mudam para longe, para menos intimidade. Chegam ao três e saltam. Se o estarem juntos se intensifica algo depois do três, eles quebram o contato. Eles movem os seus olhos, mudam a sua postura corporal, mudam o seu foco de atenção, mexem-se energeticamente, mudam de assunto, começam a falar ou a pensar. Eles distraem-se. Um ou ambos voltam para o zero e começam tudo novamente num nível de intimidade que parece seguro, abaixo do três. E eles não sabem que estão a fazer isso! Depois de observares este padrão de três-e-salto por algum tempo com muitos casais, tu não podes evitar mas comesças a ficar espantado com o seu poder e consistência. Podes até começar a perguntar-te se há algum tesouro secreto que está escondido de todos nós mesmo à vista num nível de intimidade maior do que o cinco. Qual é o mistério? Esta é a tua experiência: entra nos mistérios da intimidade. Encontra um companheiro; talvez lhe contes a experiência. Vai para o nível três. Vai para cinco. Passa do cinco. Mantém-te firme; mantém-te firme. Vai para sete, oito, aguenta firme. Observa o que acontece na tua mente, emoções e corpo. Observa o que a tua Caixa faz enquanto se tenta defender da intimidade. Tenta mais de uma vez chegar a dez e sem esforço fica lá por um ou dois minutos. Sê gentil. Respira. Relaxa. Deixa o teu corpo acostumar-se com tudo o que é novo. Se tiveres sucesso, não te preocupes em não ficar lá. Embora a vista do topo da montanha seja deslumbrante, inspiradora e altamente recompensadora, não podes viver no topo da montanha. Deves voltar para o vale para viver. O que trazes contigo para baixo vindo da montanha é a memória de uma experiência notável e talvez um desejo de algum dia voltar para mais explorações.