

SPARK 149

(Código de matriz: **SPARK149.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: O medo é o sentimento mais útil para os animais. Os seres humanos são animais.

NOTAS: Se observar os pássaros, logo perceberá como eles estão alertas - examinando incessantemente tudo ao seu redor que possa pôr em perigo a sua existência, o que possa fornecer comida ou abrigo ou conectá-los a outros da sua espécie. Os pássaros interagem com o mundo usando o medo como primeira resposta.

Pense nos insetos. Se você se aproximar de uma formiga, uma borboleta, um besouro, como eles reagem? Eles reagem com medo primeiro, tentando fugir antes que você chegue perto o suficiente para machucá-los. Mesmo mosquitos ou moscas que podem estar tentando se aproximar de você para seus próprios propósitos zumbem quando você os ataca.

Pense em esquilos, cavalos, leões (gatos selvagens), lobos (cães selvagens), golfinhos ou gorilas. O medo é sua primeira resposta. O medo os mantém conectados com seu ambiente, prontos para oportunidades e ameaças. Certamente esses animais também podem exibir raiva, tristeza e alegria, além de sentimentos mistos. Mas por que o medo evoluiu consistentemente como seu sensor de interação de nível superior? Por que o medo é o seu sentimento mais útil?

E por que os humanos da cultura moderna têm tanto medo de sentir medo? Por que lhe ensinaram que o medo é “ruim”, um sentimento “negativo”? Por que o medo se tornou um sinal de fraqueza, imaturidade ou infantilidade, definitivamente a ser evitado?

A compreensão moderna do medo é apropriada e necessária? É realmente benéfico para você evitar ou amortecer suas experiências de medo? Ou ficar entorpecido o torna mais dócil, mais facilmente manipulado por corporações, governos e religiões?

Será que reprimir o medo o torna imprudente em relação a condições de trabalho ou de vida prejudiciais para que você não tome ações imprevisíveis ou descontroladas junto com os outros? Descartar o seu medo força você a ficar isolado um do outro porque, sem medo, você não pode aprender a confiar em si mesmo para cuidar de si mesmo perto de outros seres humanos? Você evita se relacionar com outras pessoas porque, sem medo consciente, você não pode explicar claramente suas necessidades, ver onde estão faltando distinções ou limites ou detectar e esclarecer comunicações confusas?

Você está impedido de usar o medo adulto responsável porque, como um indivíduo isolado entorpecido, você não pode se auto-organizar em comunidades de formações circulares, espirais, tórus ou nuvens acessando e aplicando inteligência

não linear e, em vez disso, deve se curvar diante de organizações hierárquicas lentas e estúpidas, como policiais e militares?

Poderia a autêntica iniciação adulta no medo ser o início da (r)evolução?

EXPERIMENTOS:

Aqui estão quatro áreas produtivas para experimentar a recuperação dos benefícios de seus medos:

SPARK149.01 CALIBRA O SEU DETECTOR DE MEDO.

Neste experimento você calibra a precisão do seu medo. Primeiro, certifique-se de estar usando o *Novo Mapa do Pensamento dos Sentimentos*, onde o medo é energia neutra e informação (nem ruim nem negativa) de 0% a 100% intensa, servindo a você em sua vida adulta. Em seguida, escolha qualquer objeto ou circunstância ao seu redor e comece a baixar a sua *Barra de Dormência* para sentir medo.

Imagine coisas absolutamente loucas para se ter medo. Se você escolher uma maçã, por exemplo, tenha medo de que a maçã possa explodir e explodir toda a sua casa. Tenha medo de que a maçã esteja secretamente envenenada. Tenha medo de que uma mordida nesta maçã o transforme em um sapo. Tenha medo de que a pessoa que disse que a maçã estava deliciosa tenha mentido para você e que a maçã tenha um gosto horrível. Tenha medo de que a maçã seja uma poção do amor que fará com que você se apaixone perdidamente pela primeira pessoa que vir depois de comer a maçã. Tenha medo de que a maçã seja roubada e você seja preso se a comer, e assim por diante. Faça o mesmo com sua camisa, uma nuvem no céu, a cadeira, um copo d'água, uma música no rádio, seu telefone, uma maçaneta, um cheiro ruim e assim por diante.

Assim que você coletar maneiras ultrajantes de ter medo de uma coisa, calibre seu medo usando estes três critérios:

1. O que você teme é *possível*? Se não, pare aqui. Se for possível, continue.
2. O que você teme é *provável*? Se a probabilidade for inferior a 10%, pare aqui. Se a probabilidade for superior a 10%, continue.
3. O que você teme é *real*? Ahh! Aqui está a parte complicada! Se um medo é possível e provável, como você pode testar se seu medo é real? Para testar a validade do seu medo – ou seja, para ver se o seu medo o informa sobre algo tangível no presente – você precisa usar o bom senso. O problema é que o *bom senso não é tão comum*. No entanto, você pode substituir o bom senso pelo medo calibrado. Isso significa mudar de ideia e ficar bem com o sentimento de medo. Quando você sente que está com medo, não precisa mais se preocupar com a possibilidade de ficar com medo porque *já sente medo*. Agora use seu medo para descobrir se o que você teme é realmente assim.

Com a maçã, é quase certamente menos de 10% de probabilidade de que seja uma poção do amor, que exploda, que o transforme em um sapo ou que você seja preso. Se você comprou a maçã de uma loja respeitável e a selecionou de uma pilha de muitas outras maçãs, provavelmente não está envenenada, embora haja uma boa chance de que o agricultor tenha usado pesticidas. Lavar a maçã seria então um uso sábio do seu medo. Você também pode cortar a maçã para ver se parece e cheira bem antes de prová-la. Se você decidir que a maçã está limpa e que pode ter um gosto bom, decida confiar em sua própria avaliação e dê uma mordida. Se o gosto é bom (e você não ama de repente uma pessoa inesperada), então você deu um passo para calibrar seu medo. Faça o mesmo com cada medo maluco que surgir. Esteja ciente de que, às vezes, sua avaliação não será precisa. Isso é esperado durante a calibração. O medo não é perfeito. O medo é útil.

SPARK149.02 NOTA A DORMÊNCIA INCONSCIENTE.

Faça uma lista de coisas sobre as quais *pode* ficar com medo o suficiente para agir, exceto quando *está inconscientemente a ignorar o medo*. Exemplos de suprimir medos subtis poderiam incluir o medo de depender de um governo para lhe proporcionar segurança quando esse governo já é corrupto, o medo de que comer alimentos GMO servidos no McDonald's e noutros restaurantes de fast-food possa levar ao cancro ou a outras doenças, o medo de que a utilização de um telemóvel pode estar a cozinhar o seu cérebro, o medo de que os jornais do seu país e os canais de televisão de notícias são todos propriedade de seis empresas que podem estar a fornecer informação distorcida, o medo de que a produção mundial de petróleo tenha atingido o seu pico em 2008, mas os preços da gasolina permanecem baixos, o que indica que os preços estão a ser manipulados para benefício de outras pessoas, o medo de que a tecnologia da qual se veio a depender possa a qualquer momento falhar e encalha-o sem as capacidades para sobreviver na Terra (*tecnopenuriafobia*), o medo de que, desde que elegeste um novo presidente que prometeu novas políticas, mas as políticas antigas continuam e isso indica que o seu voto é sem sentido e que alguém por detrás do presidente está realmente a puxar cordelinhos de fantoche para sua própria vantagem, o medo de que as cadeias globais de abastecimento alimentar que voam, despacham, e enviam em camiões quantidades maciças de alimentos baratos de países do terceiro mundo para as prateleiras do seu supermercado poderiam ser perturbadas para que em dois dias as prateleiras fiquem vazias, o medo de que o que os seus filhos são forçados a estudar na escola e a não prepará-los para o futuro que se aproxima rapidamente, e assim por diante.

Perceber os medos que podem inconscientemente estar a entorpecer não é tornar-se paranóico ou juntar-se a alguma teoria da conspiração. Trata-se de tomar consciência do grau ao qual se evita ingenuamente sentir, mesmo medos de baixo

nível, mas potencialmente muito úteis. Por suprimir os medos é que se perdem impulsos naturalmente inteligentes para a tomada de medidas e a tomar decisões. Uma vez recuperados estes medos, comece a enumerar ações que poderia possivelmente tomar, se confiar que o seu medo o estava a informar de forma inteligente. Depois considere tomar algumas destas ações, mesmo que os seus vizinhos não as tomem.

SPARK149.03 DETECTAR TENSÕES DE MEDO.

Várias tensões no seu corpo podem sinalizam medos há muito tempo ignorados. Em vez de tentar acomodar e aceitar tensões, muda as suas táticas e começa a caçar tensões para os tesouros que elas lhe oferecem. Relaxe, depois vá para a tensão e diga: "*Olá tensão. Encontrei-te! Por favor, informa-me sobre os medos que tens tido por mim. Estou pronto a ouvir te agora*". Cada tensão que encontra tem informação e energia para o seu bem-estar pessoal e evolução. Receba os seus dons nutritivos graciosamente.

SPARK149.04 USE O SEU MEDO COMO FERRAMENTA.

Cada um de nós desenvolveu truques e ferramentas para viver no mundo. Esta experiência é para evitar colocar o "*Eu estou bem, Eu sou forte, tenho tudo sob controlo*", máscara de durão e em vez disso usar o medo como a primeira ferramenta que se aplica. Preste especial atenção à sua passagem rápida de baixa intensidade do medo. Repare e diga: "*Sinto 3% de medo porque...*". Use estes medos de forma profissional.

Os seus clientes só podem ir tão longe quanto possível. Ao servir como pai/mãe, consultor, professor, inventor, artista, gestor, terapeuta, curandeiro, formador, etc., se deseja libertar o potencial do seu cliente ou facilitar a mudança numa organização, não pode mais manter o seu medo amarrado e amordaçado na cave por mais tempo. Pode, da forma mais eficaz criar novos resultados através da percepção de novas oportunidades. Perceber novas as oportunidades são assustadoras porque ver novas oportunidades muda a forma como a realidade funciona para si. Uma vez que qualquer coisa de novo emerge do desconhecido do momento seguinte, o medo é um instrumento do futuro.