

Cum să domolim mânia

Matei era un băiat destul de simpatic. Se bucura de familia și prietenii săi și, în general, și aceștia se bucurau de el. Am spus "în general" pentru că uneori Matei se enerva foarte tare. Dacă lucrurile nu ieșeau așa cum vroia el, putea să strige și să țipe la ce din jur. Trânteau uși, împingea alți copii, sau arunca cu lucrurile care se întâmplau să fie lângă el. Tatăl și mama sa îi spuneau de mult timp cam așa: "Ar fi bine să înveți să te controlezi, tinere, altfel vei avea mari probleme". Matei a observat că unii dintre prietenii săi de la școală îl evitau din ce în ce mai mult. Cu cât se enerva mai tare, cu atât vroiau să petreacă mai puțin timp cu el.

Asta l-a îngrijorat pe Matei. Îi plăceau prietenii săi. Nu vroia să îi piardă dar nu știa ce să facă în legătură cu asta. Fusesse întotdeauna așa. Oricât ar fi încercat problemele se adunau ca într-un vulcan care până la urma erupea. Matei simțea că nu are nici un control. Ce putea face?

Într-o sâmbătă dimineața tatăl său a venit de la magazinul de unelte și a zis: "Matei, am un cadou pentru tine". Din pungă de cumpărături a scos un ciocan nou - nou și o pungă de cuie strălucitoare. A luat o cuite veche de conserve și a pus cuiele acolo. Dând lui Matei ciocanul și cuiele, i-a spus: "De fiecare dată când te enervezi du-te afară și bate un cui în gardul din spatele casei".

La început Matei s-a gândit că tatăl său a luat-o razna sau ceva. Poate că fusesse foarte stresat la serviciu însă Matei s-a gândit să încerce totuși. Încercase orice altceva, de ce să nu încerce și ceea ce zisese tatăl său?

De fiecare dată când se enerva și era acasă mergea și bătea un cui în gard. Dacă se enerva la școală ținea socoteala și mergea și bătea numărul corespunzător de cuie în gard când ajungea acasă.

Curând lui Matei a început să i se pară plictisitor să bată cuie în gard. Nu-i plăcea să țină socoteala tuturor dăților când se enerva și apoi să meargă în magazie să ia ciocanul, să meargă la gard și să bată câteva cuie mai ales dacă ploua și era frig afară. Suprinzător, Matei și-a dat seama că se enerva din ce în ce mai puțin. Era mai ușor să se controleze decât să țină socoteala și apoi să meargă și să bată cuie în gard. După ce a trecut o săptămână și nu a trebuit să bată nici un cui s-a dus cu mândrie și a spus tatălui său.

"Bine" a spus acesta. "Mă bucur să aud asta. Acum, în fiecare zi în care nu trebuie să

bați nici un cui poți să mergi și să scoți unul din gard".

Zilele au trecut, și cuiele eu ieșit unul câte unul, dar scoțându-le Matei a văzut ca lasă urme. Lemnul se strângea lângă unele găuri, închizându-le un pic, în vreme ce altele rămâneau la mărimea inițială chiar după ce scotea cuiele.

Când i-a spus tatălui său acesta a zis: "Seamănă un pic cu ceea ce se întâmplă când ne enervăm Mânia poate răni și lăsa urme care se păstrează mult timp după ce mânia a trecut."

Matei s-a gândit la cele spuse de tatăl său următoarele câteva zile. Nu-i plăcea că lăsase găuri în gard. De fiecare dată când trecea pe acolo își amintea de rănille lăsate de acțiunile sale. În week-endul următor a cerut tatălui său niște chit și a acoperit găurile dar tot se vedeau unde fuseseră. Matei vroia să îndrepte ceea ce făcuse și și-a întrebat tatăl dacă putea să vopsească gardul în week-endul următor.

"Ce culoare ți-ar plăcea să folosești?" a întrebat tatăl său. Matei avea mai multe idei. Putea să vopsească tot gardul într-o culoare, putea să vopsească fiecare scândură într-o culoare diferită, sau să facă o pictură murală peste tot gardul. Putea organiza o petrecere de vopsire a gardului, putea să-și invite prietenii să deseneze gardul cu grafitti. Pe măsură ce se gândea, a descoperit că erau foarte multe lucruri pe care le putea face pentru a schimba ceea ce făcuse gardului. Asta, s-a gândit Matei, este mult mai distractiv decât să bați cuie în gard.

*Adaptat după
101 Healing Stories for Kids and Teens
de G. W. Burns*