

SPARK 107

(Código de Matriz: **SPARK107.00** para o jogo StartOver.xyz.)

DISTINÇÃO: A sua raiva sobre uma coisa é o combustível que você recebe para mudar essa coisa.

NOTAS: Se você se dividir e direcionar uma parte da sua atenção para monitorar os seus sentimentos, notará que sente raiva várias vezes ao dia. Pode não ser 100% pura raiva, talvez apenas oscilações de 3% ou 10% de intensidade. Mas a raiva de baixa intensidade ainda é raiva! Ao contrário do que lhe foi ensinado, esses súbitos acessos de raiva não são um erro. A raiva adulta é um recurso de clareza e energia que surge nas quantidades precisas necessárias para que você possa produzir o que deseja na sua vida.

Desde a infância você foi ensinado que a raiva é “negativa”, incivilizada, indelicada, imatura e descontrolada. Este ensinamento não o impede de sentir raiva! Isso só impede você de sentir raiva com responsabilidade... A sua raiva reprimida tem que ir para algum lugar. Ou você a guarda dentro de si e fica doente, ou a vaza para o lado em momentos inesperados e magoa as pessoas mais próximas a você. Esta SPARK é sobre como tornar a sua raiva consciente para que você possa usar os seus recursos de energia e informação para criar o seu destino.

Ao longo de muitos anos trabalhando com sentimentos, descobri que existem duas fases no trabalho com os sentimentos. Na Fase 1, você aprende a se sentir responsável. Na Fase 2, você aprende a aplicar os seus sentimentos conscientemente. A Fase 1 é bastante sofisticada. Aprender a sentir significa:

- Fazer a distinção experimentalmente entre *pensamentos* e *sentimentos* para que você saiba quando está na sua mente e quando está no seu corpo,
- Fazer a distinção experimentalmente entre os quatro sentimentos de raiva, tristeza, alegria e medo, para que você saiba em qual dos quatro territórios de sentimento você está,
- Iniciar e parar a expressão dos seus sentimentos,
- Sentir sentimentos de 1% de intensidade de baixo nível de intuição a 100% de intensidade de alto nível arquetípico;
- Distinguir os *sentimentos* do momento presente das *emoções* incompletas que parecem sentimentos reais, mas que na verdade são apenas emoções reestimuladas do passado;
- Sentir os sentimentos de forma neutra, sem as histórias *positivas/negativas* ou *boas/más* que muitas vezes estão associadas a eles (por exemplo, experimentar o *medo é medo* do que o *medo é perigoso*),

- Sentir os sentimentos *puros*, não misturados com outros (por exemplo, a raiva misturada com a tristeza gera depressão, a raiva misturada com o medo gera histeria, a raiva misturada com a alegria cria alegria-maliciosa (vingança) e a raiva misturada com a tristeza e medo gera o ciúme ou a culpa).
- E sentir os sentimentos com *responsabilidade* no *adulto* presente ao invés de uma perspectiva parental superior como crítica, culpa, elogio, perseguição ou resgate, ou como vítima na perspectiva *infantil* inferior como ressentimento, reclamação, justificativa ou comportamento adaptativo.

Na Fase 2, você aprende a usar os seus sentimentos puros de forma profissional. Você aprende a usar as *informações* dos seus sentimentos para saber *o que* dizer ou fazer, e o *impulso* dos seus sentimentos para *dizer ou fazer*. Com sentimentos confusos você hesita, sentimentos claros geram comunicações claras e ajudam você a atingir os seus objetivos. Uma observação importante é que aprender a Fase 1 pode levar vários meses a um ano ou mais de prática guiada, e você não pode fazer a Fase 2 com um sentimento até que já tenha feito a Fase 1 com ela.

Em relação à raiva, assim que conseguir sentir a raiva de forma consistente e responsável, poderá então usar a sua energia e inteligência inerentes para:

- Impor os limites necessários (Pare com isso! Isso não é aceitável. Isso é problema meu, não seu.)
- Tomar decisões claras (Sim, eu vou lidar com isso. Não, eu não quero isso.)
- Fazer distinções (Você respondeu uma pergunta diferente da que eu perguntei. Se você não declarar o seu desacordo, a nossa equipe não conhecerá a sua sabedoria.)
- Fazer declarações (Você é linda. Isso é bom o suficiente.)
- Pedir pelo que quiser (Pode me ajudar, por favor? Pode cuidar das crianças na segunda-feira à noite, por favor? Você poderia, por favor, me proteger das críticas da sua mãe? Você poderia coçar as minhas costas um pouco mais forte e mais para a esquerda?)
- E assim por diante.

A raiva é usada para começar coisas, parar coisas, mudar coisas, criar clareza, perseguir uma intenção particular, completar compromissos, tomar decisões e passar para a próxima coisa. Se você notar que alguma dessas faculdades está fraca ou inexistente, pode ser que você simplesmente não está usando efetivamente os recursos naturais da raiva.

EXPERIMENTOS:

SPARK107.01 MUDE A SUA CONCLUSÃO SOBRE A RAIVA Mesmo que você tenha ouvido essas ideias antes, você ainda pode estar impedido de usar a sua raiva

por uma conclusão antiga, mas invisível. Como a raiva é definida pela sociedade moderna como algo ruim, há uma tendência quase inevitável de concluir que, quando você sente raiva, você não está bem. A sua não aprovação é uma conclusão profunda que o desautoriza a tomar ações apropriadas alimentadas pela clareza da raiva.

Mudar a velha conclusão começa lembrando o momento na sua vida em que você decidiu: “Quando estou com raiva, há algo errado comigo”. Essa velha conclusão objetivava protegê-lo durante sua infância. Por exemplo, se você teve clareza e poder quando criança, pode ter sido muito ameaçador ou desafiador para seus pais. Para evitar ser destruído, você enredou a sua raiva com dúvidas, ódio por si mesmo ou confusão para parecer menos perigoso, e funcionou. Você sobreviveu. Mas as condições mudaram desde então. Você não é mais uma criança. Você não precisa enfraquecer a sua raiva para se proteger. A sua raiva é a sua proteção. Mesmo que você tenha feito um acordo para confirmar o seu senso de infância do que é normal estando com um chefe ou um parceiro que se sente ameaçado pelo seu poder, há uma diferença agora. A diferença é que você é responsável por fazer as escolhas que criaram as suas circunstâncias atuais, então você pode fazer novas escolhas com responsabilidade para criar outra coisa. Você pode ter o seu poder de volta. Homens e mulheres adultos devem ter sentimentos. Os seus sentimentos de raiva, por exemplo, podem servir a você pessoal e profissionalmente. Dê aos seus nervos e tecidos permissão para vibrar com as sensações intensas da raiva adulta.

SPARK107.02 DEIXE A SUA RAIVA ADULTA LEVÁ-LO À AÇÃO A raiva adulta fornece clareza para planejar ações responsáveis e também combustível para realizar essas ações. Este experimento é prestar atenção em cada momento que você sente raiva durante o dia e detectar o que o sentimento o está levando a fazer. Dependendo de onde você está no trabalho da Fase 1 e da Fase 2 de sentimentos, a ação pode ser responsável (esvaziar a lata de lixo cheia) ou irresponsável (gritar com o seu filho por não levar o lixo para fora). A intenção deste experimento é trazer integridade à sua raiva adulta. Trazer integridade à raiva resulta automaticamente em etapas de ações. As etapas de ação responsável vão desde pequenos gestos (não prestar atenção à televisão enquanto você passa) até mudanças de carreira, relacionamento e estilo de vida. À medida que você aprende a detectar o nível de responsabilidade das suas ações motivadas pela raiva, corra o risco de confiar tanto em sua raiva ao ponto de você deixar que ela o leve à ação antes mesmo de pensar.

Deixar a raiva responsável movê-lo para a ação começa deixando a raiva mover a sua atenção para que você possa examinar as suas circunstâncias do ponto de vista da raiva. Comece com raiva de baixo nível, por exemplo, com a poeira em uma lâmpada, sapatos desleixados, gavetas desorganizadas da mesa ou contabilidade

inacabada. Gradualmente, permita que surja uma raiva mais intensa de partes mais profundas do seu corpo energético como impulsos para etapas de ação. Quando você fizer esse experimento, não se surpreenda se muitas áreas da sua vida começarem a florescer. Talvez você esteja irritado com o design do seu departamento e sua raiva o leve a marcar uma reunião com o seu chefe para propor uma reformulação para melhorar a eficácia. Talvez você esteja com raiva do seu próprio ressentimento que vê em seu rosto no espelho e a ação é se recusar a deixar passar mais um dia em seu relacionamento sem expor a irritação no centro do seu ressentimento. Ou você finalmente já sentiu manipulação sutil o suficiente da TV e jogou a maldita coisa fora. Ou você se cansa da influência que o governo impõe à sua vida familiar e deixa os seus filhos aprenderem livremente em casa, mesmo que seja ilegal em um sistema legal ilegítimo. Ou finalmente admita estar zangado com a ignorância corporativa e tome ações que organizam as equipes para dismantelar os sistemas mortais. Nesse ponto, seguir os impulsos da sua raiva adulta responsável alinha a sua vida com a sua linhagem arquetípica e ainda permite que experimente uma satisfação divertida de alto nível.