

## SPARK 156

(Código de matriz: **SPARK156.00** para o jogo [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz))

**DISTINÇÃO:** A falta de relacionamento autêntico gera sobrecarga.

**NOTAS:** Você já se sentiu sobrecarregado? Com muitas possibilidades incríveis para escolher? Muitos itens urgentes em sua lista de tarefas? Pouca sinergia? Não há tempo suficiente? Perguntas centrais não respondidas sobre por que agora? Por que eu? Afinal, por que? Muita dor física? Muitas pressões? Drama sem fim com os seus filhos? Vizinhos? Chefe? Parentes? Férias? Muitas contas para pagar? Notícias ruins cada vez piores no mundo? As coisas estão uma bagunça? As coisas estão desmoronando? Muitos conflitos internos sem nenhuma solução à vista? Onde se supõe que você conseguirá a capacidade de lidar com tudo isso?

Muitos sintomas podem indicar que a sobrecarga está ocorrendo: irritabilidade, excesso de compras, excesso de comida, excesso de sono, histeria, pânico, depressão, isolamento, ineficácia, baixa resistência a resfriados ou infecções, tendência a acidentes, falta de gentileza, esquecimento, dores de cabeça, explosões de raiva, lágrimas inexplicáveis, falta de vontade de oferecer hospitalidade, foco disperso, falta de iniciativa, evitando cuidar de si mesmo. Você tem algum desses sintomas?

A sobrecarga reflete um nó interno de sentimentos não comunicados. Por exemplo, a frustração (raiva) misturada com a preocupação (medo) mais solidão (tristeza) podem levar imediatamente à sobrecarga. Os sentimentos não expressos se acumulam um a um como o lixo quando os coletores de lixo estão em greve. Em apenas alguns dias, você estará enterrado sob uma montanha de carga que pode esmagá-lo física, mental, emocional e energeticamente. Mesmo que você se expresse por meio de reclamações e delírios, a menos que essa comunicação seja recebida e compreendida por uma segunda inteligência consciente, nada muda e você continua sofrendo.

Uma tática popular para contornar a sobrecarga é sair das circunstâncias procurando um novo parceiro, um novo emprego, um novo lugar para morar e até mesmo um novo penteado. Por mais estimulante que pareça a estratégia de *mudar para a próxima coisa*, você pode estar simplesmente perdendo o seu tempo. Mais cedo ou mais tarde, você descobrirá a verdade nas palavras de Buckaroo Banzai: "Onde quer que você vá, lá está você". (E lá *eles* também estão – os que geram sobrecarga em você). Os mesmos padrões mal sucedidos logo se repetem em seu novo relacionamento, emprego, cidade ou apartamento. Não é verdade?

Depois de algumas tentativas fracassadas de fuga, outras maneiras de sair das circunstâncias tornam-se tentadoras: uma taça de vinho ou uma garrafa de cerveja à noite, antidepressivos ou outras drogas, doenças debilitantes, senilidade prematura, conseguir que você seja trancado em uma prisão, várias formas de esquizofrenia, suicídio etc. Isso, é claro, apenas adia o seu trabalho atual de desenvolvimento pessoal para a próxima vida.

Como evitar o círculo do mal? Como parar de acrescentar fardos que lhe causam sobrecarga? Tente uma abordagem dupla. Primeiro, atualize o seu *thoughtware*. Depois, busque relacionamentos autênticos por meio do completar comunicações.

O *thoughtware* a ser atualizado são as suas suposições não examinadas. Por exemplo, ao supor que o *futuro será como o passado*, ou: *Estou, neste momento, sem poder*", as suas condições internas começam a atrair a sobrecarga como o queijo atrai o mofo. Em vez de fazer qualquer suposição, apenas experimente respirar. Verifique para onde vai a sua atenção. Você está repetindo essas suposições para si mesmo? Em vez disso, apenas respire. Não permita que as suposições o tornem tão grande que você não caiba mais em um pequeno agora. As suposições são falsas. Tire-as como se fossem muitos casacos em um dia quente. Dessa forma, você mantém a opção de tomar decisões completamente novas sobre a sua vida a cada três segundos. Sem suposições, você permanece envolvido no fluxo da natureza e o seu futuro pode aparecer de forma inesperada.

Ao mesmo tempo em que você esvazia o seu armário cheio de suposições, aprenda a completar comunicações para trazer autenticidade aos seus relacionamentos. Fazer a digestão da sua vida diária requer o envolvimento de uma segunda consciência colaborativa. Abrir-se para interações autênticas com uma segunda consciência catalisa mini transformações. Esse é um segredo incrível.

A qualificação de que um relacionamento seja *autêntico* é fundamental. Mesmo que você não tenha um modelo para isso, você pode fazê-lo. Você foi projetado para isso. O relacionamento autêntico tem duas partes. Primeiro, você toma a decisão de abrir as suas entranhas purulentas à luz do sol e deixar que a sua insanidade neurótica particular seja conhecida. Pode parecer que você está morrendo. Pode parecer um vulcão de constrangimento. E daí? Você prefere se sentir sobrecarregado? Em segundo lugar, você decide confiar em outra pessoa. Essa sensação pode ser ainda pior.

Isso pode ajudar a reconhecer que não são as circunstâncias que criam a sua sobrecarga. São as histórias que você usa para organizar o seu relacionamento com as circunstâncias que criam a sobrecarga. Peça às pessoas que façam os experimentos abaixo com você e decida ser radicalmente honesto com elas. Revele o que parece: *Ela está me machucando. Não sei como. Ele não me deixa. Isso nunca muda. Eu não sou bom o suficiente. Ninguém me entende. É impossível para mim!* E assim por diante. Quando a segunda pessoa concorda em não julgar, não resgatar, não curar e não ter pena de você, mas apenas ouvir e repetir o que você diz, as suas histórias se revelam ao serem ouvidas. Algumas histórias podem vir à tona das profundezas de seu submundo ou de seu passado antigo. A objetividade da consciência da segunda pessoa ilumina os jogos tortuosos que você vem jogando, e você ganha a chance de sair deles, de parar de se fazer de vítima. Ao carregar menos histórias (ou pelo menos histórias diferentes), você entra mais facilmente na pequenez do momento presente, onde se origina o seu poder de escolher algo completamente diferente do que está acontecendo agora.

## EXPERIMENTOS:

Aqui estão três experimentos anti-sobrecarga que também podem ser combinados em uma reunião semanal:

1. **SPARK156.01** Tenha um CCC (*Conscious Complainers' Club* - Clube dos Reclamadores Conscientes). Reúna-se em um grupo de pelo menos três pessoas e, sem parar, por quinze minutos (ou o tempo que for necessário), diga apaixonadamente e em rápida sucessão tudo o que o está incomodando, quem é um incômodo, que coisas insanas eles fazem, qualquer coisa que não esteja funcionando. Chateie-se, fale, discorde, culpe, se ressinta, reclame. Diga o que você odeia sobre o que está acontecendo em sua vida. Planejem juntos uma vingança gloriosa e ultrajante. Use afirmações do tipo "eu". Seja claro e específico. Forneça nomes, datas, locais e descrições detalhadas com longas sequências de adjetivos coloridos, como, por exemplo, "Repetidamente, com as minhas próprias mãos, tive de pegar esse cachorro velho e fedorento, esse cãozinho velho, de olhos amarelos e manchados de culpa, aleijado, cego e surdo, de mandíbula torta, com carrapatos, infestado de pulgas e com baba, e levá-lo para fora para fazer xixi..." O único critério é garantir que cada um de vocês ouça e entenda tudo o que os outros dizem. Vocês não precisam concordar! Só precisam compreender conscientemente os sentimentos uns dos outros. Toda vez que você entender o porquê da reclamação de outra pessoa, grite: "Sim! É isso mesmo! E o que eu odeio nisso é..." ou "Com certeza! E o que me irrita é..." É claro que pode haver explosões de riso insano durante um CCC, mas mantenha o espaço e continue voltando à reclamação séria enquanto se diverte.
2. **SPARK156.02** Uma vez por semana, combine com outra pessoa para receber um "colo" de quinze minutos e, em seguida, troque de papel e dê um "colo" a ela. Isso é feito por homens com homens ou mulheres com mulheres, uma pessoa deitada de lado sobre o colo da outra, peito com peito, com a cabeça enfiada no pescoço dela e os braços dela ao seu redor, sem balançar, acariciar ou falar. Fotos mostrando essa posição estão nas páginas 260 e 261 do livro *Conscious Feelings*, de Clinton Callahan. Na cultura moderna, desde o nascimento, não trocamos contato físico saudável suficiente. "Colos" regulares, mais abraços, mais ficar em círculos com os braços ao redor dos ombros dos outros, mais empilhar-se juntos assistindo a filmes, mais cochilos poderosos deitados de costas em um círculo no chão com a cabeça no centro e os ombros se tocando, etc., ajudam cada pessoa a entrar em seu corpo e aceitar as suas próprias fragilidades e forças humanas.
3. **SPARK156.03** Diariamente, faça contato autêntico de ser-para-ser com outra pessoa para completar comunicações sobre raiva, tristeza, medo e alegria. Observe que o uso de *loops* de completude está a *universos* de distância do típico pingue-pongue de opiniões de mente para mente, tão comum na cultura moderna. As páginas 217 a 224 do livro *Conscious Feelings* fornecem instruções explícitas e mapas de pensamento para fazer ciclos de completude. Em resumo, uma pessoa apenas ouve enquanto a outra fala. Depois de cada frase-chave, o ouvinte relata o que ouviu o orador dizer, incluindo tanto o

conteúdo do sentimento (raiva, tristeza, alegria ou medo) quanto o conteúdo da informação. Em seguida, inverta os papéis. Se o falante parecer perdido, o ouvinte pode perguntar de forma tranquila e aberta: "O que não foi ouvido?" A questão é que, quando uma pessoa repete para você o que ouviu você dizer, torna-se claro que você foi ouvido. Ser compreendido pela consciência externa completa a comunicação para sempre. Os nós emocionais desaparecem. Você não está mais preso em um *loop* infinito e passa automaticamente para o próximo nível. Mas, sem o relacionamento autêntico por meio do qual as comunicações são concluídas, não demorará muito para que você volte a ficar sobrecarregado. Portanto, encontre as pessoas com quem você possa manter um relacionamento autêntico.