

## Pola lista papira

Prije mnogo godina, pročitao sam nadahnutu priču o tome kako je jedan čovjek prevladao svoj gnjev i nedostatak samopoštovanja.

Udovica je držala govor na pogrebu svog muža. U rukama je držala komadić papira, zgužvanog i s ušima, i objasnila okupljenima kako ga je njezin muž čuvao u svom novčaniku još prije nego što su se vjenčali. Taj ga je list papira sprječavao da se ljuti na druge ili da se loše odnosi prema samome sebi.

Muž joj je pričao da je kao tinejdžer išao u srednju školu za dječake i da je jednoga dana u učionici trebala izbiti golema tučnjava. Kuhalo se to već nekoliko dana. Učiteljica je iskoristila posljednju priliku da uspostavi autoritet i naredila svakom učeniku da ostane za svojim stolom i da pažljivo istragne jednu stranicu iz svoje vježbenice. Tada im je rekla da na vrhu stranice napišu ime dječaka u razredu kojeg mrze najviše od svih. Svi su poslušali. Zatim im je rekla da povuku urednu vertikalnu crtu po sredini papira i da s lijeve strane tog papira napišu zašto toliko mrze tog dječaka. Razred je rado poslušao.

„A sada,“ rekla je ona, „Na desnoj strani papira, napišite stvari kojima se divite i koje poštujete kod tog dječaka kojeg mrzite.“

To je dečkima bilo vrlo teško. Morala ih je natjerati da izvrše zadatak.

„Pažljivo presavijte papir po okomitoj liniji koju ste povukli i poderite papir na pola,“ bio je sljedeći zadatak. Ja ću obići svaki stol s košem za smeće. Želim da lijevu stranu papira, onu na koju ste napisali što sve mrzite kod svoga neprijatelja, stavite u koš za smeće. Desnu stranu, gdje ste napisali ono čemu se divite kod svoga neprijatelja i što poštujete kod njega, tu stranu im morate pristojno uručiti. Ajmo!“

Udovica je zatim rekla da ta zgužvana i stara polovica papira, koju je ona sada držala u ruci, bila desna strana papira koju je njezin muž dobio tog dana od svoga zakletog neprijatelja iz srednje škole, na kojoj je pisalo sve ono u čemu mu se divio i što je poštovao kod njega.

Njezin muž bi se uvijek vraćao toj polovici papira, kadgod bi mu došlo da se naljuti. Ako je to bilo ono što je njegov najgori neprijatelj vidio u njemu, možda se i on mogao potruditi i uvidjeti neke bolje osobine i iskupljujuće vrijednosti u svojim neprijateljima. Također, kada bi postajao depresivan, mislio je, ako njegov neprijatelj može vidjeti u njemu takve dobre osobine, možda ih i on sam može vidjeti u sebi. Zbog toga je cijeli život nosio taj komad papira. Činio ga je zadovoljnim.

Dakle, ako niste zadovoljni sobom, izvadite komad papira, povucite liniju po sredini, zatim napišite ono što ne volite sami kod sebe na lijevoj strani, a zatim ono što volite kod sebe, na desnoj strani. Morate ispuniti desnu stranu! Zatim poderite papir na pola, bacite lijevu stranu i zadržite desnu. Vraćajte joj se često. Pružit će vam samopoštovanje – i uštedjeti vam mnogo novca koji biste potrošili na terapiju!