

Vet aquí que una vegada hi havia una tortuga petita que no li agradava l'escola. Es deia Tortugueta. La Tortugueta el que volia era quedar-se a casa o bé anar a voltar tot el dia pel carrer. La Tortugueta pensava que era massa difícil provar d'escriure, i massa difícil llegir llibres o fer matemàtiques. Li agradava molestar els seus companys, prendre'ls els llapis, amagar-los els fulls... No li agradava compartir i no li agradava escoltar els seus mestres. Trobava massa difícil seguir les normes de l'escola. També trobava massa difícil no enfadar-se. Cada dia, la Tortugueta es deia a ella mateixa que intentaria no ficar-se en problemes. Però cada dia s'enfadava, se sentia frustrada i llavors feia alguna cosa que no havia de fer i ja tenia problemes. Sentia com si no tingués control sobre el que feia.

Les altres tortugues no volien jugar amb ella i la Tortugueta es va començar a sentir sola i dolenta.

Un dia que la Tortugueta se sentia pitjor que mai, es va trobar amb la tortuga més gran i més vella del seu barri. Era la Tortuga Sàvia, que tenia més de 200 anys i sabia moltes, moltes coses. La vella Tortuga Sàvia va preguntar a la Tortugueta:

—Tortugueta, per què estàs tan trista?

La Tortugueta li va contestar fluixet, perquè estava una mica vergonyosa davant d'aquella tortuga tan vella i sàvia.

—És que tinc un problema molt gran. Sempre que estic enfadada o frustrada no em puc controlar. Sempre estic al mig de baralles i em sembla que ningú no m'estima.

La vella Tortuga Sàvia era molt amable i va voler ajudar la Tortugueta.

—Mira —li va dir— et diré un secret. La solució dels teus problemes la tens tu. La solució està en tu, vagis on vagis.

Esforç
La tortugueta

La Tortugueta no ho entenia.

—És la teva closca, la teva closca... és per això que tens una closca. Sempre que estiguis enfadada, o et sentis frustrada o preocupada, tu el que has de fer és entrar dins teu —la vella Tortuga Sàvia li va explicar encara més bé—. Quan siguis dins teu, pots seguir aquests passos:

1. Em dic: «Alto»
2. Respiro fons
3. Dic com em sento
4. Quin problema tinc

—Després descansa fins que els teus sentiments no siguin tan forts, fins que et sentis calmada.

La vella Tortuga Sàvia va ensenyar a la Tortugueta com posar-se dins la closca per calmar-se. Llavors la vella Tortuga Sàvia va dir:

—Ara ja ho saps, la pròxima vegada que tinguis problemes entra dins teu i calma't. —A la Tortugueta li va agradar la idea i ho va voler provar.

L'endemà, a l'escola, la Tortugueta estava fent feina quan un company es va posar a molestar-la. Va sentir com es començava a enfadar i, just quan anava a pegar-li, es va recordar del que la vella Tortuga Sàvia li havia dit.

La Tortugueta sabia que estava enrabiada i es va voler controlar, així que va posar els braços, el cap i les potes a dins de la closca.

Llavors es va dir a si mateixa:

—Alto —va respirar profundament i va dir—. Estic enfadada i algú m'està molestant!

La Tortugueta estava contenta de veure que era agradable estar dins seu, que s'hi estava bé. Aviat es va sentir tranquil·la. Quan va sortir es va



quedar sorpresa de veure que la seva mestra estava somrient. Li va dir que se sentia molt orgullosa d'ella. Això, la Tortugueta ho va practicar una vegada i una altra, i una altra, moltes vegades. Sempre que sentia que alguna cosa la preocupava, es posava dins la closca i es calmava. Quan algú li pegava o l'empipava, o quan la feina de l'escola era molt difícil per a ella, anava dins seu i descansava. La Tortugueta se'n sentia molt orgullosa. Després d'unes quantes setmanes, la Tortugueta va descobrir que als amics els agradava jugar amb ella i que la feina li semblava més fàcil. Se sentia feliç. La Tortugueta mai més no va pensar que era dolenta. El seu esforç per millorar havia valgut la pena.

Adaptació