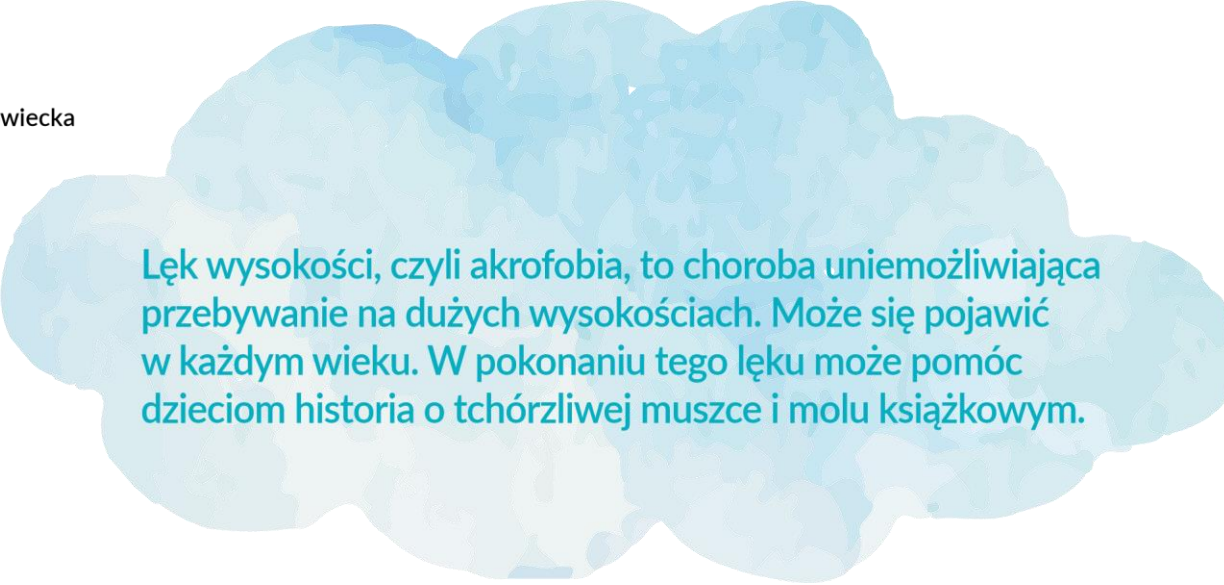


Agnieszka Borowiecka



Lęk wysokości, czyli akrofobia, to choroba uniemożliwiająca przebywanie na dużych wysokościach. Może się pojawić w każdym wieku. W pokonaniu tego lęku może pomóc dzieciom historia o tchórzliwej muszce i molu książkowym.

Bajka

o tchórzliwej muszce i molu książkowym

(bajka terapeutyczna dla dzieci z lękiem wysokości)

– Hej, to moja półka! – jakiś głos rozległ się niewiadomo skąd.

Mała muszka rozejrzała się wokoło, lecz nigdzie nikogo nie było.

– No, już cię tu nie ma! To teren prywatny! – usłyszała czyjś wyraźnie zde-nerwowany głos.

I nagle spomiędzy dwóch olbrzymich tomów opastej encyklopedii z wielkim trudem wygramolił się mól książkowy. Wyglądał całkiem jak malusieńki motyl, tylko że jego rozłożyste skrzydełka nie miały tylu kolorów co u każdego innego motyla. Jego skrzydełka były lekko żółtawe i gdzieś tam tylko pojawiały się na nich nieco ciemniejsze plamki. No i w przeciwieństwie do motyli skrzydełek, całe pokryte były cieniutkimi, błyszczącymi

niteczkami, które mieniły się w słońcu i z daleka wyglądały jak ciepłe zimowe futerko.

– W bibliotece jest milion innych półek, że o biurkach nie wspomnę, więc wybierz sobie łaskawie inną półkę, bo ta jest już zajęta! – powiedział stanowczo mól i odwrócił się na pięcie, by wcisnąć się znów między opasłe tomy.

Lecz muszka ani drgnęła. Siedziała trochę wystraszona na najniższej półce ogromnego regału sięgającego aż po sam sufit i wcale nie zamierzała się nigdzie ruszać.

Takich regałów rzeczywiście było tu co nie miara i każdy miał niezliczoną liczbę półek od podłogi aż po sam sufit. A na tych półkach były ciasno poupychane przeróżne książki – jak to zwykle bywa w starych bibliotekach.

Jednak ta półka spodobała się muszce najbardziej. Raz, że była najniżej, a dwa – tylko na tę właśnie półkę padały ciepłe promienie wiosennego słońca. A muszka bardzo lubiła siedzieć sobie w słońcu. Mogła wtedy rozkładać swoje małe skrzydełka i patrzeć z podziwem na ich cień, który sprawiał, że wydawały się dwa razy większe niż w rzeczywistości. Trzepotała więc nimi zamasyście, jakby marzyła, że jest wielką, odważną muchą i fruwa gdzieś wysoko, wysoko pod sufitem.

– Halo! Powiedziałem przecież, że to moja półka! – powtórzył nieco głośniejszym głosem mól i poczuł, że powoli traci cierpliwość do tego intruza. – No już, raz, raz... szerokiej drogi, przyjacielu – i zachęcająco poklepał muszkę po plecach, mając nadzieję, że ta rozłoży swe przeźroczyste skrzydełka i pofrunie wszystko jedno gdzie, byle jak najdalej stąd.

Nic takiego jednak się nie stało, muszka nadal siedziała w miejscu i tylko jęknęła cichutko:

– Ale ja nie mogę.

– Nie mogę, nie mogę – przedrzeźniał ją mól książkowy. – Skoro jakoś się tu znalazłaś, to równie dobrze możesz stąd zniknąć.

Muszka westchnęła ze smutkiem, bo owszem jakoś się tu znalazła, lecz nie była to wcale taka prosta sprawa. Nawet najniższa półka przyprawiała ją o zawrót głowy i mdłości. Nie mówiąc już o wyższych półkach czy parapecie.

– Ja mam lęk wysokości – wydusiła wreszcie. – Nie mogę tak po prostu sobie odlecieć. Boję się latać.

Mól książkowy czegoś takiego jeszcze w życiu nie słyszał. Nie było dla niego tajemnicą, że w muszym świecie panuje wielka różnorodność. Sam widział małe, żwawe muszki, które niepostrzeżenie przelatwały z kąta w kąt i przysiadły dyskretnie na książkach. Znał ospałe i leniwe muszyska, które wygrzewały się na parapetach i muchy akrobatki, co to wędrują po suficie do góry nogami wbrew grawitacji. Słyszał, że zdarzają

się też – i to wcale nierzadko – muchy łakomczuchy, które pchają się do zup i kompotów. Ale nigdy dotąd nie spotkał muchy, która miałaby lęk wysokości i bałaby się latać.

– Tchórzliwa mucha – mruknął pod nosem. – Dziwne.

– Ale co w tym dziwnego? – zapytała muszka. – Zwyczajne się boję i już.

– No to dość dziwna przypadłość jak na muchę – zamyślił się mól książkowy.

– Rozumiem, że karaluchy mogą się bać latać, czy dajmy na to mrówki. Choć słyszałem, że na przykład niektóre mrówki mają skrzydła i latają wyśmienicie. Ale żeby mucha miała lęk wysokości... to niebywałe.

Tchórzliwa muszka spuściła głowę i zrobiło jej się strasznie smutno, bo skoro mól książkowy nigdy dotąd takiej muszki nie spotkał, to widocznie takich muszek nie ma i nie ma też sposobu, by ona sama pozbyła się swojego lęku wysokości i mogła latać beztrudno jak motyle, biedronki czy wszystkie inne odważne muszki.

– Coś mi się zdaje, że sprawa jest poważniejsza, niż myślałem – rzekł mól książkowy i podrapał się po swym kosmatym łebku, po czym zaczął się wciskać między opasłe tomiska wielkiej encyklopedii.

Muszce zrobiło się wtedy jeszcze smutniej, bo nie dość, że już wdrapała się na tę wcale niewysoką półkę, a z miejsca poczuła lekki zawrót głowy, to na domiar złego wcale nie wiedziała, jak stamtąd zejść, a mól gdzieś sobie poszedł i została całkiem sama ze swoim strachem.

– No to koniec – szepnęła cichutko.

Lecz to wcale nie był koniec. Bo owszem trochę to potrwało, zanim mól znalazł odpowiednią stronę i przeczytał wszystko jak należy, ale w końcu spośród ciasno ściśniętych stronic encyklopedii dobiegł ją lekko stłumiony głos: – Ha! Już wszystko jasne!

Muszka rozchmurzyła się nieco, słysząc te słowa, bo pomyślała sobie, że jak coś zrobiło się nagle jasne, to na pewno oznacza to jakieś dobre wiadomości. I rzeczywiście tak właśnie było, bo kiedy mól z powrotem precyzyjnie przesunął się przez grube tomiska, miał bardzo zadowoloną minę.

– Wszystko jasne! – wykrzyknął ponownie. – Lęk wysokości jest całkiem wyleczalny, a pokonać go można małymi kroczkami.

Muszka zrobiła trzy małe kroczki w przód i jeszcze dwa w tył, ale wcale nie poczuła się lepiej.

– Nic z tego – rzekła zrezygnowana.

Ale mól tak łatwo się nie poddał i wytłumaczył muszce, że nie chodzi wcale o to, by dreptać w miejscu, lecz o to, by się ze strachem powoli oswoić. A potem pomału – czyli

właśnie małymi kroczkami – spróbować go pokonać. Poradził jej, żeby najpierw przeleciała z jednego końca półki na drugi, potem z tej półki na wyższą, z wyższej półki na krzesło i tak krok po kroku pokona swój strach przed lataniem.

– I kluczowa sprawa – dodał mól z poważną miną. – Kiedy nagle na wyższej półce dopadnie cię strach, pomyśl o czymś przyjemnym, to z pewnością go przepędzi.

Muszka wzięła sobie do swojego muszego serca te wszystkie rady i małymi kroczkami zaczęła się oswajać ze swoim strachem. Pierwszego dnia podeszła do krawędzi półki i nieśmiało spojrzała w dół, by przyzwyczaić się do nieznacznej wysokości. Drugiego dnia już wcale nie bała się patrzeć w dół, więc zabzyczała dzielnie, rozpędziła się i przeleciała najpierw wzdłuż półki, a potem nawet podfrunęła na czubek wielkiej encyklopedii. Po tygodniu zaś pomachała rażno molowi na do widzenia, po czym szybciotko poleciała na wyższą półkę, a potem na kolejną i jeszcze jedną. Tam chwilę pospacerowała, porozglądała się wkoło i chyba nawet pomyślała na wszelki wypadek o czymś przyjemnym, lecz po strachu nie było już ani śladu. Wtedy rozłożyła swoje małe, przeźroczyste skrzydełka, zatrzepotała nimi zamasyście i pofrunęła daleko, daleko w stronę krzesła.

Lecz tam mól już jej nie mógł dojrzeć, bo od tego ciągłego przesiadywania w książkach, całkiem wzrok mu się popsuł. Wcisnął się więc między opasłe tomiska wielkiej encyklopedii i cieszył się bardzo, że wreszcie to mrowie literek na coś się przydało. ■

Agnieszka Borowiecka

Lęk wysokości, czyli akrofobia, to choroba uniemożliwiająca przebywanie na dużych wysokościach. Może się pojawić w każdym wieku. W pokonaniu tego lęku może pomóc dzieciom historia o tchórzliwej muszce i molu książkowym.

Bajka

o tchórzliwej muszce i molu książkowym

(bajka terapeutyczna dla dzieci z lękiem wysokości)

– Hej, to moja półka! – jakiś głos rozległ się niewiadomo skąd.

Mała muszka rozejrzała się wokół, lecz nigdzie nikogo nie było.

– No, już cię tu nie ma! To teren prywatny! – usłyszała czyjś wyraźnie zde-nerwowany głos.

I nagle spomiędzy dwóch olbrzymich tomów opastej encyklopedii z wielkim trudem wygramolił się mól książkowy. Wyglądał całkiem jak malusieńki motyl, tylko że jego rozłożyste skrzydełka nie miały tylu kolorów co u każdego innego motyla. Jego skrzydełka były lekko żółtawe i gdzieś tam tylko pojawiały się na nich nieco ciemniejsze plamki. No i w przeciwieństwie do motyli skrzydełek, całe pokryte były cieniutkimi, błyszczącymi niteczkami, które mieniły się w słońcu i z daleka wyglądały jak ciepłe zimowe futerko.

– W bibliotece jest milion innych półek, że o biurkach nie wspomnę, więc wybierz sobie łaskawie inną półkę, bo ta jest już zajęta! – powiedział stanowczo mól i odwrócił się na pięcie, by wcisnąć się znów między opaste tomy.

Lecz muszka ani drgnęła. Siedziała trochę wystraszona na najniższej półce ogromnego regału sięgającego aż po sam sufit i wcale nie zamierzała się nigdzie ruszać.

Takich regałów rzeczywiście było tu co nie miara i każdy miał niezliczoną liczbę półek od podłogi aż po sam sufit. A na tych półkach były ciasno poupychane przeróżne książki – jak to zwykle bywa w starych bibliotekach.

Jednak ta półka spodobała się muszce najbardziej. Raz, że była najniżej, a dwa – tylko na tę właśnie półkę padały ciepłe promienie wiosennego słońca. A muszka bardzo lubiła siedzieć sobie w słońcu. Mogła wtedy rozkładać

swoje małe skrzydełka i patrzeć z podziwem na ich cień, który sprawiał, że wydawały się dwa razy większe niż w rzeczywistości. Trzepotała więc nimi zamasyście, jakby marzyła, że jest wielką, odważną muchą i fruwa gdzieś wysoko, wysoko pod sufitem.

- Halo! Powiedziałem przecież, że to moja półka! – powtórzył nieco głośniejszym głosem i poczuł, że powoli traci cierpliwość do tego intruza. – No już, raz, raz... szerokiej drogi, przyjacielu – i zachęcająco poklepał muszkę po plecach, mając nadzieję, że ta rozłoży swe przeźroczyste skrzydełka i pofrunie wszystko jedno gdzie, byle jak najdalej stąd.

Nic takiego jednak się nie stało, muszka nadal siedziała w miejscu i tylko jęknęła cichutko:

- Ale ja nie mogę.

- Nie mogę, nie mogę – przedrzeźniał ją mól książkowy. – Skoro jakoś się tu znalazłaś, to równie dobrze możesz stąd zniknąć.

Muszka westchnęła ze smutkiem, bo owszem jakoś się tu znalazła, lecz nie była to wcale taka prosta sprawa. Nawet najniższa półka przyprawiała ją o zawrót głowy i mdłości. Nie mówiąc już o wyższych półkach czy parapecie.

- Ja mam lęk wysokości – wydusiła wreszcie. – Nie mogę tak po prostu sobie odlecieć. Boję się latać.

Mól książkowy czegoś takiego jeszcze w życiu nie słyszał. Nie było dla niego tajemnicą, że w muszym świecie panuje wielka różnorodność. Sam widział małe, żwawe muszki, które niepostrzeżenie przelatwały z kąta w kąt i przysiadły dyskretnie na książkach. Znał ospałe i leniwe muszyska, które wygrzewały się na parapetach i muchy akrobatki, co to wędrują po suficie do góry nogami wbrew grawitacji. Słyszał, że zdarzają się też – i to wcale nierzadko – muchy łakomczuchy, które pchają się do zup i kompotów. Ale nigdy dotąd nie spotkał muchy, która miałaby lęk wysokości i bałaby się latać.

- Tchórzliwa mucha – mruknął pod nosem. – Dziwne.

- Ale co w tym dziwnego? – zapytała muszka. – Zwyczajne się boję i już.

- No to dość dziwna przypadłość jak na muchę – zamyślił się mól książkowy.

- Rozumiem, że karaluchy mogą się bać latać, czy dajmy na to mrówki. Choć słyszałem, że na przykład niektóre mrówki mają skrzydła i latają wyśmienicie. Ale żeby mucha miała lęk wysokości... to niebywałe.

Tchórzliwa muszka spuściła głowę i zrobiło jej się strasznie smutno, bo skoro mól książkowy nigdy dotąd takiej muszki nie spotkał, to widocznie takich muszek nie ma i nie ma też sposobu, by ona sama pozbyła się swojego lęku wysokości i mogła latać beztrudno jak motyle, biedronki czy wszystkie inne odważne muszki.

- Coś mi się zdaje, że sprawa jest poważniejsza, niż myślałem – rzekł mól książkowy i podrapał się po swym kosmatym łebku, po czym zaczął się wciskać między opasłe tomiska wielkiej encyklopedii.

Muszcze zrobiło się wtedy jeszcze smutniej, bo nie dość, że już wdrapała się na tę wcale niewysoką półkę, a z miejsca poczuła lekki zawrót głowy, to na domiar złego wcale nie wiedziała, jak stamtąd zejść, a mól gdzieś sobie poszedł i została całkiem sama ze swoim strachem.

- No to koniec – szepnęła cichutko.

Lecz to wcale nie był koniec. Bo owszem trochę to potrwało, zanim mól znalazł odpowiednią stronę i przeczytał wszystko jak należy, ale w końcu spośród ciasno ściśniętych stronic encyklopedii dobiegł ją lekko stłumiony głos: – Ha! Już wszystko jasne!

Muszka rozchmurzyła się nieco, słysząc te słowa, bo pomyślała sobie, że jak coś zrobiło się nagle jasne, to na pewno oznacza to jakieś dobre wiadomości. I rzeczywiście tak właśnie było, bo kiedy mól z powrotem przecisnął się przez grube tomiska, miał bardzo zadowoloną minę.

- Wszystko jasne! – wykrzyknął ponownie. – Lęk wysokości jest całkiem wyleczalny, a pokonać go można małymi kroczkami.

Muszka zrobiła trzy małe kroczki w przód i jeszcze dwa w tył, ale wcale nie poczuła się lepiej.

- Nic z tego – rzekła zrezygnowana.

Ale mól tak łatwo się nie poddał i wytłumaczył muszce, że nie chodzi wcale o to, by dreptać w miejscu, lecz o to, by się ze strachem powoli oswoić. A potem pomału – czyli właśnie małymi kroczkami – spróbować go pokonać. Poradził jej, żeby najpierw przeleciała z jednego końca półki na drugi, potem z tej półki na wyższą, z wyższej półki na krzesło i tak krok po kroku pokona swój strach przed lataniem.

- I kluczowa sprawa – dodał mól z poważną miną. – Kiedy nagle na wyższej półce dopadnie cię strach, pomyśl o czymś przyjemnym, to z pewnością go przepędzi.

Muszka wzięła sobie do swojego muszkiego serca te wszystkie rady i małymi kroczkami zaczęła się oswajać ze swoim strachem. Pierwszego dnia podeszła do krawędzi półki i nieśmiało spojrzała w dół, by przyzwyczaić się do nieznacznej wysokości. Drugiego dnia już wcale nie bała się patrzeć w dół, więc zabzyczała dzielnie, rozpędziła się i przeleciała najpierw wzdłuż półki, a potem nawet podfrunęła na czubek wielkiej encyklopedii. Po tygodniu

zaś pomachała rażno molowi na do widzenia, po czym szybko pojechała na wyższą półkę, a potem na kolejną i jeszcze jedną. Tam chwilę pospacerowała, porozglądała się wkoło i chyba nawet pomyślała na wszelki wypadek o czymś przyjemnym, lecz po strachu nie było już ani śladu. Wtedy rozłożyła swoje małe, przeźroczyste skrzydełka, zatrzepotała nimi zamasyście i pofrunęła daleko, daleko w stronę krzesa.

Lecz tam mól już jej nie mógł dojrzeć, bo od tego ciągłego przesiadywania w książkach, całkiem wzrok mu się popsuł. Wcisnął się więc między opasłe tomiska wielkiej encyklopedii i cieszył się bardzo, że wreszcie to mrowie literek na coś się przydało. ■