

Historia Pik-Pika: Przyjaciel Swojego Brzuszka

W małym domu, na końcu spokojnej ulicy, mieszkał Robocik o imieniu **Pik-Pik**. Miał srebrne rączki, mięciutki brzusek z lampeczką i wielkie, ciekawe oczy. Całymi dniami uwielbiał oglądać bajki o kosmosie i grać w gry na kolorowym ekranie.

Gdy nadchodziła pora jedzenia, mama-robotka wołała:

– Pik-Pik, obiadek!

A Pik-Pik wołał z kanapy:

– Tylko włącz bajkę! I nakarm mnie, proszę!

Mama siadała obok, włączała bajkę, a Pik-Pik otwierał buzię jak mały ptaszek. Jadł tylko kilka rzeczy: **makaroniki bez niczego, chlebek z masłem i serkiem, bananka, jabłuszko, rosółek, pomidorową, ziemniaczki i kiszzonego ogórka**. Tylko to lubił. Nic więcej.

Czasem jedzenie trwało tak długo, że bajka się kończyła, zaczynała następna, a talerzyk dalej był prawie pełny.

Pik-Pik **nie wiedział**, kiedy jest głodny. Jego brzusek często był cichutki jak myszka. Ale gdy robił się **bardzo, bardzo głodny**, coś dziwnego się działo.

Najpierw Robocik robił się marudny.

– Nie chcę! – mówił na wszystko.

Potem zły.

– Zostaw mnie! – krzyczał.

A na końcu czasem płakał i sam nie wiedział, czemu czuje się tak okropnie. Dopiero wtedy rodzice mówili:

– Pik-Pik, ty jesteś po prostu GŁODNY.

I szybko karmili go łyżeczką.

Pik-Pik myślał:

„Ale ja wcale nie czułem głodu... tylko nagle wszystko było nie tak.”

Dziwny sen o Głodowej Krainie.

Pewnego wieczoru Pik-Pik znów jadł bardzo długo. Bajka leciała, leciała, a on bawił się łyżką.

– Zjedz jeszcze trzy łyżeczki – poprosiła mama-robotka.

– Ale ja nie czuję głodu – mruknął Pik-Pik i oparł głowę o poduszkę.

Po kolacji był zmęczony. Zgasił ekran, położył się do łóżka i zasnął.

I wtedy... stało się coś niezwykłego.

Pik-Pik otworzył oczy i zobaczył, że **wcale nie jest w swoim pokoju**. Leżał na miękkiej, cieplej... bułce! Zaskoczony usiadł.

– Gdzie ja jestem? – wyszeptał.

Rozejrzał się: pod nim ciągnęła się wielka, puchata **Bułczasta Łąka**. Zamiast drzew rosły tam ogromne **brokułowe drzewa**, a ich korony wyglądały jak zielone chmurki. Z nieba spadały małe, białe płatki... ryżu.

Na horyzoncie widać było góry zrobione z... ziemniaków w mundurkach.

– To chyba jakiś żart – powiedział Pik-Pik i uszczypnął się w rączkę.

Ale to nie był żart.

Nagle obok niego pojawił się maleńki robot-ogródek na kółkach. Miał cztery koła, małą konewkę zamiast nosa i liście zamiast włosów.

– Dzień dobry! – zawołał wesoło. – Jestem **Ogrodniczek Pstryk**! Witaj w **Głodowej Krainie**!

– Głód... jakiej krainie? – zdziwił się Pik-Pik.

– W Głodowej Krainie! – powtórzył Ogrodniczek. – Tu wszystko jest z jedzenia. Nawet ziemia! Ale jest jeden problem...

Ogrodniczek Pstryk nachylił się do brzuszka Pik-Pika i wsłuchał.

– Biiip, biiip... ojej – powiedział – twój **brzuszek nic nie mówi**! Jest cichutki jak wyłączony ekran.

– No tak – westchnął Pik-Pik. – Ja nigdy nie wiem, kiedy jestem głodny. Po prostu nagle robię się zły.

Ogrodniczek Pstryk otworzył szeroko oczy z zielonymi światełkami.

– To poważna sprawa. W Głodowej Krainie **brzuszek musi mówić**, bo inaczej... nigdy stąd nie wyjdiesz.

– Nigdy?! – przeraził się Pik-Pik. – Ale ja chcę wrócić do domu! Mam tam swoje bajki i kocyk!

– Żeby wrócić – wyjaśnił Pstryk – musisz nauczyć się **słuchać swojego brzuszka i jeść samodzielnie**, bez ekranów, bez karmienia. Wtedy Brzuszkowa Brama się otworzy.

– Brzuszkowa... co? – spytał Robocik.

– Brzuszkowa Brama. Taka wielka, magiczna brama na końcu Ogrodowego Labiryntu. Otwiera się tylko wtedy, gdy **robot potrafi poznać, kiedy jest głodny, poprosić o jedzenie i zjeść sam jak duży robocik**.

Pik-Pik przełknął ślinę. Troszkę się bał, ale też czuł ciekawość.

– No dobrze – powiedział cicho. – Pokaż mi tę Głodową Krainę.

Ogród, który mówi do brzuszków.

Ogrodniczek Pstryk zawiózł Pik-Pika na swoje małe kółeczka aż do ogromnej bramy z liści sałaty.

Na bramie wisiała tabliczka:

„OGRODOWA LEKCJA BRZUSZKA – TYLKO DLA ODWĄŻNYCH”

– Czy ja jestem odważny? – zapytał szeptem Pik-Pik.

– Już tu jesteś – uśmiechnął się Pstryk. – A to znaczy, że tak.

Brama otworzyła się z cichym „chrup!”.

Za nią rozciągał się **ogromny ogród**, jakiego Pik-Pik nigdy nie widział. Były tam:

- Grządki makaronowych świderków,
- krzewy bananów i jabłek,
- staw rosółkowy z pływającymi nitkami makaronu,
- ścieżki z plasterków ziemniaczków,
- małe płotki z kiszonych ogórków.

Wszystko wyglądało pysznie, ale Pik-Pik... wcale nie czuł głodu.

– Pierwsza lekcja – powiedział Ogrodniczek Pstryk – to **słuchanie brzuszka**. Usiądź tu, na tym chlebowym pniaku.

Pik-Pik usiadł na pniu z chleba tostowego.

– Teraz zamknij oczy i połóż rączki na swoim brzuszku.

Robocik posłuchał. Zamknął oczy. Było mu trochę dziwnie. Bez ekranu, bez bajki, bez niczego.

– Co słyszysz? – zapytał Pstryk.

Pik-Pik skupił się.

– Eee... nic – westchnął.

– To spróbuj jeszcze raz. Oddychaj wolno... wdech... wydech... Wdech... wydech... Wsluchaj się.

Chwilę siedzieli w milczeniu. Tylko gdzieś w oddali chlupał rosółkowy staw.

Nagle Pik-Pik poczuł coś malutkiego. Jakby ciche:

„Mruuu... mruuu...”

– Coś jest! – zawołał. – Jakby mój brzusek był kotkiem.

Pstryk klasnął konewką.

– Widzisz? Twój brzusek nie jest zepsuty. On jest tylko **bardzo nieśmiały**. Do tej pory zagłuszały go bajki i gry. Musisz mu trochę pomóc. Słuchaj go codziennie.

– A co jeśli nie usłyszę? – zmartwił się Pik-Pik.

– To będziemy ćwiczyć. A teraz chodź, czeka nas druga lekcja.

Makaronowa Ścieżka Odwagi.

Pstryk zaprowadził Pik-Pika na **Makaronową Ścieżkę Odwagi**. Po bokach rosły makaronowe nitki, świderki i muszelki.

– O, makaron – ucieszył się Pik-Pik. – To znam! Ale ja lubię tylko taki bez niczego.

– Spokojnie – uśmiechnął się Pstryk. – Tu możesz jeść tak, jak lubisz. Ale jest jedno „ale”. Dzisiaj **nikt cię nie nakarmi**. Spróbujesz jeść sam.

Pik-Pik otworzył szeroko usta, jak zawsze, czekając na łyżkę.

Pstryk pokręcił głową.

– Nie, nie. Tutaj **twoje ręczki są bohaterami**. Masz widelec-robotek. On umie gadać.

Podał mu mały widelec z namalowaną buźką.

– Hej, jestem **Widełek Witek!** – powiedział widelec cienkim głosikiem. – Chcesz, żebym pomógł ci złapać makaronika?

Pik-Pik parsknął śmiechem.

– Widelec, który mówi? Serio?

– Serio, serio! – zaśmiał się Witek. – Popatrz. Najpierw ja trzymam, ale ty prowadzisz. Złap mnie ręczką, jak duży robot.

Pik-Pik niepewnie chwycił widelec. Było mu trochę trudno, bo zawsze ktoś inny trzymał łyżkę.

– Świetnie – pochwalił go Witek. – Teraz nurkujemy w makaron!

Razem nabierali nitki makaronu. Trochę spadało, trochę się kręciło, ale po chwili jedna nitka trafiła do buzi Pik-Pika.

– Zjadłem! Sam! – zawołał zachwycony.

– Widzisz? – powiedział Pstryk. – Twoje ręczki potrafią. Potrzebowały tylko **odwagi i ćwiczeń**.

Zjedli razem kilka nitek. Bez bajki, bez ekranu. Rozmawiali.

– Jak smakuje? – pytał Witek.

– Jak w domu – odpowiedział Pik-Pik. – Ale... tu jest jakby... weselej. Bo sam daję radę.

I właśnie wtedy jego brzuszek zamruczał głośniej:

„Mrrrruuuu...”

– Słyszałem! – Pik-Pik zdziwił się. – Mój brzuszek się odezwał!

– Bo **zacząłeś jeść, kiedy był jeszcze spokojny**, a nie kiedy już był bardzo, bardzo zły – wyjaśnił Pstryk. – On lubi, gdy pytasz go wcześniej: „Czy jesteś głodny?” i dajesz mu coś, zanim będzie za późno.

Rosółkowy Staw i Zły Głód.

Po makaronowej ścieżce przyszedł czas na Rosółkowy Staw. Pływały tam złote kropelki tłuszczu jak małe słoneczka.

Na brzegu siedziała stara, mądra łyżka o imieniu **Łycha Lusia**.

– Oooo, jaki chudziniek do mnie przyszedł – zachichotała. – Usiądź tu, kochaneczku.

Pik-Pik usiadł na kamieniu zrobionym z ziemniaka.

– Powiedz mi – poprosiła Lusia – jak się czujesz, gdy jesteś bardzo, bardzo głodny, a jeszcze o tym nie wiesz?

Pik-Pik zamyślił się.

– Jestem... wkurzony – przyznał. – Nic mi się nie podoba. Krzyczę na wszystkich. Czasem płaczę. I... sam nie wiem dlaczego.

Lusia poważnie skinęła trzonkiem.

– To się nazywa **Zły Głód** – powiedziała. – Kiedy długo nie słuchasz brzuszka, on zaczyna krzyczeć na cały świat. A wtedy tobie też robi się źle.

– A to nie znaczy, że jestem niedobrym robocikiem? – zapytał cicho Pik-Pik.

– Nie – odpowiedziała łagodnie Lusia. – To znaczy, że **twój brzuszek jest przerażony**. Myśli: „Nikt mnie nie słyszy! Nikt o mnie nie dba!” i zaczyna hałasować, jak alarm. To wcale nie twoja wina. Ty po prostu jeszcze **nie umiałeś słuchać**.

– A jak zrobić, żeby nie było Złego Głodu? – zapytał Pik-Pik.

Lusia zanurzyła się w rosółku, nabrała trochę zupy i podała mu.

– Po pierwsze – mówiła – co jakiś czas zatrzymaj się i zapytaj brzuszka: „Brzuszku, jak się czujesz? Jesteś pusty, trochę pusty, czy pełny?”

– Pusty, trochę pusty, czy pełny – powtórzył Pik-Pik.

– Po drugie – ciągnęła Lusia – jedz **zanim** zrobi ci się bardzo niedobrze. Nie czekaj, aż będziesz krzyczeć. I po trzecie – ucz się jeść **samodzielnie**, żeby brzuszek wiedział, że może na ciebie liczyć.

Pik-Pik zjadł kilka łyżek rosółku. Tym razem sam trzymał Łychę Lusię. Trochę się ubrudził, ale Lusia tylko zachichotała:

– Ubrudzony robot to **dzielny robot**, który się uczy.

Jego brzuszek zamruczał głośno:

„Mruuuu, mniam, dziękuję!”

– On... chyba się cieszy – uśmiechnął się Pik-Pik.

– Oczywiście – powiedziała Lusia. – Właśnie zaczynasz być **Przyjacielem Swojego Brzuszka**.

Brokułowe Drzewa i Ważna Tajemnica.

Dalej w ogrodzie rosły wysokie drzewa brokułowe. Pik-Pik na nie popatrzył i skrzywił się.

– Blee... ja tego nie jem – powiedział od razu.

– Spokojnie – odpowiedział Pstryk. – Tu nikt cię **nie zmusza**. Ale te drzewa znają bardzo ważną tajemnicę. Chcesz ją usłyszeć?

Pik-Pik zawahał się. Tajemnica brzmiała ciekawie.

– No dobrze – mruknął.

Podszedł do najbliższego brokułowego drzewa. Z pnia wysunęła się mała gałązka z oczami.

– Jestem **Pan Brokułek** – przedstawiło się drzewko. – Wiem, że mnie nie lubisz. I to jest okej.

– Naprawdę? – zdziwił się Pik-Pik. – Nikt się nie obraża?

– Nie – odpowiedział Pan Brokułek. – Ale chcę, żebyś wiedział, że **nie musisz od razu jeść wszystkiego**. Możesz:

1. **Powąchać,**

2. **Dotknąć,**

3. **Polizać mały kawałek,**

4. A jeśli brzuszek powie: „Nie chcę” – możesz powiedzieć spokojnie:

– „Na razie nie, spróbuję innym razem.”

Pik-Pik uniósł brewkę.

– Ale w domu czasem mówią: „Spróbuj chociaż troszkę!” A ja wtedy się złościę. Pan Brokułek skinął gałązką.

– Bo się boisz, że ktoś cię **zmusi**. A wcale nie musi tak być. Możesz się umówić z rodzicami, że:

- spróbujesz **maleńki kawałeczek**,
- a potem powiesz, czy brzuszek mówi „tak” czy „nie”.

To trochę jak zabawa w detektywa.

Pik-Pik pomyślał. Pan Brokułek oderwał maleńką zieloną kuleczkę i podał mu.

– To tylko **szczyptka odważnego robota** – szepnął.

Pik-Pik powąchał. Pachniało... trochę dziwnie, ale nie strasznie.

Potem dotknął językiem.

Brzuszek cicho zamruczał:

„Hmmm... ”

– Jak?

Brzuszek Pik-Pika chwilę myślał.

„Hmmm... ”

– Jak? – zapytał cicho Pik-Pik.

– Nie wiem jeszcze... – powiedział niepewnie. – To trochę dziwne... ale nie takie straszne.

Pan Brokułek uśmiechnął się szeroko.

– I to jest właśnie odwaga małych kroków. Nie musisz od razu lubić. Wystarczy, że poznajesz. Twój brzuszek uczy się świata – tak jak ty.

Pik-Pik poczuł w środku coś ciepłego. Jakby jego brzuszek powiedział:

„Dziękuję, że mnie pytasz.”

Stół Zmysłów

Na końcu ogrodu stał duży, okrągły stół. Nie było przy nim żadnych ekranów. Tylko kolorowe talerzyki.

Na jednym makaron ułożony był w kształt spirali. Na drugim jabłuszka tworzyły uśmiech. Na trzecim ziemniaczki wyglądały jak małe planety.

– Co to za miejsce? – zapytał Pik-Pik.

– To Stół Zmysłów – powiedział Pstryk. – Tutaj nie trzeba się spieszyć. Tu się bada jedzenie.

Na stole pojawiły się małe robotki-zmysły:

– Wąchacz Wikus – powąchaj! – Dotykacz Tiko – sprawdź palcem! – Słuchacz Klik – posłuchaj, czy chrupie! – Smakacz Mniam – spróbuj malutki kawałek!

Pik-Pik wziął kawałek jabłka.

– Pachnie jak ogród! – powiedział.

Dotknął makaronu.

– Ciepły... jak kocyk!

Ugryzł ogórka.

– Chrupie jak śnieg!

Robotki klasnęły z radości.

– Widzisz? Jedzenie to nie zadanie. To przygoda dla zmysłów.

Pik-Pik jadł powoli. Sam. Rozmawiał z Pstrykiem. Nikt go nie poganiał. Nikt nie mówił „szybciej”.

A jego brzuszek mówił coraz wyraźniej:

„Trochę jeszcze...” „Teraz już prawie pełny...” „Dziękuję.”

Zepsuty Ekran

Nagle obok stołu pojawił się jego znajomy ekran.

Pik-Pik aż się ucieszył.

– O! Bajka!

Nacisnął przycisk.

Nic.

Jeszcze raz.

Nic.

Na ekranie pojawił się napis:

„W NAPRAWIE – DO CZASU, AŻ BRZUSZEK BĘDZIE SŁYSZANY”

– Ojej... – westchnął Pik-Pik.

– Ekrany są bardzo głośne – wyjaśnił Pstryk. – Gdy działają, brzuszki robią się cichutkie. A ty już umiesz go słuchać. Teraz najważniejsze jest, żeby przy jedzeniu był spokój, rozmowa i czas.

Pik-Pik chwilę pomyślał.

– To... może bajki będą później? A przy jedzeniu będziemy rozmawiać?

– To świetny pomysł dużego robota – uśmiechnął się Pstryk.

Brzuszkowa Brama

Na końcu ogrodu pojawiła się ogromna brama zrobiona z chleba, makaronu i jabłek.

Na górze świecił napis:

„PRZYJACIEL SWOJEGO BRZUSZKA”

– To ona! – zawołał Pstryk. – Brzuszkowa Brama!

Brama była zamknięta.

– Co teraz? – zapytał Pik-Pik.

– Zapytaj swój brzusek trzy rzeczy – powiedział Ogrodniczek.

Pik-Pik położył rączki na brzuszku.

– Brzuszku... czy potrafisz cię słuchać?

„Tak.”

– Czy potrafisz jeść sam?

„Tak.”

– Czy mogę jeść spokojnie, bez ekranu?

„Tak!”

Brama rozświeciła się i powoli otworzyła z cichym:

„Chrrruuup...”

Za nią zobaczył... swój pokój.

Pobudka

– Pik-Pik, śniadanko! – zawołała mama-robotka.

Pik-Pik otworzył oczy. Leżał w swoim łóżku.

Czy to był tylko sen?

Przy stole czekał talerzyk. Makaronik, jabłuszko i kanapka. A obok... wyłączony ekran.

Pik-Pik usiadł.

Położył rączki na brzuszku.

– Brzuszku, jak się czujesz?

„Trochę pusty.”

– Okej – uśmiechnął się Pik-Pik.

Wziął widelec.

Brokułowe Drzewo i Piekarnia PRZYJACIEL SWOJEGO BRZUSZKA

Sam.

Powoli.

Bez bajki.

– Mamo – powiedział – może przy jedzeniu opowiesz mi historię?

Mama-robotka uśmiechnęła się ciepło.

– Oczywiście. A wiesz? Twój brzuszek wygląda dziś na bardzo zadowolonego.

I rzeczywiście.

Pod lampeczką w jego brzuszku świeciło małe, spokojne światło.

Światło Przyjaciela Swojego Brzuszka.