

W tych dosyć trudnych czasach polecam trzy teksty narracyjne dotyczące radzenia sobie z porażkami i trudnymi emocjami. Życzę miłej lektury, chwili refleksji i czekam na wasze przemyślenia. Nie zapomnijcie podzielić się nimi z rodzicami, im również przyda się trochę otuchy.

Ewa Batorowicz

## **RADZENIE SOBIE Z PORAŻKAMI ORAZ TRUDNYMI EMOCJAMI**

### **1. HISTORIA OSŁA W STUDNI**

Było to daleko stąd na pewnej farmie. Któregoś dnia osioł farmera wpadł do głębokiej studni. Zwierzę krzychało żałośnie godzinami, podczas gdy farmer zastanawiał się, co zrobić. W końcu farmer zdecydował. Zwierzę było stare a studnię i tak trzeba było zasypać. Nie warto było wyciągać z niej osła. Zwołał wszystkich swoich sąsiadów do pomocy. Wzięli łopaty i zaczęli zasypywać studnię śmieciami i ziemią. Z początku osioł zorientował się, co się dzieje i zaczął krzyczeć przerażony. Nagle, ku zdumieniu wszystkich, osioł uspokoił się. Kilka łopat później farmer zajrzał do studni. Zdumiał się tym, co zobaczył. Za każdym razem, gdy kolejna porcja śmieci spadała na osła grzbiet, ten robił coś niesamowitego. Otrząsał się i wspinał o krok ku górze. W miarę, jak sąsiedzi farmera sypali śmieci i ziemię na zwierzę, ono otrzepywało się i wspinało o kolejny krok. Niebawem wszyscy ze zdumieniem zobaczyli, jak osioł przeskakuje krawędź studni i szczęśliwy, oddala się truchtem! <sup>10</sup> Życie będzie zasypywać cię śmieciami, każdym rodzajem brudów. Sposób, aby wydostać się z dołka, to otrząsnąć się i iść w górę. Każdy z naszych kłopotów to jeden stopień ku wolności...

### **2. ZIARNO KAWY**

Córka przysłała do swojej mamy i powiedziała jej:

- "Moje życie jest tak ciężkie, że nie wiem, czy warto żyć."

Chciała z nim skończyć, była zmęczona aby walczyć. Zdawało się jej, że jeszcze nie zdąży załatwić jednego problemu a już przychodził nowy. Mama zaprowadziła ją do kuchni. Napełniła trzy garnki wodą i zostawiła aby się zagotowała. Woda zagotowała się bardzo szybko. Do pierwszego garnka włożyła marchew, do drugiego jajko a do trzeciego ziarenka kawy. Bez słowa zostawiła wodę aby się gotowała 20 minut.

Kiedy upłynął czas, wróciła do kuchni i wyjęła na talerz marchew i jajko a do filiżanki naląła kawę. Spojrzała na swoją córkę i zapytała:

- "Powiedz mi co widzisz?"

- "Marchew, jajko i kawę", odpowiedziała córka.

- "Dotknij marchew" Córka stwierdziła, że marchew jest miękka i rozpada się. Następnie podała jej jajko.

Dziewczyna obrała jajko i stwierdziła, że jest ono twarde. Na koniec mama dała jej spróbować kawy. Córka uśmiechnęła się i zachwyciła się aromatem kawy.

- "Mamo, co chcesz mi przez to powiedzieć?"

- "Wiesz, wszystkie te produkty gotowały się, a każdy inaczej reagował. Marchew najpierw była twarda i mocna. Po ugotowaniu stała się miękka i sypka. Jajko najpierw było słabe a w środku ciekłe. Po ugotowaniu stało się twarde. Ziarenka kawy reagowały jednak całkiem inaczej. Po tym jak dostały się do wrzątku, zmieniły wodę!"

- "Jaka jesteś?" spytała mama córkę. Kiedy przeciwieństwa pukają do twoich drzwi, jak zareagujesz? Jesteś jak marchew, jajko czy ziarenko kawy? - "Jesteś jak marchew, która wydaje się twarda, ale w cierpieniu i nieprzyjemnościach, stanie się miękka i straci swoją siłę? Jesteś jak jajko, które ma delikatne serce, ale zmieni się przez problemy? Jesteś prężna a trudy zmieniły cię w nieustępliwą? Albo jesteś jak ziarenko kawy? Ziarenko zmieni wodę, przetworzy problemy. I gdy tylko woda się zagotuje uwolni aromat i smak. Jeśli jesteś jak ziarenko kawy, staniesz się lepszą i chociaż wszystko kroczy ku gorszemu, ty zmienisz świat wokół siebie."

### 3. BAJKA O SMUTKU I NADZIEI

Po piaszczystej drodze szła niziutka staruszka. Chociaż była już bardzo stara, to jednak szła tanecznym krokiem, a uśmiech na jej twarzy był tak promienny, jak uśmiech młodej, szczęśliwej dziewczyny. Nagle dostrzegła przed sobą jakąś postać. Na drodze ktoś siedział, ale był tak skulony, że prawie zlewał się z piaskiem. Staruszka zatrzymała się, nachyliła nad niemal bezcielesną istotą i zapytała:

- Kim jesteś?

Ciężkie powieki z trudem odsłoniły zmęczone oczy, a blade wargi wyszeptały:

- Ja? Nazywają mnie smutkiem.

- Ach! Smutek! - zawołała staruszka z taką radością, jakby spotkała dobrego znajomego.

- Znasz mnie? - zapytał smutek niedowierzająco.

- Oczywiście, przecież nie jeden raz towarzyszyłeś mi w mojej wędrówce.

- Tak sądzisz? - zdziwił się smutek - To dlaczego nie uciekasz przede mną? Nie boisz się?

- A dlaczego miałabym przed tobą uciekać, mój miły? Przecież dobrze wiesz, że potrafisz dogonić każdego, kto przed tobą ucieka. Ale powiedz mi, proszę, dlaczego jesteś taki markotny?

- Ja... jestem smutny - odpowiedział smutek łamiącym się głosem.

Staruszka usiadła obok niego. - Smutny jesteś... - powiedziała i ze zrozumieniem pokiwała głową. - A co cię tak bardzo zasmuciło?

Smutek westchnął głęboko. Czy rzeczywiście spotkał kogoś, kto będzie chciał go wysłuchać? Ileż razy już o tym marzył.

- Ach... wiesz... - zaczął powoli i z namysłem - najgorsze jest to, że nikt mnie nie lubi. Jestem stworzony po to, by spotykać się z ludźmi i towarzyszyć im przez pewien czas. Ale gdy tylko do nich przyjdę, oni wzdrygają się z obrzydzeniem. Boją się mnie jak morowej zarazy - i znowu westchnął. - Wiesz, ludzie wynaleźli tyle sposobów, żeby mnie odpędzić. Mówią: życie jest wesołe, trzeba się śmiać. A ich fałszywy śmiech jest przyczyną wrzodów żołądka i duszności. Mówią: co nie zabije, to wzmocni. I dostają zawału. Mówią: trzeba tylko umieć się rozerwać i rozrywają to, co nigdy nie powinno być rozerwane. Mówią: tylko stabi płaczą. I zalewają się potokami łez. Albo odurzają się alkoholem i narkotykami, byleby tylko nie czuć mojej obecności. - Masz rację - potwierdziła staruszka - Ja też często widuję takich ludzi. Smutek jeszcze bardziej się skurczył. - Przecież ja tylko chcę pomóc każdemu człowiekowi. Wtedy, gdy jestem przy nim, może spotkać się sam ze sobą. Ja jedynie pomagam zbudować gniazdko, w którym może leczyć swoje rany. Smutny człowiek jest tak bardzo wrażliwy. Niejedno jego cierpienie podobne jest do źle zagojonej rany, która co pewien czas się otwiera. A jak to boli! Przecież wiesz, że dopiero wtedy, gdy człowiek pogodzi się ze smutkiem i wypłacie wszystkie wstrzymywane łzy, może naprawdę wyleczyć swoje rany. Ale ludzie nie chcą, żeby im pomagał. Wolą zasłaniać swoje blizny fałszywym uśmiechem. Albo zakładać gruby pancierz zgorzknienia. Smutek zamilkł. Po jego smutnej twarzy popłynęły łzy: najpierw pojedyncze, potem zaczęło ich przybywać, aż wreszcie zaniósł się nieutulonym płaczem. Staruszka serdecznie go objęła i przytuliła do siebie. - Płacz, płacz smutku - wyszeptała czule. - Musisz teraz odpocząć, żeby potem znowu nabrać sił. Ale nie powinieneś już dalej wędrować sam. Będę ci zawsze towarzyszyć, a w moim towarzystwie zniechęcenie już nigdy cię nie pokona. Smutek nagle przestał płakać. Wyprostował się i ze zdumieniem spojrzał na swoją nową towarzyszkę: - Ale... ale kim ty właściwie jesteś? - Ja? - zapytała figlarnie staruszka, uśmiechając się przy tym tak bez trosko, jak małe dziecko. - Ja jestem Nadzieja!12-