

SPARK 180

(Matrix Code: **SPARK180.00** for StartOver.xyz game.)

DISTINÇÃO: Há uma vasta inteligência no medo por trás de suas histórias.

NOTAS: Há algum tempo sabemos que os seres humanos inventam histórias para servir a propósitos conscientes ou inconscientes. Esta é uma distinção central no *Mapa de Pensamento de Possibilidade* (encontrado no Apêndice C do livro *Directing the Power of Conscious Feelings*). Nós somos a espécie que faz histórias. É preciso energia para inventar histórias para que não inventemos histórias sem motivo, quer estejamos conscientes de nossa razão ou não.

Agora fizemos uma nova descoberta! A motivação para inventar uma história é o medo, e esse medo tem inteligência.

Pense na sua Caixa. Você mora lá dentro, assistindo TV 360 graus com som surround, tudo editado, filtrado e politizado pelas estratégias de sobrevivência da sua Caixa. Qual é o maior medo? Que algo pode ser desconhecido, inexplicável ou incontrolável. Por quê? Porque então você pode não sobreviver.

O que você faz quando há um buraco na tela, uma lacuna que não se encaixa com o restante das imagens projetadas no interior da sua Caixa? Você cobre o buraco com um penso rápido e depois pinta o penso rápido para que ele corresponda ao cenário ao redor. Voilà! O buraco desaparece! Você prefere acreditar em sua história ao invés de suportar o medo de ver um vazio inexplicável dentro de sua Caixa.

Quando alguém faz algo que não corresponde ao cenário do que você espera que ele faça, se ele faz algo que você assume que não *faria* ou não *poderia* ou não *deveria* fazer, o que você faz então? Você inventa uma história sobre o que eles fizeram ou deixaram de fazer para achar que entende o comportamento deles. Você finge entender o comportamento da outra pessoa nomeando-o e classificando-o em uma categoria. Então você pode continuar sua vida na ilusão de que você entendeu e explicou aquela pessoa, então você está seguro o suficiente e as coisas voltam ao normal e sob controle.

Se alguém faz algo 'ruim', então a história que você inventa sobre eles é que eles são uma pessoa 'ruim'. Eles te machucaram, te traíram, te desconsideraram, te abandonaram, te desrespeitaram, e assim por diante, e para se proteger você precisa atacá-los, rejeitá-los, separá-los ou odiá-los. Você reage assim, mesmo que não saiba realmente por que eles se comportaram assim. O medo de não prever o comportamento deles fez com que você inventasse sua história sobre eles. Então você se relaciona com sua história "verdadeira" em vez de diretamente com eles, pensando que dessa forma você pode se proteger.

Esse mecanismo também entra em operação se a outra pessoa fizer algo inesperadamente "bom" para você. Como você não previu o comportamento deles, você sente medo e, para encobrir o medo de não prever ou controlar o quão 'bom' eles se comportaram com você, você inventa uma história de que eles estão

tentando manipulá-lo, tirar vantagem de você, que você não é digno de suas atenções, que eles estão totalmente errados sobre você, etc. Novamente, você se relaciona com sua história sobre a pessoa em vez de ficar curioso sobre a discrepância entre o comportamento dela e o que sua Caixa permite que ela seja. Em vez de se relacionar com a pessoa você se relaciona com sua história sobre a pessoa e a intimidade entre vocês diminui.

Outras pessoas também estão usando essa mesma estratégia reflexiva de sobrevivência da Caixa em relação a você. Se você se comportar com eles, ou com os outros, ou consigo mesmo de uma forma que a Caixa deles rotule como muito 'ruim', muito 'bom', muito 'selvagem' ou muito 'chato', o medo de que você esteja fora do controle previsível deles faz com que eles inventem uma história extraordinária sobre você em um instante com a qual eles o classificam e explicam. Eles rapidamente substituem sua experiência direta de você com suas histórias sobre você e a intimidade real que é possível entre vocês desaparece. É de se admirar que estamos tão solitários?

O que você pode fazer sobre tudo isso? Você pode tentar este experimento incrível, é claro!

EXPERIMENTOS:

SPARK180.01 Este experimento de seis etapas é tão simples e tão incrível que sugiro que você o memorize agora, em vez de precisar consultá-lo enquanto tenta fazer o experimento. Os seis passos são assim.

1. Admita para si mesmo e para a outra pessoa que sua Caixa está a passar-se. Você diz: *“Minha caixa está a passar-se”*. Desta forma, eles sabem que você sabe que é a sua Caixa.
2. Então você diz: *“Eu inventei a história sobre você que você é _____ e que você não é _____”*. Explique em detalhes as histórias exatas que você inventou sobre eles.
3. Então você diz: *“A evidência da minha história é que você fez _____ ou não fez _____.”* Preencha os espaços em branco com suas evidências.
4. Então você diz: *“O medo por trás da minha história é que _____.”* Aqui você se aprofunda em si mesmo e descobre e revela exatamente quais são seus medos. Seus medos provavelmente vêm de coisas que você imagina que podem acontecer ou não por causa do que eles fizeram ou não fizeram. O medo é que você não entenda o comportamento deles, eles estão fora de seu controle, você não sabe realmente quem eles são e, para se proteger no futuro, você tenta usar a história para classificar e prever o que eles farão ou não faça a seguir.
5. Então você diz: *“Sou totalmente responsável pela minha história e pelos meus medos”*.
6. Então você diz: *“O que você acha da minha história?”* Então você ouve.

O que eles vão te dizer é ouro. Se você fizer esse experimento, repetidas vezes, com muitas pessoas diferentes em sua vida, o que poderia acontecer? Se esse fosse o seu principal tipo de conversa com as pessoas, revelando todas as pequenas e gigantescas histórias que você inventa sobre elas todos os dias e noites, depois ouvindo atentamente o que elas pensam sobre suas histórias e seus medos, provavelmente ficariam mais próximos uns dos outros do que qualquer lógica ou discussão filosófica poderia trazer-lhe alguma vez

A estranha inteligência do medo por trás de sua história aponta exatamente para aquelas partes de uma pessoa que sua Caixa bloqueia automaticamente. Seu medo ajuda você a aprofundar suas conexões com as facetas invisíveis de pessoas que normalmente nunca passariam pelos filtros da sua Caixa. A intimidade de seus novos entendimentos pode se tornar mais divertida do que o noticiário da noite!