

Niebieski Meteor

Daleko w kosmosie leciał statek Niebieski Meteor. W jego tęczowej kajucie mieszkała mała wróżka Hania – pięcioletnia, z różowymi kucykami i skrzydełkami z gwiazdnego pyłu. Na szyi miała medalion-serduszek, który świecił, kiedy była szczęśliwa, a robił się czerwony, kiedy się złościła.

Hania bardzo kochała swoją mamę – Kapitan Mamę – i lubiła się z nią bawić w łapanie gwiazd. Ale pewnego dnia na statku pojawiła się malutka siostrzyczka, wróżka Dzikus. Mama musiała ją karmić, kołysać i nosić na rękach.

Coraz częściej Hania słyszała: – Haniu, poczekaj chwilę. . .

– Zaraz do ciebie przyjdę. . .

– Muszę najpierw uspokoić malutką. . .

Za każdym razem medalion Hani trząsał cichutko i świecił trochę bardziej na czerwono.

Pewnego poranka Mama powiedziała: – Haniu, chodź na Kosmiczny Plac Zabaw Gwiazdnych Wróżek!

Ale Hania usiadła na swoim łóżku z chmury, zmarszczyła brwi i burknęła: – Nie idę. Nie chcę.

– Jak to? – zdziwiła się Mama, tuląc Dzikusia. – Przecież lubisz plac zabaw.

– NIE CHCĘ! – krzyknęła Hania. – Chcę, żebyś NIC nie robiła z DZIDZIUSIĄ! Chcę tylko ciebie!

Medalion rozjarzył się jak gorący meteor. W kajucie zrobiło się duszno. Dzikus zapiszczał głośniej.

– Haniu, rozumiem, że jest ci trudno, ale. . . – zaczęła Mama.

– NIEEEE! – ryknęła Hania. Skoczyła na podłogę, zaczęła tupać, rzuciła poduszką, kopnęła pluszowego misia.

– NIEEEE! NIEEEE! NIEEEE!

Wtedy medalion zrobił „PSTRYK!”. Dywan z gwiazd pod stopami Hani otworzył się jak klapka i Hania. . . *hop!* – wpadła do środka.

Leciała w dół przez kosmiczny tunel, aż wylądowała miękko na różowej chmurce. Przed nią pojawił się wielki napis:

KOSMICZNA STACJA GWIEZDNYCH UCZUĆ

A obok – wysoka wróżka w sukni zrobionej z nocnego nieba, z włosami ze srebra.

– Jestem Wróżka Astra – powiedziała łagodnie. – Opiekuję się uczuciami wszystkich małych wróżek. A ty, Haniu, właśnie miałaś wielki wybuch.

Dotknęła medalionu Hani. Serduszek świeciło na czerwono.

– Jestem zła! – wybuchnęła Hania. – Mama tylko „poczekaj”, „zaraz”, „najpierw Dzidzius”! Nie chcę czekać! Boję się, że będzie kochała tylko ją!

– Twoje serce boli – powiedziała Astra. – Jak pęknięty księżyc. Jedna połowa chce mamę tylko dla siebie, druga też kocha Dzidziusia. Chodź, pokażę ci coś.

Zaprowadziła Hanię do sali Czerwonych Meteorytów. W środku latały małe, czerwone „złości”. Do Hani przyfrunął jeden, większy, z błyskiem przypominającym jej buzię.

– Wrrr! – zapiszczał. – Jestem Złość Hani! Krzyczę, kiedy ona się boi, że mama o niej zapomni!

– To moja złość? – zdziwiła się Hania.

– Tak – skinęła Astra. – Ona próbuje cię obronić. Ale kiedy jest za duża, nikt nie słyszy twojego prawdziwego „boli mnie”. Nauczę cię, jak nią pokierować.

Wprowadziła Hanię do błękitnej sali Spokojnych Oddechów.

– Kiedy czujesz, że Złość rośnie jak meteor – powiedziała – zrób trzy rzeczy:

1. Zatrzymaj nogi i rączki – stań jak posąg.
2. Przyłóż rękę do serca.
3. Zrób spokojny wdech nosem do trzech i wydech buzię do trzech.

Hania spróbowała. Raz wdech–wydech, drugi, trzeci... Medalion z czerwonego zrobił się różowo–błękitny. Czerwony meteor–Złość trochę zmałał.

– Ojej, już mi mniej Wrrr... – mruknął.

– To twoja Tarcza Spokojnego Oddechu – wyjaśniła Astra. – Dzięki niej Złość staje obok ciebie, a nie ciągnie cię za rękę.

Potem zaprowadziła Hanię do Lustra Pękniętego Księżyca. W lustrze Hania zobaczyła siebie... ale podwójnie.

Po jednej stronie – Hanię tupiacą, krzyczącą.

Po drugiej – Hanię z mokrymi oczami, tulącą misia.

– To twoje dwie części – powiedziała Astra. – Krzycząca i ta, która w środku mówi: „jest mi smutno i boję się, że mama mnie mniej kocha”. Spróbuj powiedzieć to na głos.

Hania zamknęła oczy, zrobiła trzy spokojne oddechy i wyszeptała:

– Mamo, ja czuję, że jest mi bardzo smutno, kiedy muszę tyle czekać. I trochę się boję, że bardziej kochasz Dzidziusia niż mnie. A ja bardzo cię potrzebuję.

Pęknięcie w lustrze zaczęło znikać.

– To jest zakłęcie **Słów z Serca** – powiedziała Astra. – Najpierw oddech, potem zdanie, które zaczyna się od „JA CZUJĘ...”. Tak mama usłyszy twoje serce, nie tylko krzyk.

Na koniec Astra pokazała Hani salę Dwóch Ramion – pełną obrazów mam trzymających dwoje dzieci.

– Serce mamy nie dzieli się na pół, Haniu – wyjaśniła. – Ono się powiększa. Ale możesz poprosić ją o jeszcze jedno zakłęcie: o codzienny „czas tylko dla Hani”. Choćby króciutki.

– Spróbuję – powiedziała Hania.

– Jesteś gotowa wracać – uśmiechnęła się Astra. – Pamiętaj: kiedy zrobisz trzy spokojne oddechy, zawsze możesz przypomnieć sobie to miejsce.

Hop! – i Hania znów była w swojej kajucie na Niebieskim Meteorku. Mama stała w tym samym miejscu, z Dzidziusem na rękach, trochę zmartwiona.

– Haniu, przed chwilą tak krzyczałaś... – zaczęła.

W środku Hani Złość znów drgnęła. Ale Hania stanęła jak posąg, położyła rękę na sercu:

– Wdech... raz, dwa, trzy... wydech... raz, dwa, trzy...

Medalion zajaśniał spokojnym światłem.

– Mamo – powiedziała Hania. – Ja CZUJĘ, że jest mi bardzo smutno, kiedy ciągle muszę czekać. Boję się, że bardziej kochasz Dzidziusia. A ja też bardzo, bardzo cię potrzebuję.

W oczach Mamy pojawiły się łzy.

– Ojej, moja mała wróżko... – szepnęła. – Kocham was obie tak samo mocno. Nie przestałam kochać ciebie, gdy urodziła się twoja siostrzyczka. Moje serce zrobiło się po prostu większe.

Przesunęła Dzidziusia na jedno ramię, a drugie ramię wyciągnęła do Hani.

– To jest moje ramię dla ciebie. Chodź.

Hania wtuliła się w Mamę. Czuła jej ciepło i cichy zapach gwiazdnych chmurek.

– Mamo... – powiedziała nieśmiało. – Czy możemy mieć codziennie malutką, zaczarowaną chwilkę tylko dla nas dwóch? „Czas Hani”? Nawet króciutki?

Mama się uśmiechnęła.

– Tak. Każdego wieczoru, gdy położymy Dzidziusia spać, będziemy miały nasz „Czas Hani”. Tylko ty i ja. Umowa?

– Umowa! – ucieszyła się Hania. Jej skrzydełka zabrzęczały radośnie.

Mały meteorek–Złość przycupnął spokojnie na jej ramieniu, już nie szalejąc.

I odtąd, gdy Hania czuła, że złość rośnie jak meteor, zatrzymywała nóżki i rączki, robiła trzy spokojne oddechy i mówiła:

– Mamo, JA CZUJĘ...

A Niebieski Meteorek leciał dalej przez kosmos – z mamą, starszą wrózką Hanią, małą wrózką Dzidziusiem i medalionem, który świecił już nie tylko na czerwono, ale wszystkimi kolorami uczuć.

I choć czasem nadal bywało trudno, Hania wiedziała jedno: jej Złość nie jest potworem, tylko małym meteorkiem, którego można nauczyć spokojnego tańca.