

SPARK 086

(Código de Matriz: **SPARK086.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: Dizer SIM é uma mentira, a menos que você também seja totalmente capaz de dizer NÃO.

NOTAS: A estratégia de defesa da infância de ser “agradável” ou “invisível” pode ter permitido que você sobrevivesse, mas você não é mais uma criança e apenas sobreviver não honra o glorioso presente de ter uma vida humana para viver. Fingir ser invisível na idade adulta tem consequências terríveis. Se você se apresenta como “inofensivo”, também é improvável que você possa tomar decisões claras, tomar ações de liderança, criar oportunidades sem precedentes ou se comunicar honestamente sobre o que sente e o que deseja ou não. Ser “legal” coloca você no papel de vítima permanente. É verdade que a cultura ocidental precisa de bandos de vítimas “legais” impotentes para desempenhar seus papéis bem estruturados, viver vidas previsíveis e consumir o que deve ser consumido. Você não precisa ser uma dessas vítimas. Você pode fazer outra escolha.

Você pode optar por estar totalmente no centro da autoridade da sua própria vida. Deste centro, não há desculpas para *nada*. As circunstâncias não oferecem a você nenhum refúgio dentro do qual você possa evitar escolher entre infinitas possibilidades. Todas as opções estão disponíveis e todas as escolhas são suas. As escolhas são simples: sim ou não. “Sim? Ou não?” Retomar a autoridade da sua vida é uma coisa. Ser capaz de escolher entre “sim” e “não” é outra coisa. Isso porque, para escolher “sim”, você também deve ter a opção real de escolher “não”, e para escolher “não”, você deve primeiro estar enraizado em seus sentimentos, mais especificamente, no sentimento de raiva.

A cultura moderna ensina que existem sentimentos “positivos” e sentimentos “negativos”. Que sentimentos “positivos” como alegria e felicidade são “bons sentimentos”, e sentimentos “negativos” como medo, tristeza e raiva são “sentimentos ruins”. O sistema de classificação de sentimentos como positivo ou negativo, e bom ou ruim, é tão onipresente que apontar isso parece a princípio absurdo. Somente quando você olha com novos olhos é que pode ver que o mapa mental de sentimentos bons/ruins, positivos/negativos pode ser o maior engodo propagado pela cultura ocidental moderna. Sem muito esforço, você pode descobrir que, sob o mito cultural, os sentimentos não são bons, nem ruins, nem positivos, nem negativos. Sentimentos são sentimentos, um vasto recurso, uma fonte neutra de energia e inteligência essencial para levar uma vida adulta madura satisfatória.

Você pode pensar que já pode dizer “não”. Mas, considere que um “não” intelectual não apoiado pelo sentimento arquetípico de raiva, em seu máximo de 100%, conscientemente direcionado e prontamente disponível, é como um cavaleiro sem espada tentando entrar no ninho do dragão para resgatar uma donzela: não é muito eficaz. Se apenas o pensamento decide o “não”, então, quando uma razão melhor é oferecida, a mente camaleônica adota uma nova lógica e, de repente, você compra

um aspirador de pó desnecessário, faz um investimento questionável ou sai com alguém que você realmente não queria conhecer melhor.

Qualquer "sim" que não seja patrocinado por um arsenal alerta e ativado de raiva nuclear pronto para disparar um "não", se necessário, é um falso "sim". Qualquer "sim" é uma mentira se você não tiver a verdadeira capacidade de escolher também o "não". A prova será se você conseguir sustentar o seu "não" em circunstâncias desafiadoras como quando todos os outros na reunião concordam com uma outra coisa ou quando seus filhos têm um desejo contrário ao seu ou quando seu cônjuge ou seus pais são uma ameaça de explosão emocional ou, ainda, quando o seu "não" revela a corrupção do seu colega, do seu chefe, da sua empresa ou do seu país. Em momentos assim é que o seu "não" será posto à prova.

EXPERIMENTOS:

Você recebe pouco treinamento sobre como representar um "não" que acarreta consequências. Seus filhos pensam melhor que você, seus pais ou vizinhos invadem a sua privacidade, seu destino o ultrapassa e o amor extraordinário desliza por entre os seus dedos como uma névoa. O "não" eficaz é uma habilidade responsável que não tem sucesso por meio de ameaças de destruição ou violência. O seu experimento é desenvolver ainda mais as suas habilidades maduras de dizer "não". Prepare-se em três etapas:

SPARK086.01 Peça a amigos ou colegas individualmente para dar a você feedback e coaching sobre como dizer "não". Isso leva apenas alguns minutos com cada um. Peça-lhes que deem a você um comando como: "Levante a mão direita", "Sente-se e fique quieto" ou "Dê-me a sua carteira". O que quer que eles digam, o seu trabalho é dizer "não". Cada vez que você disser "não", peça a eles que ofereçam feedback sobre o que aconteceu e coaching sobre o que mudar para dizer um "não" melhor da próxima vez. O feedback deles deve incluir o seu tom de voz, onde você coloca a sua atenção, a qualidade de seu contato visual e como a sua comunicação chega ao corpo deles. Eles realmente percebem o seu "não" ou não? Não importa quantas vezes você pratique, você continuará recebendo feedback e coaching valiosos porque é impossível dizer "não" perfeitamente.

SPARK086.02 Reserve um tempo em que você possa ficar sozinho em seu quarto. Diga aos outros que você fará um trabalho com alto nível de raiva e ficará bem; você estará pronto em alguns minutos. Em seguida, deite-se na cama, feche os olhos e conecte-se ao combustível do foguete. Aperte os dedos dos pés e feche os punhos bem apertado até que a raiva suba pelos braços, pernas e espinha até que a sua voz comece a gritar "NÃO!" sem nenhuma razão. Não se machuque. E deixe o seu corpo experimentar expressar totalmente a raiva arquetípica. Deixe o seu corpo se mover. Não misture nenhum outro sentimento, como o medo ou a tristeza, com a raiva. Separe os seus sentimentos e expresse apenas raiva pura. Se você notar imagens ou memórias surgindo em sua mente, você pode querer usar palavras adicionais como "Para com isso (branco-vazio)!" "Isso não está certo pra mim!" "Acabou!" "Não é da sua conta." "Este é o meu espaço, meu corpo e minha vida!" "Fora!" Gritar essas palavras é bom neste exercício prático. Apenas certifique-se de que as palavras vêm do seu corpo e não da sua mente. Continue até que a onda

pare por si mesma, até três minutos por vez, três vezes por semana, durante três meses. Passar por esse processo de três meses mudará para sempre a sua relação com o sentimento raiva.

SPARK086.03 Agora tente na vida real. Uma vez por dia diga “não” a alguém sobre algo. Você não precisa gritar. Apenas tenha o grito pronto. Quer seja para as testemunhas religiosas que batem à sua porta, para o seu filho mais velho assustando o seu filho mais novo, para o seu vizinho que quer pedir mais dinheiro emprestado ou para o seu parceiro que preenche os seus momentos íntimos com fofocas sobre alguém que não está lá, diga “não”. Seja firme em sua decisão. “A resposta é não.” Enfrente as consequências com a sua espada da clareza nas mãos. Sinta a raiva de onde flui o seu limite e não se deixe dominar pela raiva. Navegue pela raiva como um surfista. Chegue ao seu destino e saia da onda. Deixe a onda de sentimentos colidir inofensivamente contra a costa. Fique em contato com o seu parceiro e não seja atingido pelo seu retorno. Pratique também dizer “não” de outras formas. Por exemplo, saia de um filme que não deseja ver e peça o seu dinheiro de volta. Saia de casa quando souber que um alcoólico abusivo voltará para casa. Negocie um preço mais barato para o conserto do seu carro ou seguro saúde. Peça o que quiser.