

SPARK 048

(Código de matriz: **SPARK048.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: Se não consegues tomar uma decisão, então há uma parte da tua Caixa que está a fingir-se de morta.

NOTAS: A incapacidade de tomar uma decisão resulta do facto de estares bloqueada ou confusa. A confusão e a hesitação não são obrigatórias. Nas alturas em que estás bloqueada ou confusa, não vês outras opções para além de estar bloqueada ou confusa. Por conseguinte, não tens qualquer ideia do que fazer para te desbloqueares ou saíres da confusão. Esta é a natureza do bloqueio e da confusão. Com esta SPARK, ganhas três pistas.

PISTA #1: ("há uma parte de ti") Tu tens partes! O que é que isto significa "tu tens partes"? Significa que mesmo que te sintas bloqueada ou confusa, podes ter mais possibilidades do que imaginas. Por exemplo, uma parte da tua Caixa pode estar a agir cegamente. Mas a tua Caixa tem outras partes que não estão cegas. Podes não ver outras opções neste momento porque está identificada com a parte da tua Caixa que é cega. Como a tua Caixa tem partes, podes mudar a tua identidade para outra parte da tua Caixa que vê com clareza e possibilidade em circunstâncias idênticas. Como é que mudas de identidade para essa outra parte? Tu adotas alguns comportamentos inerentes a essa outra parte. Por exemplo, a parte com clareza e possibilidade pode gostar de dançar ou fazer exercício físico, andar a cavalo ou de bicicleta. Ou essa parte pode ser capaz de cantar, ou dar palestras, ou treinar outras pessoas sobre estar bloqueada, ou fazer teatro de improviso ou stand-up comedy. Para fazer a mudança da identidade, basta mudar o comportamento. Sem qualquer razão, e mesmo que não o sintas, fazes algo completamente diferente vinda dessa parte empoderada. Ages como se tivesses clareza e possibilidade, e assim trazes a parte clara da tua Caixa para a tua vida.

PISTA #2: ("Fingir-se de morta") Uma parte da tua Caixa está a fingir-se de morta. Não está realmente morta. Está a representar-se a si própria como estando morta neste momento. Se uma parte se faz de morta, ela se faz de morta por uma razão. Por mais fraca ou mal sucedida que possa parecer, a Caixa pretende criar um resultado de morte. O objetivo da Caixa está a ser cumprido e ele não é estúpido. Em algum momento tomaste uma decisão inteligente de te desempoderares porque isso parecia ser o melhor para as tuas hipóteses de sobrevivência. Assegurar a tua própria sobrevivência é um objetivo nobre. Repito, garantir a tua própria sobrevivência é um objetivo nobre. Por mais nobre que seja o objetivo da tua antiga técnica, pode ser altura de reavaliar a situação. Podes estar a lidar com uma decisão desatualizada baseada em circunstâncias que já não são válidas. Para tomar uma nova decisão, tudo o que precisas de fazer é ir ao ponto onde tomaste a decisão original e depois tomar uma nova decisão. Como é que se chega ao ponto onde tomaste a decisão antiga? É aí que entra a PISTA #3.

PISTA #3: ("não consigo tomar uma decisão") Aplica a técnica do Possibility Management: o problema é a solução. Isto permite-lhe fazer o seguinte experimento!

EXPERIMENTOS:

SPARK048.01 A decisão de ter uma parte da tua Caixa fingir-se de morta, apesar de comum, é uma decisão terrível tomada em circunstâncias desesperadas. Para tomar tal decisão, é preciso ter uma razão muito boa. A experiência da confusão em si, ou a experiência de hesitar em tomar uma decisão, se quisermos, pode levar-nos diretamente a essa razão, porque é que uma parte da tua Caixa está a fingir-se de morta. A experiência fornece o elo para o momento da decisão antiga. Tudo o que tens de fazer é confiar na experiência de confusão ou hesitação, deixá-la ficar cada vez mais intensa, e deixá-la levar-te diretamente para o momento da tua antiga decisão de fingir-se de morta.

Para fazer esta experimento, reserva cerca de meia hora em silêncio onde não serás perturbada. Senta-te confortavelmente. Tem contigo uma folha de papel e uma caneta. Fecha os olhos. Respira fundo e descontraí-te. Diz para ti própria: "Confio na minha confusão". Depois pensa numa decisão que não tenhas conseguido tomar. Imediatamente, a confusão vai apresentar-se. Diz novamente: "Confio na minha confusão", e deixa a sensação crescer e deixar que a sensação cresça e cresça, mais intensamente, de forma bem grande. Dá permissão a cada célula do teu corpo para experimentar a confusão. De repente, serás capaz de detetar sentimentos: raiva, medo, tristeza ou alegria pela dor de outra pessoa. Dois ou mais desses sentimentos podem estar misturados, mas um será sempre o maior. É esse que estás realmente a sentir no momento. Diz para ti: "Sinto (e depois o nome do sentimento mais forte) porque...", e depois diz a primeira coisa que te vem à cabeça na confusão, mesmo que não faça sentido, mesmo que não seja agradável. Pode surgir-te na tua mente uma imagem de uma situação ou um incidente do teu passado. Confia na imagem. Pode parecer que a estás a inventar. Confia na mesma. A sensação é de estares a inventar. Depois diz para ti mesma: "Decidi agir de forma confusa para que..." e diz a razão. "Decidi fazer-me de morta porque..." e diz causa. A razão ou causa pode ser qualquer coisa: ser invisível, vingar-me, salvar a vida, sabotar a dependência de uma figura de autoridade. Não importa qual seja a razão, desde que tenhas clareza sobre ela. Depois diz, "As circunstâncias mudaram, por isso esta razão para estar confusa ou fingir-me de morta já não é válida. Estou a mudar de ideias. Estou a tomar uma nova decisão. A nova decisão é que não há problema em ser grande, viva e clara". (Usa as tuas próprias palavras. Diz o que mais precisares de dizer.) Senta-te por um momento e deixa a nova decisão reordenar a tua Caixa e os teus quatro corpos. Depois escreve a decisão antiga e a razão, e a nova decisão. (Não é preciso razão!) Usa a nova decisão como uma diretriz para o teu comportamento futuro. Não precisas de dizer a alguém o que fizeste. Simplesmente atua de acordo com a tua nova decisão.