

SPARK 098

(Código de Matriz: **SPARK098.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: Existem dois tipos de aprendizagem: defensiva e expansiva.

NOTAS: Na escola, você foi ensinado a aprender encaixando novas informações em sua compreensão existente como peças de um quebra-cabeça. Isso é o que eu chamo de “aprendizagem defensiva”. A aprendizagem defensiva pressupõe que você já sabe as coisas mais importantes que há para saber. Qualquer coisa nova é uma peça extra do quebra-cabeça que deve ser encaixada na parte do quebra-cabeça que você já montou. Se algo não se encaixa em seu *continente de conhecimento* atual, você tende a ignorar as coisas novas como irrelevantes. Os filtros de relevância da sua Caixa são tão rápidos que muitas vezes você nem reconhece quando decidiu ignorar algo porque não se encaixa em nenhum lugar. Se você ignora algo antes de perceber que ignorou esse algo, então essa coisa se torna invisível para você. A aprendizagem defensiva, embora popular e amplamente utilizada, é extremamente linear: você só pode aprender sobre o que já conhece. Quando você ganha maturidade e tem o desejo de acessar o desconhecido, você pode descobrir que a sua atitude defensiva em relação ao desconhecido, que no início parecia proteger você, agora torna-se uma prisão.

Para sair da prisão, você pode experimentar intencionalmente um método de aprendizagem não linear que chamo de “aprendizagem expansiva”. A aprendizagem expansiva é o que você fazia quando criança *antes de* você ir para a escola. A aprendizagem expansiva pressupõe que você não sabe quase nada. Novas peças do quebra-cabeça são aceitas por seus próprios méritos. Você permite que informações irreconhecíveis existam em você sem querer que se encaixem em qualquer lugar no seu campo atual de compreensão. Mesmo em sua condição independente, você se permite usar as novas informações. A aprendizagem expansiva ocorre em paralelo através da construção de compreensão em muitos locais de construção isolados entre si simultaneamente. Algumas peças podem não se encaixar há algum tempo, talvez nunca se encaixem. Se peças de entendimento vêm juntas, elas podem deslizar para o lugar em pedaços inteiros de uma vez. Isto faz a aprendizagem expansiva não linear.

A aprendizagem expansiva é bastante útil para explorar os campos das relações humanas e o amor, pois não se sabe muito sobre esses campos. O problema com a aprendizagem expansiva é que se você está acostumada à aprendizagem defensiva. A aprendizagem expansiva pode ser sentida como desordenada. A aprendizagem expansiva pode lhe dar a sensação de que você não está mais apoiada em uma base sólida feita de razões lógicas e fundamentadas – que você tem menos controle sobre o processo de aprendizagem. É exatamente assim que se sente a aprendizagem expansiva.

Novas descobertas não vêm sem reorientação – quanto mais extrema for a desorientação, mais interessante a descoberta. Se você se proteger contra a desmontagem e a desilusão, você elimina a chance de descoberta. Por outro lado,

quanto mais você aceita que está sendo reorientado, mais inovadoras serão as suas descobertas.

Você pode contar com a incrível capacidade da sua Caixa para estabelecer novas definições sobre o normal. Pense na rapidez com que você adotou novas tecnologias, como fornos de micro-ondas, fax, DVDs, CDs, telefone móvel, microcomputadores e internet em seu dia a dia. A Caixa ajusta rapidamente o que chama de normal para incluir novas formas de pensar, sentir, agir e ser. Durante a aprendizagem expansiva contínua, novos normais não duram muito. Logo a próxima desorientação vem e você novamente experimenta a incerteza de estar em novo território. Uma aprendiz expansiva pode contar em estar periodicamente desconfortável pelo resto dos seus dias. A aprendizagem expansiva é comparável a estar na *Escola de Treinamento de Pilotos Espaciais*, onde se tornar funcional na ausência de terra é parte da sua profissão.

EXPERIMENTOS:

SPARK098.01 Para experimentar a aprendizagem expansiva, basta entrar no desconhecido e começar a olhar em volta, já sabendo que não vai entender nada. O desconhecido é tudo que fica fora da sua Caixa. A parte complicada deste experimento é encontrar uma maneira de contornar as defesas da sua Caixa para que você possa realmente entrar no desconhecido. Aqui está uma maneira de fazê-lo:

Leve papel e caneta para uma pessoa relativamente “perigosa” e leia o seguinte:

1. Você tem um minuto para me dar coaching? (Se a pessoa disser sim, continue lendo. Se disser não, marque uma hora para isso em outro momento.)
2. Por favor, escreva algumas experiências que você acha que poderiam adicionar uma nova dimensão ao meu desenvolvimento pessoal e que seriam úteis à minha aprendizagem.
3. Por favor, escreva três maneiras específicas para eu aprender sobre essas coisas.

Não diga muito com o objetivo de obter mais explicações. Não fale com a pessoa enquanto ela escreve. Quando a pessoa terminar, não leia o que ela escreveu porque não é importante que você entenda ainda. Esta é uma interação rápida que não envolve qualquer discussão. Agradeça e vá embora.

Faça a mesma coisa com duas outras pessoas “perigosas”, ou seja, pessoas que sabem das suas fraquezas, pessoas cujas Caixas são significativamente diferentes da sua ou cujo Gremlin é maior do que o seu ou que você considera terem autoridade.

Em seguida, sente-se com uma amiga e fale a ela sobre o seu desejo de experimentar a aprendizagem expansiva. Juntas, leiam as três folhas com o que foi coletado por você. Faça um plano nesta semana para empreender pelo menos duas das experiências sugeridas a você no material. Os seus experimentos podem ser

feitos sozinha ou com esta amiga, o que for melhor. Não faça nada que exponha você a perigos físicos desnecessários – esse não é o ponto.

Por exemplo, pode haver sugestões para que participe em um simpósio técnico em uma área diferente da sua área de especialização, ou para se juntar a um grupo de homens ou mulheres, ou para estar com crianças e as escutar profundamente, ou andar a cavalo, ou sentar-se durante dias nas ruas de Calcutá, ou para participar de reuniões de Alcoólicos Anônimos, ou dar uma palestra, ou fazer uma live sobre novas possibilidades para relacionamentos, ou para convidar os seus vizinhos para jantar, ou para visitar um lar de idosos ou um hospital psiquiátrico e ouvir as histórias das pessoas, ou para tomar aulas de cha-cha-cha com o seu parceiro, ou para plantar 1000 mudas de árvores, ou para falar em uma reunião na sua comunidade em favor da aprovação de uma resolução para encerrar a personalidade corporativa para que os líderes de negócios não possam mais evitar a responsabilidade escondendo-se atrás da estrutura legal de uma empresa, ou para praticar yoga ou tai-chi a longo prazo, ou para organizar uma Conferência de Intersecção que reúna diversas pessoas com o propósito de ter conversas importantes, etc.. Não se preocupe. Apenas faça-os.

Ao fazer os seus experimentos, tenha em mente as seguintes ideias. O sentimento resposta imediato natural ao entrar no desconhecido é o medo. Quando criança, esse medo era interpretado como curiosidade e entusiasmo. Tente interpretar agora da mesma forma sendo um adulto. Sentir medo de não saber é um indicador confiável de que você está no desconhecido. Não coloque o medo de lado ou dormente. Acolher os seus sentimentos vai ajudar você a navegar com eficácia por territórios desconhecidos.

Mude as regras e diga a si mesmo: “Tudo bem não saber”. Então, embora não saiba, apenas veja o que você vê e sinta o que você sente sem tentar encaixar o que o que vê e o que sente em lugar nenhum. Isso significa que você pode não saber o que está experimentando no início, como funciona ou como tudo se encaixa, mas também torna até mesmo experiências comuns notavelmente frescas e revigorantes. Segure uma uva em sua mão sem lhe dar o nome "uva" e, em vez disso, veja esta bolinha verde ou roxa e pense: “O que é essa coisa incrível?” É excitante perceber as coisas cruas, mesmo que você não saiba o que são. Com o tempo, as coisas novas que você observa se tornam cada vez mais familiares. Eventualmente, elas podem estabelecer continentes completamente novos de compreensão para você que enriquecem enormemente a qualidade da sua vida e dos seus relacionamentos.

A aprendizagem expansiva se abre para e inclui a diversidade e o caos. Você pode se surpreender bastante ao descobrir que você pode relaxar e ser eficaz sem estar no controle ou ter o seu nível usual de certeza. Você pode até encontrar uma sensação de empoderamento e liberdade experiencial quando você não precisa mais carregar com você uma sólida plataforma racional de argumentos lineares para defender as suas ações ou inações. Você pode descobrir uma excitação revigorante na incerteza porque a experiência de não saber sinaliza que você tem a chance de explorar novas possibilidades.

Depois de cada um dos seus experimentos, reserve um tempo para escrever um diário ou alguns parágrafos sobre a sua experiência. O que aconteceu? O que você notou? Aceite, desde o início, que o seu texto não precisa fazer sentido ou ser gramaticalmente correto. Na aprendizagem expansiva, as observações e comunicações tendem a ser menos intelectuais e mais experienciais. Em vez de escrever de uma forma que todos estão acostumados a ler, tente usar a linguagem como uma ponte para comunicar a sua experiência original. Algumas pessoas se pegam desenhando mais figuras, escrevendo poesia em versos livres ou usando palavras como formas artísticas. Para crédito extra, volte para um ou mais de suas três coaches e compartilhe com elas o que você fez.