

SPARK 086

(Matrix Code: **SPARK086.00** for StartOver.xyz game.)

ROZRÓŻNIENIE: Twoje TAK to kłamstwo jeśli nie potrafisz również powiedzieć NIE

ADNOTACJE: Dziecięce mechanizmy obronne takie jak bycie “miłym” lub “niewidzialnym” prawdopodobnie pozwoliły Ci przetrwać, ale nie jesteś już dzieckiem, a samo przetrwanie nie wystarczy by w pełni uszanować wspaniały dar jakim jest możliwość przeżywania ludzkiego życia. Udawanie niewidzialnego jako dorosły przynosi tragiczne konsekwencje. Jeśli przedstawiasz się jako ktoś “nieszkodliwy”, jest również mało prawdopodobne, abyś mógł formować jasne decyzje, podejmować się działań przywódczych, tworzyć nowe możliwości lub komunikować uczciwie o tym, co czujesz, co chcesz lub czego nie chcesz. Bycie “miłym” stawia Cię w permanentnej roli ofiary. Faktycznie, zachodnia kultura potrzebuje całych hord “miłych”, bezsilnych ofiar odgrywających swoje dobrze określone role, przeżywających przewidywalne żywoty i konsumujących to co powinno być konsumowane. Ale Ty nie musisz być jedną z tych ofiar. Możesz dokonać innego wyboru.

Możesz zdecydować by wkroczyć do centrum dowodzenia swoim własnym życiem. W tym centrum nie ma żadnych wymówek. Okoliczności nie dają Ci kryjówek przed dokonaniem wyboru spośród nieskończonych możliwości. Każda opcja jest dostępna i każdy wybór należy do Ciebie. Opcje są proste: tak lub nie. “Tak? czy Nie?”. Przejęcie dowodzenia nad swoim życiem to jedno. Zdolność do decydowania pomiędzy “tak” lub “nie” to zupełnie inna sprawa. Dzieje się tak, ponieważ aby wybrać “tak”, musisz mieć również realną możliwość wyboru “nie”, a aby wybrać “nie”, potrzebujesz być zakorzeniony w swoich uczuciach, zwłaszcza w uczuciu gniewu.

Współczesna kultura uczy, że są uczucia “pozytywne” i “negatywne”. Mówi ona, że “pozytywne” uczucia, takie jak radość i szczęście, są “dobre”, a “negatywne”, jak lęk, smutek i gniew są “złe”. System klasyfikacji uczuć na pozytywne i negatywne, dobre lub złe jest tak powszechny, że wskazywanie tego tutaj wydaje się z początku absurdalne. Jeśli jednak popatrzysz na to świeżym okiem zauważysz, że mentalna mapa uczuć dobrych/złych, pozytywnych/negatywnych może być największą zmyłą głoszoną przez współczesną kulturę zachodnią. Bez większego wysiłku odkryjesz, że pod tym kulturowym mitem uczucia nie są ani złe ani dobre, ani pozytywne ani negatywne. Uczucia są uczuciami, ogromnym naturalnym zasobem energii oraz inteligencji niezbędnej do prowadzenia satysfakcjonującego, dojrzałego życia w dorosłości.

Możesz myśleć, że potrafisz już mówić “nie”. Weź jednak pod uwagę, że intelektualne “nie”, nieoparte momentalnie-dostępnym, świadomie-ukierunkowanym 100% maksymalnym archetypowym uczuciem gniewu, jest niczym ratujący dziewczynę rycerz, próbujący wtargnąć do pieczary smoka bez miecza: niezbyt skuteczne. Jeśli o “nie” decyduje tylko i wyłącznie myślenie, to gdy tylko pojawi się lepszy powód, umysł niczym kameleon, przyjmie nową logikę i nagle okaże się, że kupiłeś/aś sobie niepotrzebny odkurzacz, dokonałeś/aś wątpliwej inwestycji lub wybrałeś/aś się na randkę z kimś kogo nie masz tak naprawdę ochoty lepiej poznać.

Każde “tak”, które nie jest poparte przez czujny i aktywny arsenał nuklearnego gniewu gotowego dostarczyć w razie potrzeby “nie” jest fałszywym “tak”. Każde “tak” jest kłamstwem jeśli nie masz rzeczywistej zdolności wyboru “nie”. Dowodem na to czy potrafisz utrzymasz swoje “nie” są wymagające okoliczności np. gdy wszyscy inni na spotkaniu wyrażą zgodę na coś innego, kiedy Twoje dzieci mają odmienne pragnienia, kiedy Twój małżonek lub rodzice grożą emocjonalnym wybuchem lub gdy “nie” ujawni oszustwo Twojego kolegi, szefa, firmy lub kraju. W tych okolicznościach Twoje “nie” zostanie wystawione na prawdziwy test.

EKSPERYMENTY:

Masz dotąd raczej niewielkie przeszkolenie w tym jak wyrażać “nie”, które niesie ze sobą konsekwencje. Być może Twoje dzieci Cię przechytrzą, rodzice lub sąsiedzi naruszają Twoją prywatność, przeznaczenie Ci umyka, a wyjątkowa miłość prześlizguje się przez Twoje palce jak mgła. Skuteczne, odpowiedzialne powiedzenie “nie” jest umiejętnością, która nie wyraża się przez groźby zniszczenia lub przemocy. Twój eksperyment ma na celu dalszy rozwój Twoich zdolności odpowiedzialnego mówienia “nie”. Przygotuj się do tego w trzech krokach.

SPARK086.01 Poproś indywidualnie kilku swoich przyjaciół lub kolegów by udzielili Ci informacji zwrotnej na temat tego jak mówisz “nie”. To zajmuje za każdym razem tylko kilka minut. Niech wydadzą Ci polecenie, takie jak “Podnieś prawą rękę”, “Usiądź tam i bądź cicho” lub “Daj mi swój portfel”. Cokolwiek Ci powiedzą, Twoim zadaniem jest powiedzieć “nie”. Za każdym razem gdy powiesz “nie” poproś aby dali Ci informację zwrotną o tym co się wydarzyło oraz instruktaż dotyczący tego co możesz zmienić aby powiedzieć “nie” lepiej następnym razem. Ich opinie powinny zawierać informacje dotyczące tonu głosu, miejsca koncentracji uwagi oraz tego jak Twoja komunikacja łąduje w ich ciele. Czy naprawdę odebrali Twoje “nie”, czy nie? Bez względu na to ile razy będziesz to ćwiczyć, za każdym razem otrzymasz cenne informacje i instrukcje, gdyż nie można idealnie powiedzieć “nie”.

SPARK086.02 Zaplanuj sobie trochę czasu w odosobnieniu, np. w sypialni. Poinformuj innych, że będziesz wykonywać hałaśliwą pracę z gniewem, że wszystko jest pod kontrolą i że skończysz za kilka minut. Następnie połóż się na łóżku, zamknij oczy i podłącz się do tego paliwa rakietowego. Zaciśnij mocno palce u stóp i pięści, aż wściekłość podniesie się przez Twoje ręce, nogi i kręgosłup, przeniknie do Twojego głosu i zaczniesz krzyczeć “NIE!” bez powodu. Nie zrób sobie krzywdy, pozwól swojemu ciału się poruszać. Nie mieszaj z gniewem żadnych innych uczuć, takich jak strach czy smutek. Oddziel swoje uczucia od siebie i wyrażaj tylko czysty gniew. Jeśli w Twoim umyśle zaczną pojawiać się jakieś obrazy lub wspomnienia, możesz użyć dodatkowych słów, takich jak “Przestań, Ty @\$%*! Nie zgadzam się na to! To koniec! To się więcej nie powtórzy! To nie Twój interes! To moja przestrzeń, moje ciało i moje życie! Trzymaj się z daleka!!!”. Wykrzykiwanie tych słów jest jak najbardziej w porządku w tym ćwiczeniu. Upewnij się tylko, że pochodzą one z Twojego ciała a nie intelektu. Poddaj się temu aż lawina się zatrzyma sama z siebie, nie więcej niż trzy minuty za każdym razem, trzy razy w tygodniu przez trzy miesiące. Przejście przez ten trzymiesięczny proces zmieni Twoją relację z uczuciem gniewu na zawsze.

SPARK086.03 Spróbuj teraz w prawdziwym życiu. Przynajmniej raz dziennie powiedz komuś “nie” w jakiegokolwiek sprawie. Nie musisz podnosić głosu. Wystarczy, byś był na to gotowy. Bez względu na to czy będzie to domokrażca pukający do Twoich drzwi, czy Twoje starsze dziecko zastraszające młodszego, sąsiad chcący pożyczyć więcej pieniędzy lub Twój partner wypełniający intymne chwile plotkami o kimś kogo z wami nie ma, powiedz “nie”. Bądź niezłomny w swojej decyzji. “Odpowiedź brzmi NIE”. Przyjmij konsekwencje z mieczem klarowności w dłoni. Poczuj gniew, z którego wypływa Twoja granica i nie pozwól porwać się temu gniewowi. Serfuj na energii gniewu i zejź z fali jak tylko dotrzesz do celu. Niech fala uczuć uderzy nieszkodliwie w brzeg. Pozostań w kontakcie ze swoim partnerem i nie pozwól na to by fala odbita rykoszetem od niego trafiła w Ciebie. Praktykuj również mówienie “nie” w innych formach. Na przykład w kinie wyjdź z filmu, którego nie chcesz oglądać i poproś o zwrot pieniędzy. Wyjdź z domu jeśli wiesz, że za chwilę wróci do niego agresywny alkoholik. Negocjuj tańszą cenę za naprawę samochodu czy Twoje ubezpieczenie. Proś o to czego chcesz.