

Dalia, Dudu i burza w brzuszku

Dalia, Dudu i burza w brzuszku W spokojnej uliczce stał niewielki domek z ogródkiem. W tym domu mieszkała czteroletnia Dalia i jej ukochany pluszowy koala Dudu – przytulanka do snu. Czasem mówiła na niego „koala”, a czasem po prostu „Dudu”.

Dudu był miękki jak chmurka i pachniał trochę płynem do prania, a trochę... Dalą. Bo Dalia przytulała go codziennie: rano, kiedy się budziła, w dzień, kiedy była smutna, i wieczorem, kiedy zasypiała.

1. Wieczór i mała chmurka Tego wieczoru Dalia siedziała na dywanie w swoim pokoju. Budowała wysoki zamek z klocków. Obok, na poduszce, siedział koala Dudu i „pilnował” wejścia do zamku.

Mama zajrzała do pokoju.

– Dalia, kochanie, za dziesięć minut kończymy zabawę i idziemy myć ząbki – powiedziała spokojnie.

W środku Dalii coś się poruszyło. Jakby malutka chmurka pojawiła się w jej brzuszku. Niby nic, ale Dalia to poczuła.

Przycisnęła koalę Dudu mocniej do brzucha.

– Nie chcę... – wyszeptała, tak cichutko, że mama nie usłyszała.

– Za dziesięć minut, dobrze? – Mama uśmiechnęła się, pocałowała Dalię w czoło i wyszła.

Dalia próbowała dalej się bawić, ale jakoś już jej nie szło. Chmurka w środku rosła. Zastanawiała się, czy uda się „schować” przed mamą, czy może szybko skończyć budowę... ale nie chciała kończyć wcale.

Dziesięć minut minęło bardzo szybko.

Mama znów stanęła w drzwiach.

– Dalia, koniec zabawy. Odkładamy klocki i idziemy do łazienki – powiedziała łagodnie.

2. Kiedy burza mówi „NIE!” I wtedy stało się coś, co zdarzało się już wcześniej. Mała chmurka w brzuszku Dalii nagle urosła. Zrobiła się szara, ciężka. Jakby ktoś dmuchnął w nią z całej siły.

– NIE! – krzyknęła Dalia. – Nie teraz! Jeszcze się bawię! Nie chcę!

Serduszko zaczęło jej bić szybciej. W policzkach poczuła gorąco, w oczach – łzy. Mama spróbowała jeszcze raz spokojnie:

– Kochanie, umawialiśmy się. Jutro też zbudujesz zamek.

Ale chmurka w środku zamieniła się w burzę.

– NIE LUBIĘ CIE! – wrzasnęła Dalia. – Nie jestem twoją córką! Idź sobie!

Mała rączka Dalii uderzyła w mamę. Mama odsunęła się krok do tyłu. Na jej buzi pojawił się smutek.

– Widzę, że masz dużą burzę w środku – powiedziała cicho. – Jestem w kuchni, kiedy będziesz gotowa.

I wyszła, zostawiając uchylone drzwi.

W pokoju zrobiło się cicho. Tylko burza w środku Dalii była bardzo głośna. W głowie szumiało, w brzuchu coś ścisnęło, nóżki same chciały tupać.

– Nie lubię! Nie lubię! – powtarzała Dalia, zaciskając pięstki.

Przytuliła swojego koalę Dudu tak mocno, że aż go trochę ścisnęła.

– Dudu! – sapnęła. – W moim brzuszku jest coś strasznego!

Koala milczał chwilę, a potem... odezwał się cichym, miękkim głosem:

– To burza.

Dalia zatrzymała oddech.

– Burza? W moim... brzuszku?

– Tak – potwierdził koala. – Burza złości. Czasami wpada do środka, kiedy coś dzieje się nie po twojej myśli. Najpierw jest malutką chmurką. A potem rośnie, rośnie, rośnie... i robi BUM.

Dalia spojrzała na swoje ręce.

– To dlatego... biję mamę? I krzyczę, że jej nie lubię?

– Tak – powiedział Dudu spokojnie. – Burza każe krzyczeć i tupać. Czasem podsuwa słowa, których wcale nie chcemy. Ale jest jeszcze coś ważnego.

– Co? – zapytała Dalia, czując łzy na policzkach.

– Burzę można uspokoić.

3. Zaproszenie na Plac Burz Dalia otarła łzy wierzchem dłoni.

– Ale... jak? – zapytała, ściskając Dudu.

Koala poruszył pluszowymi łapkami. Jego oczka zabłysły jak małe gwiazdki.

– Pokażę ci miejsce, gdzie dzieci uczą się uspokajać swoje burze – powiedział. – To Plac Burz.

– Naprawdę istnieje taki plac? – Dalia nie była pewna, czy to sen, czy nie.

– Dla dzieci, które bardzo-bardzo chcą się nauczyć – tak – odpowiedział Dudu. – Zamknij oczy. Złap mnie za łapkę. Policzmy do trzech.

Dalia zamknęła oczy.

– Raz... – szepnęła. – Dwa... – dodał Dudu. – Trzy... – powiedzieli razem.

Nagle Dalia poczuła pod palcami coś miękkiego, jak trawa. Słyszała śpiew ptaków, a powietrze pachniało trochę jak po deszczu, a trochę jak wakacje.

Otworzyła oczy.

Byli na ogromnym, kolorowym placu zabaw.

Były tam:

huśtawki tak wysokie, że przy bujaniu można było prawie dotknąć chmur, długie, kręte zjeżdżalnie, złota piaskownica, hamaki zawieszone pomiędzy drzewami. Między tym wszystkim chodziły dzieci z przytulankami: ktoś miał misia, ktoś króliczka, ktoś lalkę, ktoś smoka.

– To... Plac Burz? – zapytała Dalia.

– Tak – kiwnął głową Dudu. – Dzieci, które tu przychodzą, też czasem biją, krzyczą, tupią. One też mają w środku burze. Ale tutaj uczą się, jak tę burzę uspokoić krok po kroku.

4. Zjeżdżalnia Burzy i Złoty Moment Na środku placu stała ogromna zjeżdżalnia z ciemnych, błyszczących chmurek. Po jej bokach migały srebrne błyskawice.

– To Zjeżdżalnia Burzy – wyjaśnił Dudu. – Na samej górze burza jest największa. Na samym dole czeka spokój. A po drodze... jest Złoty Moment.

Wspięli się po schodkach. Na każdym stopniu był napis:

„ZŁA JESTEM, BO...” „TAK BARDZO CHCIAŁAM...” „NIE LUBIĘ, KIEDY...”

Dalia czytała po cichu.

– Jestem zła, bo... chciałam się jeszcze bawić – wyszeptwała, dotykając jednego stopnia. – Nie lubię, kiedy ktoś mi przerywa zabawę.

– To są prawdziwe słowa twojej burzy – powiedział Dudu. – To ważniejsze słowa niż samo „NIE!”.

Weszli na sam szczyt. Wiatr muskał włosy Dalii, brzusek miała napięty, jakby w środku skakała piłka.

Usiedli razem na zjeżdżalni.

– Trochę się boję – przyznała.

– Trzymaj mnie za łapkę – powiedział Dudu. – Zjedziemy razem. A po drodze zrobimy coś, czego twoja burza jeszcze nie zna.

Ruszyli w dół. Z początku było bardzo szybko. Dookoła nich migały obrazy:

Mama w drzwiach pokoju. Dalia krzycząca: „Nie lubię cię!”. Mała rączka uderzająca w mamę.

Serduszko Dalii znów zaczęło bić szybciej.

– Nie chcę tak! – powiedziała drżącym głosem.

Wtedy zjeżdżalnia nagle zwolniła. Jakby ktoś nacisnął guzik „pauza”. Chmurki stały się miękkie i szare, błyskawice zniknęły. Znaleźli się w spokojnym tunelu z drobnymi, świecącymi punkcikami na ścianach.

– Gdzie my jesteśmy? – zapytała Dalia.

– W Złotym Momencie – wyjaśnił Dudu. – To ta krótka chwila, kiedy burza już jest w środku, ale jeszcze nie musi wybuchnąć na zewnątrz. To twoje miejsce na wybór.

– Na wybór? – Dalia zmarszczyła czoło.

– Tak – potwierdził koala. – Tu możesz zdecydować: czy krzyczysz i bijesz, czy spróbujesz zrobić coś innego. Zaraz pokażę ci, co możesz zrobić zamiast bicia.

Świeące punkciki zaczęły się kołysać, jakby też chciały posłuchać.

5. Pierwsza wskazówka: oddychaj jak koala Dudu usiadł naprzeciwko Dalii.

– Połóż rączkę na swoim brzuszku – poprosił.

Dalia położyła dłoń na pizamce.

– Wyobraź sobie, że w brzuszku śpi malutki koala – powiedział Dudu. – Jak oddychasz spokojnie, on śpi. Jak oddychasz szybko i płytko, on się trzęsie ze strachu.

– Nie chcę, żeby się bał – szepnęła Dalia.

– To teraz oddychamy jak koala – wyjaśnił Dudu. – Wciągamy powietrze nosem, powoli, do brzuszka. Liczę. Raz... dwa... trzy...

Brzuszek Dalii uniósł się.

– A teraz wypuszczamy powietrze ustami, cicho i dłużej. Raz... dwa... trzy... cztery...

– Fuuuu... – wypuściła powietrze Dalia.

Zrobili tak jeszcze raz.

– Raz... dwa... trzy... – wdech do brzuszka. – Raz... dwa... trzy... cztery... – cichy wydech.

I jeszcze raz.

Za trzecim razem Dalia poczuła, że w brzuchu jest trochę luźniej. Jakby ktoś odwiązał węzełek.

– Jak się teraz czujesz? – zapytał Dudu.

– Jestem trochę zła, ale... mniej – przyznała Dalia. – Jakby burza była dalej, ale już nie krzyczy tak głośno.

– Właśnie – uśmiechnął się koala. – Oddychanie jak koala nie zabiera burzy od razu. Ale robi ją mniejszą. A kiedy jest mniejsza, możesz mówić, co czujesz, bez bicia i krzyków.

Dalia skinęła głową.

– Czyli... jak następnym razem pocuję „NIE!” w środku, mam najpierw oddychać jak koala? – upewniła się.

– Tak – odpowiedział Dudu. – Najpierw oddech. Potem możesz powiedzieć: „Jestem zła, bo...”.

Tunel zaczynał powoli znów zmieniać się w zjeżdżalnię.

– Teraz zjedziemy do końca – powiedział Dudu. – A potem wrócisz do swojego pokoju. Ale Złoty Moment i oddech koali zostaną w tobie.

Zsunęli się łagodnie w dół, prosto na miękki, jasny materac na końcu zjeżdżalni.

6. Powrót do domu Plac Burz zaczął wyglądać tak, jak obrazek w książce, który ktoś spokojnie zamyka. Kolory stały się trochę bledsze, dźwięki – cichsze.

– Czas wracać – powiedział Dudu delikatnie. – Zamknij oczy. Znowu policzymy do trzech.

Dalia przytuliła koalę.

– Raz... – szepnęła. – Dwa... – powiedział Dudu. – Trzy...

Znów poczuła pod sobą dywan. Usłyszała dobrze znany dźwięk – tykanie zegara z korytarza.

Otworzyła oczy. Była w swoim pokoju. Koala Dudu leżał jej na kolanach. Klocki wciąż były porzrzucone, zamek czekał niedokończony.

Za drzwiami cicho brzęczały naczynia – mama była w kuchni.

Burza w brzuszku Dalii nie zniknęła całkiem, ale była już tylko małą, senną chmurką.

– Dudu, następnym razem spróbuję najpierw oddychać jak koala – powiedziała, gładząc koalę po uszku.

Dudu nic nie odpowiedział. Był znów zwykłą, miękką przytulanką. Ale Dalia wiedziała, że wszystko słyszy.

7. „Jestem zła, bo...” Mama zajrzała do pokoju.

– Dalia? – zapytała cicho. – Mogę wejść?

Dalia przycisnęła Dudu do policzka i skinęła głową.

Mama usiadła na dywanie obok.

– Czy twoja burza w brzuszku jest nadal bardzo duża? – spytała delikatnie.

Dalia zastanowiła się chwilę. Położyła rękę na brzuchu, tak jak uczył Dudu. Wzięła jeden cichy oddech jak koala – do środka... i wypuściła powietrze.

– Już jest... średnia – powiedziała. – Oddychałam jak koala.

Mama uśmiechnęła się lekko.

– Chcesz mi powiedzieć, o co chodzi twojej burzy? – zapytała.

Dalia przytuliła mocniej Dudu.

– Jestem zła, bo... chciałam się jeszcze bawić – powiedziała, patrząc na klocki.

– I nie lubię, kiedy ktoś mi przerywa.

Mama kiwnęła głową.

– Rozumiem – odparła. – Też nie lubię, kiedy ktoś mi przerywa, kiedy robię coś, co lubię. Dziękuję, że mi to mówisz, zamiast mnie bić.

Dalia spuściła wzrok.

– Przepraszam, że cię uderzyłam – wyszeptała. – To burza kazała.

Mama delikatnie wzięła jej dłonie w swoje.

– Dziękuję, że przepraszasz – odpowiedziała. – Następnym razem spróbujemy razem: ty oddychasz jak koala, a ja cię pytam: „Jesteś zła, bo...?”. Dobrze?

Dalia przytaknęła.

– A teraz – dodała mama – przytulanka, przytulas i idziemy myć ząbki.

Dalia wtuliła się w mamę, trzymając między nimi swojego koalę.

8. Dobranoc Koala Po przebraniu się w piżamę, myciu zębów i wypiciu Bibi Dalia leżała już w łóżeczku i przytulała koalę.

– Pamiętaj – powiedziała mama cicho – jak następnym razem poczujesz burzę w brzuszku, możesz najpierw oddychać jak koala. A ja zawsze będę obok.

– Dobrze... – ziewnęła Dalia. – Najpierw oddech jak koala. Potem powiem: „Jestem zła, bo...”.

Mama pocałowała ją w czoło i wyszła z pokoju, zostawiając uchylone drzwi i zapaloną lampkę pandę. Dalia lubiła to łóżko, bo było duże i wygodne.

Przytuliła koalę jeszcze raz i powiedziała: – Dobranoc, Dudu.

– Dobranoc, Dalia – odpowiedział koala.

Koniec.