

## Linda poskramia swojego tygrysa

- Linda jest tak wspaniałą dziewczynką - powiedziała babcia - i jest też taka miła.
- Jest miła przez większość czasu, ale nie przez cały czas - z westchnieniem powiedziała matka.
- Ja myślę, że jest zawsze miła - odpowiedziała babcia.
- Nie wiesz wszystkiego. Czasami jest zupełnie niemożliwa - smutno powiedziała matka.
- Wszystkie dzieci mogą czasami być trochę trudne. To nic poważnego - powiedziała babcia, próbując ją trochę uspokoić.
- Nie rozumiesz. Linda potrafi wymknąć się spod kontroli. Ma gwałtowne napady złości. Obawiam się, że niedługo nie będę już w stanie tego znieść. Wczoraj miała taki atak w centrum handlowym. To było okropne. Wszyscy na nas patrzyli. Jestem pewien, że myśleli, że jestem okropną matką, która nie potrafi właściwie wychować swoich dzieci. -matka była bliska rozptakania.
- To nie twoja wina, że Linda ma takie napady złości - powiedziała uspokajająco babcia.
- Wiele dzieci ma napady złości. Ty również miałaś napady złości, nawet kiedy byłaś mała. Pamiętam, jak kiedyś krzyczałaś i rzucałaś się po podłodze tak gwałtownie, że zmoczyłaś sobie spodnie.
- Nie pamiętam niczego takiego- powiedziała uśmiechając się matka.
- Nie musisz pamiętać wszystkiego - powiedziała babcia i napiła się kawy -Mówię tylko, że z tobą też nie było tak łatwo.
- Jak sobie w takim razie poradziłam z tymi napadami złości? Czy to stało się samo, czy coś zrobiłaś? - zapytała matka.
- Naprawdę nie już pamiętam. Myślę, że zorganizowałaś jakiś konkurs ze swoim tatą. Pamiętam was oboje leżących na podłodze, konkurujących ze sobą, kto potrafi wpaść w najdzikszy gniew. Nie wiem dokładnie, co zrobiłaś, ale cokolwiek to było, pomogło ci pozbyć się tych napadów złości. Być może powinnaś zapytać ojca, on lepiej pamięta. Kto wie, może mogłabyś zrobić coś podobnego z Lindą.

Mama powiedziała Lindzie:

- Babcia mi właśnie opowiedziała, że kiedy byłam małym dzieckiem, miałam napady złości zupełnie podobne do twoich. Powiedziała, że to dziadek pomógł mi się ich pozbyć i że on wie, jak pomóc dzieciom je pokonać. Może mogłybyśmy pójść i zapytać go, co możemy zrobić, aby pomóc ci je pokonać? Co Ty na to?

Linda była ciekawa, skąd dziadek wie jak pozbyć się napadów złości. Być może miał je też jako dziecko?

- Tak, chodźmy – powiedziała, biorąc matkę za rękę.

Poszły do dziadka, który pracował w ogrodzie. Linda była bardzo ciekawa, co im powie.

- Witaj dziadku - powiedziała matka - Czy pamiętasz, jak miałam napady złości, gdy byłam dzieckiem?

- Oczywiście że tak. Nazwaliśmy je atakami tygrysa. Byłaś jak wściekły tygrys. Płakałaś i wściekałaś się i nikomu nie pozwoliłaś się trzymać.

- Dlaczego tak robiłam? - zastanawiała się matka.

- Nie wiem, ale zwykle coś cię złościło. Mogło być coś małego, jak na przykład, że odmówiliśmy ci zakupu kolejnej gałki lodów lub chcieliśmy, żebyś zapięła pasy w samochodzie. Kiedy się zdenerwowałaś, po prostu nie mogłaś tego powstrzymać. Wtedy mówiliśmy, że zaczynał w tobie szaleć tygrys.

Matka myślała przez chwilę. Potem przypomniała sobie, że jako dziecko rzeczywiście narysowała kiedyś swojego wewnętrznego tygrysa. Miała wrażenie, że wciąż ma ten obrazek w pudełku, gdzie trzyma swoje pamiątki z dzieciństwa. Przypomniała sobie, że jej tygrys był tak dziki, że nawet ona się go bała.

- Linda też taka jest. Ma trudności z powstrzymaniem furii, nawet gdy chce.

- Jak mama pozbyła się tego tygrysa? - spytała dziadek Linda?

- Nie pozbyła się go - powiedział dziadek – ona go oswoiła.

- Jak go oswoiła? - zapytała Linda z grymasem na twarzy.

- Czy to prawda, że rywalizowaliśmy, kto może wywołać najgorszy napad złości? Tak powiedziała babcia. Czy to prawda?

- Nie, to nieprawda - powiedział dziadek - To nie były zawody. Pokazałem ci wtedy, jak oswoić swojego tygrysa. Kiedy ci pokazałem, zrobiłaś to samo i babcia musiała pomyśleć, że się ścigamy.

- Więc jak oswoiłaś tygrysa? - zapytała Linda.

- Możemy ci pokazać, jak twoja mama go oswoiła, jeśli naprawdę chcesz - powiedział dziadek.

- Tak, pokaż mi - powiedziała Linda - Chcę wiedzieć.

- W porządku, możemy ci pokazać - powiedział dziadek.

Odwrócił się do matki i zapytał: -Pokażemy Lindzie, jak to zrobiliśmy?

- Chciałbym jej pokazać, ale nie pamiętam. - powiedziała matka.

- Nie martw się tym. Powiem ci, co masz robić. Zapamiętasz - powiedział dziadek. Następnie dał matce następujące instrukcje:

- Poproś, żebym ci podał ten szpadel. Ja ci odmówię. Ty dalej będziesz o niego prosić. Dalej ci go nie dam. Staniesz się w końcu taka zła, że tygrys się w tobie obudzi i też się rozżłości. I właśnie wtedy, gdy będziesz w samym środku strasznego napadu złości tygrysa, ja powiem magiczne słowo „zamrozić”. Kiedy ty usłyszysz „zamrozić”, natychmiast zatrzymasz złość i będziesz się zachowywać tak, jakby nic się nie wydarzyło. Rozumiesz instrukcje? - zapytał dziadek.

- Tak - powiedziała mama - Słabo pamiętam Tygrysa, a tej gry w zamrażanie w środku napadu złości nie pamiętam wcale. Ale zróbmy to mimo wszystko.

W tym momencie matka nagle zwróciła się do dziadka i powiedziała: -Daj mi ten szpadel!

- Nie, nie dam ci go -powiedział zdecydowanie dziadek.

W tym momencie matka zaczęła krzyczeć głośnym głosem. Linda była przerażona, chociaż wiedziała, że to tylko udawanie. Matka rzuciła się na ziemię i zaczęła przeklinać dziadka słowami, których Linda nigdy przedtem nie słyszała. Matka próbowała nawet opluć dziadka, oczywiście nie tak naprawdę, ale dla Lindy wszystko to wyglądało bardzo prawdziwie. Mama była naprawdę dobrym aktorem.

Nagle dziadek powiedział: - Zamrozić - i w tym momencie mama nagle zatrzymała napad złości, Wstała, jakby nic się nie stało, otrzepała dłońmi swoje ubranie. Linda miała nadzieję, że nikt nie widział tego, co przed chwilą robiła jej mama. Co pomyśleliby jej przyjaciele, gdyby widzieli, jak jej matka ma napad złości na trawniku, zupełnie jakby była dwuletnim dzieckiem?

- Tak się właśnie oswaja tygrysa - wyjaśnił dziadek - Najpierw go budzisz, a potem, gdy jest naprawdę zły, nagle go uspokajasz. Jeśli chcesz, mogę ci pokazać, jaki dobry jestem w oswojaniu mojego tygrysa. Mam ci pokazać? - zapytał dziadek.

- Nie musisz - powiedziała matka - myślę, że Linda już całkiem nieźle wie, jak to zrobić.

Linda kiwnęła głową. Pomyślała o jej dziadku w napadzie furii na trawniku. To by było zabawne, ale nie było to coś, co naprawdę chciała żeby się wydarzyło. Tak naprawdę bała się, że niektórzy z jej przyjaciół dowiedzą się, że jej rodzina jest tak dziwna, że dorośli rzucają się na ziemię, w napadach furii bez żadnego powodu.

Tego wieczoru, kiedy Linda była już w łóżku i szykowała się do snu, mama podeszła do niej i powiedziała:

- Linda, spójrz, co znalazłem w moim pudełku na strychu. To rysunek mojego Tygrysa, który wykonałam jako dziecko. Co o nim myślisz?

- Naprawdę dobry rysunek - powiedziała Linda - Nie wiedziałam, że jesteś taką dobrą artystką.

- Dziękuję - powiedziała matka - Jutro możesz narysować obrazek swojego tygrysa, a potem możemy zacząć ćwiczyć oswojanie go tak, jak robiłam to z dziadkiem.

- Nie chcę - powiedziała Linda - To było okropne, kiedy tak krzyczałaś i krzyczałaś na dziadka. Musisz mi obiecać, że nigdy więcej nie zrobisz już czegoś takiego.

- Ale ja zrobiłam to tylko po to, aby pokazać ci, jak to trzeba zrobić. To była tylko udawanie. Nie byłam przecież na niego naprawdę zła.

- Wszystko jedno, myślę, że chcę oswoić mojego tygrysa w inny sposób - powiedziała Linda.

- Myślisz, że będziesz w stanie? - zapytała matka.

- Mój tygrys jest już w sumie oswojony - powiedziała Linda.