

Historia Jasia Rakiety

– A ty? – zapytał cichy głosik z nieba. – Czy ty też czasem boisz się nowych rzeczy na talerzu?

Na słonecznej plaży, tam gdzie piasek jest ciepły jak koc, a morze pluszcze jak wanna pełna piany, odbywał się **Wielki Wyścig Biegaczy po Piasku**. Co roku zjeżdżały się tam dzieci z całej okolicy, żeby biegać, skakać i śmiać się aż do zachodu słońca.

Najlepszym biegaczem był **Jaś Rakieta**. Miał sześć lat, chude nóżki jak patyczki i czerwone spodenki w żółte błyskawice. Kiedy biegł, piasek przyskał na wszystkie strony, a inni wołali:

– Patrzcie! Jaś Rakieta znowu wystartował!

Jaś był szybki, odważny i świetnie znał każdy kawałek plaży. Ale... był też coś, czego **bardzo nie lubił**. I nie był to wcale bieg po mokrym piasku, ani wiatr w oczy.

Jaś **nie lubił nowych rzeczy na talerzu**.

Lubił swoje sprawdzone jedzenie: - makaron z sosem pomidorowym, - kaszę, - chlebek, - pomidory i paprykę, - pizzę z salami i pieczarkami, - parówki w cieście.

Ale gdy tylko na talerzu pojawiała się coś innego – jakieś „dziwne” mięso, nowy owoc albo coś, co pachniało inaczej – w Jasiu coś się gotowało.

Brzuszek robił się wtedy twardy jak kamień, serce biło szybciej, a nogi zaczynały **tupać**.

– Nie! – krzyczał. – Nie będę tego jadł! Faj! Zabierz to!

Mama wdychała, czasem też podnosiła głos, a potem czuła się bardzo smutna i winna. W końcu smażyła Jasiowi jajko albo robiła coś, co znał. I niby było po sprawie, ale w środku Jaś czuł się trochę przegrany. Jakby przegrał jakiś ważny wyścig.

Tego dnia jednak coś miało się zmienić. Bo plaża przygotowała dla Jasia zupełnie nową niespodziankę.

Na środku plaży stanęła ogromna, kolorowa bramka z napisem:

„Wyścigowy Turniej Kolorowych Kęsów”

Pod bramką leżały linie startu, flagi powiewały na wietrze, a głośnik krzyczał:

– Uwaga, uwaga! Tylko prawdziwi zawodnicy mogą przejść cały turniej! Potrzebne szybkie nogi, szybki oddech i... **Stół Mocy Zawodnika!**

Jaś zmarszczył brwi.

– Stół... czego? – mruknął.

Z tłumu wybiegła Pani Organizator, w żółtej koszulce z wielkim gwizdkiem na szyi.

– Jasiu Rakieto! – zawołała. – Zostałeś wybrany do głównego biegu dzisiejszego turnieju. Ale żeby przebiec wszystkie etapy, potrzebujesz **supermocy z jedzenia**. Bez tego możesz nie dać rady. Zapraszamy cię do Stołu Mocy Zawodnika.

Za bramką stał długi stół przykryty błękitnym obrusem. Na nim piętrzyły się różne małe talerzyki: - cieniutkie paseczki kotleta, - małe kosteczki indyka, - malusieńkie trójkąciki kolorowych owoców, w tym coś zielonego z kropkami – kiwi, - mini-kanapeczki z szynką, - mikroskopijne kuleczki kaszy z kawałeczkiem mięsa.

Wszystko było pocięte na **tycie-tycie** kawałeczki, jak jedzenie dla wrózek.

Jaś spojrzał i od razu poczuł w gardle wielką kulę. Kolana zrobiły mu się miękkie, a ręce zacisnęły w pięści.

– Nie – wyszeptał. – Ja tego nie chcę. Ja mam swoje jedzenie. Makaron, pizzę, parówki. To mi wystarczy.

Odwrócił się na pięcie i chciał **uciec** z plaży. W głowie dudniło mu: „Uciekaj, uciekaj, uciekaj!”.

Wtedy usłyszał ciche:

– Hej, Rakieto, poczekaj.

Na słupku przy stole siedziała mała, białoszara **mewa** z pomarańczowym dziobem. Ale to nie była zwykła mewa. Na szyi miała **gwizdek trenera**, a na skrzydełku narysowaną muskulową rączkę.

– Kim ty jesteś? – spytał zaskoczony Jaś.

– Jestem **Mewik**, trener trudnych smaków – odpowiedziała mewa, dumnie wypinając pierś. – Pomagam zawodnikom, którym talerz zamienia się w potwora. Znam się na wyścigach i na brzuszkach.

– Na brzuszkach? – powtórzył Jaś.

– Tak – kiwnął głową Mewik. – Twój brzusek to taki mały biegacz. Żeby biegał długo, potrzebuje różnych kęsów. Ale spokojnie, nie rzucamy go od razu na wielki maraton! Trenujemy **po jednym kroczku**.

Jaś skrzywił się.

– Ale ja... ja nienawidzę nowych rzeczy. Jak tylko je widzę, to aż mnie całego skręca. Chce mi się krzyczeć i tupać, jakbym był wulkanem.

Mewik pokiwał głową, jakby słyszał to już tysiąc razy.

– To normalne – powiedział spokojnie. – Twój mózg to taki „Strażnik Bezpieczeństwa”. On nie zna tych nowych rzeczy, więc krzyczy: „Uwaga! To jest niebezpieczne! Nie jedz!”. A wtedy nogi chcą uciec, a buzia krzyczeć.

– No właśnie! – wybuchnął Jaś. – A wszyscy mówią: „Nie marudź, to tylko kotlet, tylko kiwi”. A to wcale nie jest „tylko”! To jest ogromne!

Mewik podszedł bliżej, aż jego piórka laskotały Jasia w ramię.

– Dla ciebie to jest ogromne. I to jest w porządku – powiedział. – Ale wiesz, co robią prawdziwi zawodnicy, kiedy coś jest dla nich ogromne?

Jaś potrząsnął głową.

– Oni **zmniejszają** przeciwnika – szepnął Mewik. – Nie zjadają od razu całej góry. Biorą **tyci-tyci kęs**, jak punkcik w wyścigu. Jeden maleńki punkt. Nie trzeba wygrać od razu całego turnieju. Wystarczy zdobyć **jeden punkcik**.

Jaś spojrzał na stół. Tam, obok dużych talerzy, stały miseczki z małutkimi porcjami. Jeden maciupki kawałeczek mięsa. Jedno tyci ziarenko kaszy. Jedna kropeczka sosu.

– I co? – spytał niepewnie. – Jak zjem jeden... taki tyci... to co?

– To ja dmucham w gwizdek i krzyczę: „Punkt dla Jasia Rakiety!” – uśmiechnął się Mewik. – I twój brzuszek dostaje nagrodę: „O, poznałem coś nowego. Już się tego nie boję tak bardzo”.

– A jak nie zjem? – dopytał Jaś.

– To nic – odpowiedział spokojnie Mewik. – To znaczy, że dziś tylko **trenujesz patrzenie i wacanie**. Też ważny trening. U mnie nie ma przymusu. Jest tylko **szansa** na punkt.

Jaś chwilę milczał. W sercu czuł dalej strach, ale obok niego pojawiło się coś nowego. Małutka ciekawość.

– Czyli... nie muszę zjadać całego kotleta? – upewnił się.

– Nie. Tylko **kawałeczek mniejszy niż paznokcie** – powiedział Mewik. – I możesz go nawet tylko polizać albo lekko przegryźć. To też jest punkt treningowy.

– To trochę jak... bieg na krótkim dystansie, zamiast maratonu – mruknął Jaś, a oczy mu rozbłyły.

– Dokładnie! – zawołał Mewik. – Małe biegi dla dzielnych zawodników.

Głośnik znów ryknął:

– Uwaga, zawodnicy! Za pięć minut start Wyścigowego Turnieju Kolorowych Kęsów!

Jaś spojrzał na stół. Spojrzał na swoje nogi. Spojrzał na Mewika.

I poczuł, że **bardzo chce** wziąć udział w wyścigu. Ale wiedział też, że najpierw musi zmierzyć się z czymś trudniejszym niż bieg po piasku.

Ze stołem.

– Zaczniemy od najłatwiejszego dla ciebie – zaproponował Mewik. – Czego najbardziej się boisz? Kotleta? Kiwi? Czy czegoś innego?

Jaś zrobił minę, jakby zobaczył kosmitę.

– Kiwi – odpowiedział bez wahania. – Jest zielone w środku i ma takie czarne kropki. To wygląda jak... jak jakaś kosmiczna planeta z robalami.

Mewik parsknął śmiechem.

– Planetę Kiwi? Zrobimy z niej dzisiaj treningowy księżyc – powiedział. – Patrz.

Podfrunął do talerzyka i oderwał **mikroskopijny półksiężyc** z plasterka kiwi. Był tak mały, że ledwo go było widać.

– Oto **Księżyc Treningowy** – oznajmił. – Nie musisz go połykać. Możesz: 1. powąchać, 2. dotknąć językiem, 3. lekko ugryźć i wypluć, 4. albo – jeśli będziesz gotów – połknąć.

Każdy z tych kroków to **PUNKT**.

Jaś poczuł znowu ścisk w brzuchu.

– A jak nie dam rady? – spytał cicho.

– To nic. Ja i tak będę z ciebie dumny za próbę. Wiesz, ilu zawodników ucieka od razu ze stołu? Ty już tu stoisz. To już jest pierwszy punkt w mojej tabeli – powiedział Mewik ciepło.

Jaś odetchnął. To było miłe. Nikt nigdy nie chwalił go za samo „stanie przy talerzu”.

Wyciągnął rękę po maleńki księżyc kiwi. Zbliżył go do nosa.

– Pachnie... kwaskowato – powiedział powoli. – Trochę jak... jak morze, ale słodkie.

– To jest **punkt za wąchanie!** – krzyknął Mewik i dmuchnął w gwizdek. – *Fiut!*

Jaś drgnął, ale po chwili poczuł, że jest mu trochę lżej.

– Mogę... dotknąć językiem – mruknął do siebie.

Delikatnie musnął kiwi końcówką języka.

– Kwaśne! – aż skrzywił się, ale nie krzyknął „fuj”.

– **Drugi punkt! Dotknięcie językiem!** – zawołał Mewik. – Brawo, Rakieto.

W środku Jaś poczuł małą iskłę dumy.

- A teraz... spróbuję ugryźć – powiedział, zdziwiony trochę własną odwagą.
- Ugryzł tycki kawałeczek, potrzymał go sekundę w buzi... i szybko przełknął. Serce waliło mu jak szalone, jak przy starcie w wyścigu.
- Zrobiłem to – wyszeptał. – ZJADŁEM PLANETĘ KIWI.
- Mewik aż podskoczył.
- **Trzy punkty za kiwi!** – zadzwieczał gwizdek. – To był sprint smaku, Jasiu Rakieto!
- Jaś rozejrzał się. Nikt się z niego nie śmiał. Piasek był taki sam, morze pluskało tak samo. Nic strasznego się nie stało.
- Nie było aż tak okropne, jak myślałem – przyznał. – Nadał wolę makaron, ale... to nie było potworne.
- I o to chodzi – uśmiechnął się Mewik. – Nie chodzi o to, żeby od razu coś pokochać. Wystarczy, że nauczysz się **tego nie bać tak bardzo**.
- Jaś skinął głową. Wciąż się bał następnych rzeczy, ale poczuł, że potrafi wytrzymać ten strach, kiedy jest przy nim ktoś spokojny, jak Mewik.
- Teraz kotlet? – spytał niepewnie.
- Tylko tycki pasieczek – uspokoił go Mewik. – Pamiętaj: **małe kroki, wielki zawodnik**.
- Gdy tylko na talerzyku pojawił się cieniutki pasieczek kotleta, w brzuchu Jasia znów coś się skuliło.
- „Nie chcę, nie chcę, nie chcę!” – dudniło w głowie.
- Tym razem nogi same zaczęły tupać po piasku. TUP! TUP! TUP!
- NIEEEE! – wyrwało mu się głośno. – Nienawidzę kotletów! ZABIERZ TO!
- Twarcz zrobiła mu się czerwona, pięści się zacisnęły. Wyglądał jak mały **wulkan**, gotowy do wybuchu.
- Mewik nawet nie drgnął. Jego piórka dalej były gładkie, oczy spokojne.
- Widzę, że przyjechał **Wulkan Krzyku** – powiedział cicho. – On też jest częścią ciebie, Jasiu. Kiedy się boi, zaczyna krzyczeć, tupać i machać rękami. To jego sposób na mówienie: „Za dużo! Za trudno!”.
- Jaś oddychał szybko.
- Ja nie chcę być wulkanem – wysapał. – Ale to samo się dzieje.
- Wiem – przytaknął Mewik. – Wiesz, co robią dobrzy trenerzy, kiedy wulkan zaczyna wybuchać?
- Jaś pokręcił głową, łzy już stały mu w oczach.
- Oni nie krzyczą na wulkan – powiedział Mewik. – Oni robią **Falę Spokoju**.

- Co to jest? – zapytał Jaś, pociągając nosem.
- Fala Spokoju to trzy kroki – wyjaśnił Mewik, rysując skrzydłem na piasku:
 - 1. **Wdech nosem, licząc do trzech** – jakby wciągał zapach morza.
 - 2. **Wydech ustami, licząc do trzech** – jakby powoli zdmuchiwał świeczkę.
 - 3. **Słowo-hasło**, które sobie wybierasz. Na przykład: „STOP WULKAN” albo „SPOKOJNY BIEG”.
- A to pomoże? – spytał zbity z tropu Jaś.
- Spróbujmy. To też jest trening – powiedział Mewik. – Nic nie musisz jeść, tylko zrobimy Falę Spokoju.
- Jaś jeszcze chwilę tupnął nogą, ale potem, patrząc w uważne oczy mewy, spróbował.
- Wciągnął powietrze nosem. Raz... dwa... trzy... Wypuścił przez usta. Raz... dwa... trzy...
- Jakie będzie twoje hasło? – zapytał Mewik.
- Jaś pomyślał chwilę.
- „Rakieta spokojna” – zdecydował. – Bo rakieta też czasem stoi na ziemi.
- Świetnie – pochwalił go Mewik. – To jeszcze raz. Wdech, wydech, a potem: „Rakieta spokojna”.
- Jaś powtórzył ćwiczenie:
- Rakieta spokojna... – wyszeptał.
- Nogi przestały tak bardzo tupać. Brzuszek wciąż był spięty, ale już nie jak kamień, bardziej jak twardy balonik.
- Wulkan się trochę zmniejszył – zauważył Mewik. – Widzisz? Potrafisz go uspokajać. To wielka umiejętność zawodnika.
- Jaś zerknął na kotlecik. Bał się dalej, ale już nie chciało mu się aż tak krzyżeć.
- Jaś stał chwilę w ciszy. Kotlecik nadal leżał na talerzyku. Nie zniknął. Ale też nie był już potworem.
- Mogę... tylko powąchać? – zapytał cicho.
- To doskonały plan – kiwnął głową Mewik.
- Jaś nachylił się i powąchał pasieczek mięsa.
- Pachnie... jak obiad – stwierdził. – Nie jak coś straszного.
- Punkt za wąchanie! – szepnął Mewik, nie dmuchając nawet w gwizdek, żeby nie robić hałasu.
- Jaś uśmiechnął się krzywo.

– I to wystarczy na dziś – dodał szybko. – Więcej nie dam rady.

– I dokładnie tyle dziś było potrzebne – odpowiedział Mewik. – Zatrzymałeś wulkan, zrobiłeś Falę Spokoju i zdobyłeś punkt. To był trudny trening, a nie porażka.

W tym momencie rozległ się sygnał startu wyścigu. Dzieci ruszyły po piasku, śmiech i okrzyki poleciały aż do morza.

Jaś Rakieta też pobiegł.

Biegł szybko jak zawsze. Ale tym razem w środku czuł coś nowego: że nie musi wygrywać przy stole, że jego brzuszek uczy się w swoim tempie, i że nawet gdy czasem wybucha – potrafi się uspokoić.

Wieczorem mama zapytała ostrożnie:

– Jak było na plaży?

– Zjadłem kawałek kiwi – powiedział Jaś, jakby mówił o czymś zupełnie zwykłym. – I nie krzyczałem przy kotleciku. Tylko powąchałem.

Mama spojrzała na niego zaskoczona. A potem przytuliła go mocno.

– Jestem z ciebie dumna – powiedziała cicho.

Jaś wtulił się w nią i pomyślał, że może... jutro też zdobędzie jeden mały punkt.

Bo prawdziwe rakiety nie zawsze lecą. Czasem uczą się stać spokojnie na ziemi.