

SPARK 180

DISTINCIÓN: El miedo que hay detrás de tus historias contiene una vasta inteligencia.

NOTAS: Sabemos desde hace bastante tiempo que los humanos inventan historias con la finalidad de servir propósitos conscientes o inconscientes. Ésta es la distinción central en el *Mapa del Pensamiento de la Posibilidad* (Apéndice C de “*Directing the Power of Conscious Feelings*”) Somos la especie inventa-historias. Inventar historias requiere bastante energía, no lo hacemos sin razón, seamos conscientes o no de ello.

¡Acabamos de hacer un nuevo descubrimiento! La motivación para inventar una historia es miedo y el miedo tiene su propia inteligencia.

Acuérdate de tu caja. Tu vives dentro de ella, viendo televisión con 360 grados de sonido envolvente, todo editado, filtrado y politizado por las estrategias de tu caja ¿Cuál es el mayor miedo? Que algo sea desconocido, inexplicable o incontrolable. ¿Por qué? Porque entonces, a lo mejor no podrías sobrevivir.

¿Qué haces cuando hay un agujero en tu pantalla, una grieta que no puedes colgar junto al resto de las imágenes proyectadas en el interior de tu caja? Cubres el agujero con una tirita y luego pintas la tirita para que haga juego con el resto del decorado. ¡Voilà! ¡El agujero desaparece! Prefieres seguir creyendo en tu historia antes que soportar el miedo de ver un vacío inexplicable en el interior de tu caja.

Cuando alguien hace algo que no encaja en el guión de lo que tú esperas que hagan, si hacen algo y tu asumes que no deberían o no podrían hacer, ¿Qué haces? Te inventas una historia sobre lo que han o no han hecho de manera que piensas que entiendes su comportamiento. Nombrándolo y clasificándolo en categorías, pretendes entender el comportamiento de los otros. Entonces puedes seguir con tu vida con la ilusión de que has entendido y explicado esa persona, así te sientes suficientemente a salvo y las cosas vuelven a ser normales y a estar bajo control.

Si alguien hace algo “malo” entonces la historia que te inventas sobre ellos es que son una “mala” persona. Te han hecho daño, te han traicionado, han sido indiferentes, te han abandonado, no han sido respetuosos, etc., y para protegerte, necesitas atacarles, rechazarles, separarte de ellos, y odiarles. Reaccionas de esta manera incluso sin saber por qué han actuado de la manera que lo han hecho. El miedo de no poder predecir su comportamiento ha hecho que te inventes esta historia sobre ellos. A continuación te relacionas con tu historia “verdadera” en vez de directamente con ellos, y piensas que de esta manera puedes protegerte.

Este mismo mecanismo se activa si otra persona, inesperadamente, te hace algo “bueno”. Como no puedes predecir su comportamiento, sientes miedo, y para encubrir el miedo de no poder predecir o controlar el hecho de que se han portado bien contigo, te inventas la historia de que están intentando manipularte, que quieren

aprovecharse de ti, que no mereces su atención, que están equivocados sobre ti, etc. De nuevo te relacionas con tu historia sobre la persona en vez de tener curiosidad sobre la discrepancia entre su comportamiento y lo que tu caja les permite ser. En vez de relacionarte con la persona, te relacionas con la historia sobre la persona y la intimidad entre vosotros disminuye.

Otros también usan la misma estrategia reflexiva y de supervivencia de la caja en relación a ti. Si te comportas en relación a ellos de manera que su caja la etiqueta como demasiado “mala”, demasiado “buena”, demasiado “salvaje” o demasiado “aburrida”, el miedo de que tú estés fuera de su previsible control hace que en un instante se inventen una historia extraordinaria sobre ti con la que te clasifican y te explican. Rápidamente sustituyen la experiencia directa de ti, por sus historias sobre ti y la intimidad real que podría ser posible entre vosotros, se desvanece, ¿Y aún nos preguntamos por que estamos tan solos?

¿Y qué puedes hacer sobre todo esto? ¡Puedes hacer este increíble experimento, por supuesto!

EXPERIMENTO: Este experimento en seis pasos es tan simple y asombroso que sugiero que lo memorices ahora mismo para no tener que mirarlo mientras lo intentas. Los seis pasos son:

1. Admítete a ti mismo y a la otra persona, que tu caja se está volviendo loca. Di: “mi caja se está volviendo loca” De esta manera los otros saben que tú sabes que es tu caja.
2. Después di: “Me he inventado una historia sobre ti, que tú eres _____, y que no eres _____.” Explica detalladamente las historias que te has inventando sobre ellos.
3. Entonces dices, “la evidencia para mi historia es que tu has hecho _____, o no has hecho _____.” Llena los espacios con tus evidencias.
4. Entonces dices: “El miedo detrás de mi historia es que _____.” Aquí buscas en lo profundo de ti e intentas encontrar y revelar cuáles exactamente son los miedos. Probablemente tus miedos vienen de cosas que imaginas podrían pasar o podrían no pasar por lo que hicieron o no hicieron. El miedo es que no entiendes su comportamiento, están fuera de tu control, en realidad no sabes quién son y para protegerte en el futuro, intentas usar la historia para clasificarles y predecir lo que van o no van a hacer.
5. Entonces dices: “Me hago completamente responsable de mi historia y de mis miedos”
6. Entonces dices: “¿Qué piensas de mis historia?” Y escuchas.

Lo que te digan, es oro. ¿Qué pasaría si hicieras este experimento, una y otra vez, con mucha y muy diferente gente en tu vida? Si éste fuera el principal tipo de conversación con la gente, desvelando las pequeñas y gigantes historias que te inventas sobre ellos todos los días, mañana, tarde y noche, y, si después escucharas con cuidado lo que piensan de tu historias y de tus miedos, probablemente os acercaría mas que cualquier conversación lógica o filosófica.

La misteriosa inteligencia del miedo que hay detrás de tu historia apunta exactamente a esas partes de la persona que tu caja bloquea automáticamente. Tu miedo te ayuda a profundizar las conexiones con las facetas invisibles de la gente que normalmente no pueden pasar a través de los filtros de tu caja. ¡La intimidad de tus nuevas comprensiones podrían ser mas entretenidas que el telediario!

Haciéndome amigo de mis miedos,

Clinton