

UMUTSUZ PAPAĞAN

Size bir papağan verildiğini düşünün. Bu papağanın tüm yaptığı, sizin hayattaki isteklerinizi anlamadan ve kavramadan papağanca tekrar etmek. Sonuçta bu bir papağan.

Ancak bu papağan geçmişteki yaşadığınız olumsuz durumlara takılmış durumda... Sürekli olarak siz ve hayatınız hakkında aşağılayıcı, umutsuz ve eleştirel yorumlar yapıyor ...



"Sen anormalsin?"

Mesela, sürekli olarak "Sen anormalsin, mutsuzsun.

....."
....."
....."diyerek aynı şeyleri tekrarlamaya devam ediyor.

Siz tam kıymet verdiğiniz bir şey yapmaya niyetlendiğinizde papağan bulunduğu omuzunuzdan konuşuyor: "Yine kötüsün, yorgunsun, zaten canın istemiyor, sonra yaparsın. Şimdi yapma. İyileşince yaparsın....."

Yıllardır konuşan bu papağanı susturmak veya ondan kurtulmak için bir çok şey yaptınız. Ama tam o sırada omuzunuzdan uçarak kaçtı, biraz dolaştı ve tekrar omuzunuza kondu.

Onu susturamadığınızı farkedince sesini biraz olsun kısım için ilaç kullanmaya başladınız. Evet bu biraz işe yaradı ama söylediklerini kısık sesle de söylemeye devam etti...

Bunun da çare olmadığını görünce "pes" etmeye karar verdiniz. Papağanın söyledikleri o kadar gerçekti ki onun umutsuzluğu size de bulaştı. Bu umutsuzluk yaşamınızın önüne ağır bir taş gibi oturdu... Siz de bu umutsuzlukla ne diyorsa ona göre davranmaya başladınız ve giderek hayattan elinizi eteğinizi çekmeye başladınız... Bu durum da yaşamınızı giderek fakirleştirmeye başladı. Papağanın kafesinin içinde kendinizi buldunuz...



Oysa bu papağanla savaşıp onu susturmak veya pes ederek onun dediklerine uymak dışında bir yol daha var. **Sadece papağanın farkına varmak ve orada olmasına ve konuşmasına izin vermek!** Unutmayın! Papağanın yapabileceği tek şey konuşup biraz keyfinizi kaçırmak... Ne yapabileceğinize karışabilme gücü yok. Tek yapabildiği eski olumsuz tecrübeleri size kanıt olarak gösterip hissettiği umutsuzluk hissini size de hissettirmek... Siz 'Tavsiyen ve yorumların için teşekkür ederim' diyerek o anda yapmayı önemseydiğiniz ne varsa ona devam edin. Bu papağan, siz ona umutlanmasını sağlayabilecek yeni bir hikaye oluşturana dek umutsuzca konuşmaktan vazgeçmeyecektir, Bırakın papağanınız bir konuşup bir sussun. Siz ise hayatınızı istediğiniz doğrultuda yaşamaya başlayın...

Egzersiz

Ben ne yapmak istedim?:

Papađanıam ne dedi?:

Ben ne yaptım?:

Sonuç ne oldu?:

Ben ne yapmak istedim?:

Papađanıam ne dedi?:

Ben ne yaptım?:

Sonuç ne oldu?:

Ben ne yapmak istedim?:

Papađanıam ne dedi?:

Ben ne yaptım?:

Sonuç ne oldu?:

Ben ne yapmak istedim?:

Papađanıam ne dedi?:

Ben ne yaptım?:

Sonuç ne oldu?: