

Otrávený papagáj

Predstavte si, že ste dostali papagája. Je to iba papagáj – nemá žiadne vedomosti, múdrosť a ničomu nerozumie. Je to len – vtáčí mozog. Dokáže recitovať – papagájovať, bez toho že by niečomu rozumel, alebo to chápal. Je to papagáj.



Ale tento papagáj je navyše aj otrávený a otravný. Prešiel špeciálnym výcvikom, aby vám nebol užitočný, sústavne komentuje váš život a všetko čo robíte. Komentuje spôsobom, ktorý vás znechucuje a kritizuje.



Napríklad – váš autobus bol v dopravenej zápche a vy prídete o 5 minút neskôr do roboty. A papagáj tam už sedí a hovorí: „No, už to tu máme zas. Neskoro. Ty sa proste nedokážeš nikam dostať načas, čo? Aké hlúpe. Keby si skôr odišla z domu a chytila skorší autobus, mala by si spústu času a šéf by bol spokojný. Ale ty? Nehrozí. Ty to nedokážeš. Si nanič. Aké úbohé!“



Ako dlho by ste trpeli takéto ponižujúce zaobchádzanie? Koľko by trvalo, kým by ste hodili na kletku uterák, alebo sa úplne zbavili toho papagája?

Napriek tomu sme všetci až pridlho ochotní trpieť myšlienky pochádzajúce od nášho vnútorného tyrana. Roky, desaťročia. Počujeme „papagája“, veríme „papagájovi“ a prirodzene sme z toho nešťastní. A to má potom vplyv na to, ako žijeme svoj život – ako sa chováme k iným, akí sme, ako rozmýšľame o iných, ako rozmýšľame o svete a ako sa cítime my sami.



Čo si ty o sebe namýšľaš!

Môžeme však použiť protiliek: iba si papagája všimnime a zakryme kletku! „Á zase je tu papagáj. Nemusím ho počúvať - veď je to len papagáj.“ Potom iba začnite robiť niečo iné. Sústreďte svoju pozornosť na niečo iné, nie na papagája. V papagájovi je otrava a nebude sa vzdávať ľahko, takže bude treba, aby ste si pokračovanie v používaní protilieku vytrvalo trénovali!



Nakoniec sa unaví. Bude unavený z vášho uteráku na kletke a z toho, že na neho nereagujete. Zistíte, že ho počuť stále zriedkavejšie. Možno sa vzdá svojej otravy, lebo ju premôže váš protiliek, alebo proste odletí, tam kde odlietajú otrávené papagáje.