

SPARK 109

(Matrix Code: **SPARK109.00** for StartOver.xyz game.)

ROZRÓŻNIENIE: Ukrytym celem Twojego związku może być karmienie Twojego Gremlina

ADNOTACJE: Prawdopodobnie zakładasz, że w związku chodzi o dawanie i otrzymywanie miłości. Okazjonalną złośliwą uwagę, obojętność, obraźliwe zachowanie lub wybuch emocji możesz wówczas uznać za wyjątek od reguły. A jeżeli jest na odwrót? Jeżeli obietnica miłości to tylko wabik, a w przeciętnym związku chodzi raczej o to, by mieć partnera, z którym część Twojego Boxu może regularnie wdawać się w nieodpowiedzialne interakcje?

Która dokładnie część Twojego Boxu za to odpowiada? W Possibility Management tę część nazywamy *Gremlinem*. Czym jest Gremlin? Gremlin to wewnętrznie spójna tożsamość, która realizuje Twoje podświadome, ukryte cele. Każdy z nas ma sprawnie działającego Gremlina, niezależnie od tego czy sobie zdaje z tego sprawę czy nie. Gremlin to archetypowy król lub królowa Twoich osobistych zaświatów, pełniący władzę nad różnymi zaświatowymi postaciami, które odgrywasz w ramach *niskich dramatów* codziennego życia.

Pomimo tego, że interakcje zwane „trójkątem dramatycznym” zostały wyraźnie wyodrębnione ponad czterdzieści lat temu przez dr Stephena Karpmana w jego Analizie Transakcyjnej, być może błędnie zakładasz, że jeżeli dramaty te w ogóle się zdarzają, to na pewno jakimś innym biednym ludziom, a nie Tobie. Nie zdajesz sobie sprawy z tego, że za każdym razem, gdy wydaje Ci się, że padłeś ofiarą innej osoby (szefa, sąsiada, sprzedawcy w warzywniaku, dziecka) lub *okoliczności* (brak uznania, przygód, czasu, pieniędzy, seksu, energii, odpoczynku) jesteś, w tej właśnie chwili, *całkowicie wciągnięty w trójkąt dramatyczny*. Nie chcesz zobaczyć, że Twoje pretensje, skargi, obwinianie innych, usprawiedliwienia, bycie przekonany/-ą o własnej racji i szkodzenie innym są tak wyraźnymi oznakami rozgrywającego się trójkąta dramatycznego, jak dym jest oznaką ognia.

W trójkącie dramatycznym możesz wcielać się w rolę ofiary, prześladowcy lub ratownika poprzez:

- myśli (kiedy odtwarzasz w pamięci wspomnienia trójkątów dramatycznych z przeszłości, wyobrażasz sobie zemstę, odbywasz rozmowy w myślach, masz poczucie beznadziei, nienawidzisz samego/samej siebie, jesteś cyniczny/-a, krytykujesz samego/samą siebie),
- słowa (kiedy plotkujesz, narzekasz, przeklinasz, kłócisz się, bronisz swojego stanowiska, wyzywasz, besztaasz, zawstydzasz, obrażasz, robisz perfidne żarty)
- oraz czyny (kiedy szukasz nad kimś władzy, wygrywasz, tak by ktoś inny przegrał, obrażasz się, flirtujesz, odrzucasz innych, odgrywasz lepszego/-ą, odgrywasz gorszego/-ą, pozwalasz sobie na subtelne akty sabotażu takie jak spóźnianie się, robienie błędów, uczestniczenie w wypadkach, chorowanie, sprawianie zawodu).

W tle, Gremlin z radością najada się możliwością bliskości bez względu na poniesione koszty. Gremlin nie przejmuje się tym, że może stracić miłość, ponieważ miłość dla niego nie istnieje. Istnieje tylko przetrwanie. Gremlin ma za nic to, że kierowanie się tylko przetrwaniem jest nieludzkie.

Aby zagwarantować sobie nieprzerwany dopływ pożywienia, Gremlin znajduje Ci idealnego partnera do nieustannego odgrywania dramatów. Na przykład, jeżeli Twój Gremlin to nieuleczalna ofiara, Gremlin Twojego partnera to bohater, który nigdy nie przestaje Cię ratować. Co za zespół! Twój Gremlin zmienia codzienne interakcje w swój całodobowy bufet z nieograniczonym dostępem do dramatu. I to staje się celem Twojego związku.

Czy nie jest dziwne, że potencjalnie najbliższe i najbardziej satysfakcjonujące interakcje Twojego dnia zamieniają się w pole bitwy, na którym walczyacie o pozycję, terytorium oraz o siłę na to, by po prostu przetrwać? Padasz na łóżko wyczerpany/-a nie dlatego że masz napięty grafik czy jesteś obciążony/-a pracą – ciężka praca jest ekscytująca. Na koniec dnia słaniasz się ze zmęczenia, ponieważ Twój łakomy i nienasycony Gremlin pożera pełen energii pokarm, który miałby odżywić Twoje serce i duszę poprzez serdeczne interakcje w ciągu dnia.

EKSPERYMENTY:

Między Gremlinami a ludźmi toczy się wojna o kontrolę nad planetą Ziemia. Aktualnie wygląda na to, że Gremliny wygrywają. Bronią ludzi są: przejrzystość i świadomość oraz, jak w Tolkienowskiej opowieści o Hobbitach, wytrwałość. W tym eksperymencie chodzi o zastosowanie Twojej broni, na początek wobec siebie samego/samej. Okazuje się, że upodobania żywieniowe Twojego Gremlina są ukryte tylko przed jedną osobą (Zgadnij przed kim?). Tendencje w zachowaniach Gremlina są oczywiste i łatwe do przewidzenia dla wszystkich innych. Jak długo jeszcze będziesz tracił/-a szansę na poczucie bliskości, aby nakarmić swojego nienasyconego Gremlina? Poniżej znajdziesz kilka eksperymentów o różnych poziomach trudności, które możesz wykonać.

SPARK109.01 Twoje zaświaty nie *muszą* być nieświadome. Twój Gremlin nie *musi* zmieniać Twojego związku w swój szalony jedzeniowy za każdym razem, gdy zgłodnieje. Podjęcie świadomej odpowiedzialności za swoje zaświaty i ich głównego mieszkańca, Gremlina, to jeden z elementów prawdziwej inicjacji w dorosłość. Opanowanie Gremlina to długi i ciężki proces, nie dla dzieci. Dopóki jednak nie zapanujesz nad Gremlinem, on panuje nad Tobą. Dopóki nie uświadomisz sobie, że masz swojego Gremlina i nie odkryjesz jego ukrytych celów w swoim życiu, tak abyś to Ty decydował/-a jakim celom mają służyć Twoje działania, Gremlin realizuje swoje ciemne interesy bez przeszkód.

Odkryj swoje ukryte cele śledząc swojego Gremlina. Zatytułuj kilka stron w swoim Beep!Book „Mój Gremlin”. Obserwuj całkowicie neutralnie jakość i styl trójkątów dramatycznych, których doświadczasz przez cały dzień, niezależnie od tego czy są one duże czy małe. Załóż, że każdy *beep*, który usłyszysz lub każda dramatyczna interakcja to trójkąt dramatyczny i załóż, nawet jeżeli wydaje Ci się, że uniknąłeś/uniknęłaś niskiego dramatu, że Twój Gremlin w jakiś sposób się nim nasycił. Przyjrzyj się temu, w jaki sposób doświadczasz dramatycznych momentów

ze swoim partnerem lub innymi bliskimi osobami. Po kilku tygodniach obserwacji, zapytaj siebie czy nie jest przypadkiem tak, że nie *doświadczasz* tych momentów, tylko je *tworzysz*, aby osiągnąć bardzo konkretny choć nieuświadomiony cel: nakarmić swojego głodnego Gremlina? Jaki cel został osiągnięty? Za każdym razem zapisz ten cel. Po kilku kolejnych tygodniach, wykryj powtarzające się wzory w swoich celach. Wyodrębnij te cele i zapisz je w postaci prostych i zrozumiałych opisów ukrytych celów Twojego Gremlina. Sprawdź swoje opisy z trenerem.

SPARK109.02 Stwórz zdyscyplinowaną relację ze swoim Gremlinem. Stwórz listę jego 30 ulubionych pokarmów: np. poczucie wyższości, wygrywanie, szybka jazda, kłamstwa, podsłuchiwanie, posiadanie racji, słodczyce, fast-food, kawa, cola, bycie wyjątkowym, narzekanie, samokrytyka, cynizm, cyberseks, masturbacja, oglądanie filmików, pozostawianie bałaganu, szokowanie ludzi, flirtowanie z osobami po ślubie, ukryta nienawiść, rywalizowanie, zagrażanie niewinności dzieci, narażanie się na niebezpieczeństwo, hazard. Kiedy sporządzisz dokładną listę, wybierz 5 pokarmów, które wydają się Tobie, dorosłej osobie, najbardziej akceptowalne. Następnie wybierz regularnie powtarzającą się porę dnia w każdym tygodniu, na przykład w sobotę od południa do północy i pozwól swojemu Gremlinowi nasycić się nimi w tym czasie, natomiast w pozostałe dni tygodnia nie pozwól mu ich ruszać. (Uwaga: tytoń, alkohol i inne narkotyki są jednostkami innymi, i większymi, niż Gremlin. Do tych nałogów należy stosować inne procedury. Sprawdź SPARK 17). Ogłoś, że Twój dom jest strefą wolną od Gremlinów. Wytrenuj swojego Gremlina tak, aby siedział przy Twojej nodze na krótkim łańcuchu i czekał na Twoje polecenie, wiedząc, że o właściwej porze zostanie nakarmiony i wykorzystany do ryzykownych zadań odpowiednich do świadomego używania Gremlina. (Bardziej szczegółowo napisałem o tym w książce: „Radiant Joy Brilliant Love”. Sprawdź też SPARK 99).

SPARK109.03 Użyj Gremlina, by pozostać dorosłym. Zachodnia kultura to ojczyzna odpowiedzialności na poziomie dziecka. Załóż, że nie masz praktycznie żadnego pojęcia co to znaczy być *dorosłym*. To jest w porządku. Zacznij od niewiedzy i zbadaj to. Dorosłość to bycie sobą w terażniejszości ze zminimalizowanym teraz, bycie we własnym centrum, kierowanie uwagi, trzymanie przestrzeni, bycie świadomym czego jesteś świadomy/-a, świadome używanie swoich uczuć, intencjonalne słuchanie, nie wyciąganie wniosków, dopełnianie komunikacji i branie radykalnej odpowiedzialności. Z Gremlinem na Twoich usługach uzyskujesz dodatkową umiejętność: nikt nie może Cię zaczepić. Gremlin nie szanuje niczego i dlatego może zniszczyć każdą historię, opowiedzianą przez kogokolwiek o czymkolwiek lub zaprzeczyć jej. Gremlin pozwala Ci nie identyfikować się z interpretacjami podsuwanymi Ci przez Twój Box i przez Boxy innych osób. Gremlin zachowuje cieniuteńką jak kartka papieru szczelinę pomiędzy Tobą a Twoim Boxem, by móc poruszać się w dowolnym kierunku w dowolnym momencie, bez względu na to jak reaguje Box. Dorosły Gremlin wie, że masz Box, ale nie jesteś swoim Boxem. A Twój partner nie jest swoim Boxem!

Gdy Twój Gremlin jest zaspokojony i siedzi czujnie przy Twojej nodze (na krótkim łańcuchu, pamiętaj!) dorosła odpowiedzialność staje się Twoim domem. Spróbuj wówczas zmienić swój dom w miejsce dorosłej odpowiedzialności. Nigdy nie odkładaj swojego miecza przejrzystości, który tworzy szczelinę dla Gremlina! Eksperymentuj podczas rozmów ze swoim partnerem (dzieckiem, rodzeństwem,

rodzicem, znajomym, sąsiadem, itp.). Ze spokojem przyjmij, że zobowiązujesz się pod każdym względem zachować dorosłą postawę oraz podtrzymywać interakcję niezależnie od poziomu odpowiedzialności, który w swoich działaniach pokazuje Twój partner.

Oto klucz: jeżeli zachowasz dorosłą postawę, Twojemu partnerowi będzie bardzo trudno pozostać przy neurotycznej postawie. To niesamowite! To jak gra w pokera: full zawsze pokonuje kolor! Co za radość! *Nie ma* rywalizacji między odpowiedzialnością i nieodpowiedzialnością, ponieważ nieodpowiedzialność to *iluzja!*

(SPARK109.04 W ramach eksperymentu za dodatkowe punkty, zacznij tak przekierowywać spryt Twojego Gremlina, aby przechytrzyć i rozbroić swoje *własne* systemy obronne od środka. Zbliżaj się coraz bardziej do autentycznej wrażliwości. Rób to powoli, stopniowo i dokładnie, zwracając baczną uwagę na uczciwość).