

Zatruta papuga

Wyobraź sobie, że dostajesz papugę. Ta papuga to tylko papuga - nie ma żadnej wiedzy, mądrości ani wglądu. W końcu ma ptasi mózg. Recytuje rzeczy jak to papuga - bez zrozumienia i pojmowania. To tylko papuga.



Jednak ta konkretna papuga jest papugą zatrutą i papugą trującą. Została specjalnie przeszkolona, aby nie była dla ciebie pomocna, tylko nieustannie komentowała ciebie i twoje życie w sposób, który nieustannie cię poniża, krytykuje. Na przykład autobus utknął w korku, a ty spóźniłeś się do pracy 5 minut. Papuga siedzi i mówi: „Znowu to samo. Późno. Po prostu nie możesz zdążyć na czas, prawda? Jaki głupi. Gdybyś wcześniej wyszedł z domu i złapał wcześniejszy autobus, przyjechałbyś z zapasem wolnego czasu, a szef byłby szczęśliwy. Ale ty? Nie da rady. No po prostu nie możesz tego zrobić. Bezżyteczny. Co za marnotrawstwo przestrzeni.

Absolutnie żałosny!”

Jak długo znosiłbyś to nadużycie, zanim rzuciłbyś ręcznik na klatkę lub pozbył się papugi?

Jednak często zbyt długo znosimy myśli tego wewnętrznego tyrana. Dekady. Słyszymy tę „papugę”, wierzymy „papudze” i naturalnie się denerwujemy. To z kolei wpływa na sposób, w jaki żyjemy – jak zachowujemy się wobec innych, jacy jesteśmy, co myślimy o innych, co myślimy o świecie oraz jak czujemy i co myślimy o samym sobie.



Who do you think you are..!

Możemy nauczyć się używać antidotum: zauważ tę papugę i zakryj klatkę! „Znowu ta papuga. Nie muszę tego słuchać – to tylko papuga”. Potem pójść i zrobić coś innego. Skup swoją uwagę na czymś innym niż ta papuga. Ta papuga jest jednak trucizną i łatwo się nie podda, więc musisz nadal używać tego antidotum i być wytrwałym w swojej praktyce!

W końcu zmęczy się ręcznikiem, zmęczy się tym, że nie odpowiadasz. Będiesz ją zauważać coraz mniej. Może po prostu zrezygnuje ze swojej trucizny, widząc jak twoje antidotum ją pokonuje, a może odleci tam, gdzie idą zatrute papugi.



Na podstawie „The Malevolent Parrot” (“Wroga Papuga”) – Kristina Ivings
Tłumaczenie na język polski: Magda Bradshaw