

SPARK 187

(Codice Matrice: SPARK187.00 per il gioco StartOver.xyz)

DISTINZIONE: Tu non hai ruoli, tu hai una Vita.

NOTE: Quante volte ti sei sentito sopraffatto dal cercare di generare tempo ed energie che ti servivano per soddisfare i ruoli in cui sei impegnato? Può essere estenuante adempiere al tuo ruolo di figlio o figlia attenta, più il ruolo di buono studente, più il ruolo di responsabile cittadino della tua città, più il ruolo di miglior impiegato, più il ruolo di coniuge dedito, più il ruolo di amico, più il ruolo di praticante yoga, più il ruolo di detentore del lignaggio del buon nome e delle tradizioni della tua famiglia, più il ruolo di partecipante a <http://350.org>, più il ruolo di proprietario o affittuario di casa, più il ruolo di fidato detentore di carta di credito, più il ruolo di genitore amorevole, più il ruolo di membro dello sport club, più il ruolo di far parte del Possibility Team, più il ruolo di te stesso! Come pensi di fare a gestire tutti questi ruoli?

E se la risposta fosse che la tua vita è stata dirottata da un costrutto?

Ormai tu sai che è possibile per l'intelletto capire e credere a un concetto che non abbia connessione con la realtà. Questo è un evento quotidiano quando prendi in considerazione concetti come: I soldi hanno valore. I tuoi peccati non saranno mai perdonati. Le storie possono essere vere. Io sono una buona persona. O, il mio preferito, Babbo Natale sta arrivando. Quando i concetti sono etichettati come "il modo in cui vanno le cose", allora si trasformano da un comprensibile ma facoltativo *concetto*, in un *costrutto* che ha una sua vita propria.

Senza il tuo riconoscimento o permesso conscio, il concetto che ciascuna persona necessita di onorare svariati ruoli con differenti persone in diverse situazioni, potrebbe essersi fossilizzato in un indiscusso, forse indiscusso, costrutto, ed ora renderti sovraccaricato, esausto e depresso.

In questa SPARK io ti invito a contestare questo costrutto con alcuni esperimenti!

ESPERIMENTI: Consideriamo l'idea di adempiere a dei ruoli immaginari, al posto di Vivere. Scrivo la parola "Vivere" con la lettera maiuscola per differenziarla dalla parola "Sopravvivere", che è ciò che ci sforziamo di chiamare "vivere" fino a che non ti schiudi e diventi il proprietario della tua Strategia di Sopravvivenza (la tua Scatola) nella sua interezza. Assumiamo che ora tu possa cliccare il tuo Clicker e far diventare la tua Scatola un cubo di 10 cm nel palmo della tua mano sinistra, almeno per un po'. Hai osservato la disperazione devastante della tua Scatola e la scaltra astuzia e la falsità del tuo Gremlin, fino al punto da poterla riconoscere subito prima che loro si attivino, e puoi scegliere di non andare lì. Ma cosa mi dici delle regole sociali che dovresti adempiere?

SPARK187.01: Vai da solo in un piccolo Bar carino per un'ora. Sii sicuro di avere con te il tuo *Quaderno dei Beep!*. Ordina un Cappuccino (o qualsiasi altra cosa). Prendi due sorsi prima di leggere il resto dell'ESPERIMENTO. Ti aspetto qui.

Una volta che ti sei ben sistemato al Bar, intitola una nuova pagina nel tuo *Quaderno dei Beep!*: *Costrutti di Ruoli*. Usa 10 minuti o più per elencare tutti i ruoli che stai cercando di rispettare. Ti aspetto fino a che non hai finito.

Spunta ogni ruolo che alimenta la tua anima, che nutre il tuo cuore, che delizia la tua visione, e porta maggiore vitalità nella tua vita. Stai attento. Questa è una domanda un tantino ingannevole... E' il ruolo stesso, che ti nutre? O sono le singole attività, le creazioni, le interazioni, che ti alimentano? Se indossare il falso costume di interpretare il ruolo non ti nutre, allora non spuntare quell'argomento della lista.

Dopo aver spuntato (o no) la tua lista, scrivi questa domanda nella pagina successiva: "Se il ruolo non mi dà energia, allora perché sto impersonando questo ruolo?" Immediatamente, scrivi il primo pensiero, il secondo, ed il terzo pensiero che arriva nella tua mente. Ti aspetto.

Forse scriverai qualcosa tipo: "io interpreto il ruolo perché ci sono persone che si aspettano che io faccia di più per loro, come un modo per soddisfare al meglio i miei ruoli".

La distinzione che potrebbe arrivare da te è: *Se è previsto che io assuma più ruoli di quanto abbia il tempo, l'attenzione, o la personalità di rivestire, allora il costrutto dei 'ruoli' è in diretto conflitto con la realtà*. La Realtà ha limiti.

E se l'obiettivo del costrutto dei ruoli fosse di creare un'abbondanza di opportunità che alimentano il Gremlin nel Low Drama? Vorrei ancora giocare a questo gioco?

SPARK187.02: Scegli uno dei tuoi ruoli, ed esci da questo ruolo, permanentemente. Quale proveresti?

Cosa significa, di uscire da un ruolo permanentemente? Non vuole necessariamente dire di uscire dalle cose che fai. Vuol dire uscire dal giocare alcun ruolo che contamina le cose che fai con il 'devo'. Potrebbe voler dire abbandonare i giochi di ruolo ed entrare nel Vivere.

Considera di abbandonare i tuoi giochi di ruolo ovunque. Anche di smettere di giocare il ruolo di te stesso.

Cosa resterebbe di te? Cosa resterebbe della tua vita? Le persone potrebbero reagire. Potrebbero essere arrabbiate con te. Potrebbero aver paura di non poterti più controllare, di non poter predire ciò che farai, di non poter nutrire il loro Gremlin manipolandoti. Oh mio ...

E se la tua vita di tutti i giorni, momento per momento fosse di scegliere e fare o non fare, ciò che hai scelto consapevolmente di fare o meno, senza ruoli?

Potresti saltare da un dominio all'altro, combinando questo e quello, essendo presente, interagendo con ciò di cui hai bisogno e che desideri. Potresti essere un una donna o un uomo adulto libero-e-vero, piuttosto che interpretare ruoli per appagare le aspettative delle altre persone sul come dovrebbe essere quel ruolo. Potresti avere tutto il tempo di questo mondo. hai abbastanza tempo per lasciare i tuoi ruoli e uscire dal palco rimanendo nella tua stessa autorità?