

SPARK 080

(Código de matriz: **SPARK080.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: A intimidade cura a negação.

NOTAS: Se a Caixa tem um particular conhecimento específico é de te manter a negação acerca do que está realmente a acontecer contigo. A Caixa não permitirá mesmo que detetes do que é que estás em negação. Conflitos e respectivos potenciais permanecem em ti, negados por anos, talvez durante uma vida inteira. Já viste outras pessoas cegas pelos seus mecanismos de negação das suas Caixas?

Por um lado, a negação esconde considerações que podem ameaçar a estratégia de defesa original da tua Caixa, uma estratégia que já se mostrou eficaz por si, evidenciada pelo facto de que tu sobreviveste. Por outro lado, talvez as tuas prioridades tenham mudado desde que instalaste o mecanismo de negação. Talvez a segurança não esteja já no topo da tua lista. Depois de algum tempo, a ilusão da segurança é revelada. Tu morrerás um dia e nenhuma quantia de seguro ou a timidez te impedirá. Talvez se transforme numa proposta mais interessante abandonares a mera sobrevivência a favor de encontrares o que seria viveres de verdade. Mas se realmente tentares fazer algo diferente, encontrarás mecanismos fortes da Caixa que ainda estão instalados solidamente. Sem uma grande interrupção de rotina, manter-te-ás em segurança na negação pelo resto da tua vida.

O que pode inspirar-te a ler isto é a incómoda compreensão de que negar dói. A coisa protegida pela negação não prospera bem em condições de confinamento solitário. O que dói mais? Insegurança? Ou negação? Vais pensar sobre esta pergunta por um momento e depois esquecê-la. Ou a pergunta vai afundar e comer-te por dentro pelo tempo que for necessário até que te coloque em ação. A ação pode ser fazer o seguinte experimento.

EXPERIMENTOS:

SPARK080.01 Encontra o teu caminho para saíres do confinamento solitário da negação. Podes encontrar a tua saída do confinamento solitário da negação através da comunicação. Comunicação cria intimidade. A intimidade cura a negação. Encontrarás o caminho para sair do confinamento solitário por comunicares-te com alguém que está perto de ti agora, já na tua vida. Eles são a chave para abrir a porta da tua célula. Sempre que decidires, poderás usar esta chave. Vai e fala com eles. Mas não fales com eles da maneira usual. Não fales com eles de intelecto para intelecto, ou de mente para mente. A comunicação intelectual é uma distorção que cria pseudo intimidade. É melhor que nada mas não é muito. É o suficiente para viver, mas por pouco. A comunicação mente a mente perde 75% de vida. Podes não saber como te comunicares de uma forma que promova a intimidade. Entrares em plena intimidade pode ser novo para ti. Se sabes que não sabes como te comunicas

totalmente, então podes relaxar e experimentar algumas coisas novas nas tuas comunicações. Não saberes ainda é o caminho.

Escolhe uma pessoa. Não importa muito que tipo de relacionamento já tens com essa pessoa ou que tipo gostarias de ter. Só precisa de ser uma pessoa disposta a fazer este experimento contigo. Planeia passar uma hora e meia juntos num lugar onde podes falar em privado. Podem existir algumas lágrimas.

Quando se encontrarem, partilha com ela estas instruções. Os seres humanos têm quatro corpos - um corpo físico com órgãos que possuem sensações, um corpo mental com uma mente que tem pensamentos, um corpo emocional com um coração que tem sentimentos e um corpo energético com um Ser que tem presença. Estarás a comunicar-te de uma forma que usa a energia e inteligência de todos os quatro corpos ao mesmo tempo.

Aqui está o que pode ter acontecido contigo antes. Tu tiveste relacionamentos. Em várias partes dos teus quatro corpos tiveste considerações. Considerações sobre ti, sobre como te sentes, sobre a outra pessoa, sobre como é para ela, sobre o que está a acontecer agora, sobre o que acabou de acontecer, sobre o que pode acontecer a seguir, sobre o que desejas e assim por diante. Talvez tenhas tentado comunicar-te sobre essas considerações e as comunicações falharam de alguma forma, ou a comunicação foi muito dolorosa ou muito intensa para ti ou para a outra pessoa suportar. Então tu paraste de comunicar. Tu paraste de te comunicar sobre considerações que surgiram na relação. Assim que páras de te comunicar intimamente, a intimidade desaparece. Uma vez que a comunicação íntima não aconteça por um tempo, já não pode mais acontecer. Uma vez que a comunicação íntima não aconteça, a afinidade entre vocês morre. Uma vez que a afinidade morre, qual é o objetivo? Então, retiraste-te para o confinamento solitário e estás lá até agora, até este momento, este momento onde tens outra hipótese.

A tua nova hipótese vem de teres uma nova clareza. A clareza é esta: a Caixa cria a negação. A negação mantém-te num confinamento solitário. A intimidade cura o confinamento solitário da negação por meio da comunicação. Com esta nova clareza, podes começar novamente um novo experimento. *Usa todos os quatro corpos para te comunicares agora sobre as considerações que te surgem de estares com essa pessoa num relacionamento.* Comunica-te sobre tudo. Comunica todas as tuas considerações. Começar com os teus medos - todos nós temos os mesmos medos. Isso levará horas e dias para partilhar. Serão horas e dias de intimidade. É tão simples. Começa com as tuas tristezas - nas tristezas todos somos um. Isso levará mais horas e dias. Sê um pouco fanático. Exagera um pouco. Escolhe uma pessoa e faz sessões de comunicação programada regularmente. Faz a promessa de que neste relacionamento tu não deixarás nem mesmo uma consideração que surja no relacionamento sem comunicar sobre isso. Não deixes uma consideração existir sem ser partilhada.

Certifica-te de que a tua comunicação é responsável. Comunica-te sobre ti, sobre como é para ti, sobre o que está acontecendo contigo, não sobre a outra pessoa de

todo. Usa afirmações como "Eu", "Estou com medo ...", "Eu realmente quero ...", "Eu percebi que ...", "Eu estava a imaginar o que era isso ...". Não uses afirmações de "tu". Tu não podes mudar a outra pessoa. Pára de tentar, mesmo que por insinuação. Mudá-los não é o teu trabalho. As considerações deles não te dizem respeito. Tu apenas escutas. Tu não tens respostas para eles. Não é sobre eles. É sobre tu partilhares.

Não ajas como se fosses uma vítima. *Não se trata de ter um problema!* Isto é apenas sobre partilhar os teus sentimentos e as tuas considerações sobre o que está a surgir em ti no relacionamento com essa pessoa. A comunicação a quatro corpos cria intimidade em todos os quatro corpos. O experimento é encontrar uma maneira de sair do confinamento solitário. Tu puseste-te aí, ao reter as tuas considerações. Podes encontrar uma maneira de sair de lá, ao comunicar as tuas considerações. E aqui está o milagre: a negação flutua para a superfície e é revelada como uma consideração no relacionamento. Através da comunicação sobre as considerações no relacionamento, as considerações não estão mais na negação e tu já não estás em confinamento solitário. Ao falar a verdade, já não és mais um mentiroso patológico.