

Strach, który uratował przyjaciół

W Lesie Mądrości dzień budził się ze snu, przeciągając się leniwie wśród śpiewu ptaków i zapachu leśnych owoców.

Lisek Dobrusek siedział na tarasie swojego domku. Popijał jagodową herbatkę i zapisywał w pamiętniku ostatni sen o fruującym kocyku. Zielona chustka zwisała mu z szyi, a rude futerko mieniło się w słońcu.

Nagle, jak strzała z bagienka, przybiegła Żabka Fajtłapka. Jej różowa czapeczka powiewała jak chorągiewka, a koszula w hawajskie kwiaty tańczyła razem z wiatrem.

– Lisku! – zawołała. – Chodź szybko! Na Wietrznym Wzgórzu leży taki niezwykły kamień!

– Kamień? – zapytał Dobrusek, odkładając pamiętnik.

– Ma kształt serca i wygląda jak stworzony do mojego nowego tańca. Już widzę, jak skaczą i wirują na jego powierzchni!

Lisek poczuł dziwne ściśnięcie w brzuszku. – Na kamieniu? Brzmi to niebezpiecznie! – szepnął cichutko, czując lekkie drżenie w łapkach.

– Dobrze, chodźmy – skinął głową i ruszył za Żabką.

Ścieżka kręciła się to w lewo, to w prawo, raz w górę, raz w dół... Wiatr bawił się w chowanego z gałązkami, a chmurki na niebie zmieniały kształty, jakby ciągle chciały coś nowego opowiedzieć.

Gdy dotarli na szczyt, kamień błyszczał w słońcu i miał brzegi gładkie, jakby ktoś starannie je wyszlifował. Leżał jednak niepokojąco blisko przepaści.

– Patrz! – zapiszczała Żabka i jednym skokiem wskoczyła na kamień. – Tu zatańczę mój walc z trzema podskokami!

Lisek nagle się zatrzymał. Serce biło mu mocno, a na karku poczuł dreszcz.

– Fajtłapko, nie! – zawołał. – Zejdź! To zbyt blisko krawędzi... to naprawdę niebezpieczne!

– Oj tam, to tylko strach! – roześmiała się Żabka. – Przecież on nie zna się na tańcu!

I wtedy... kamień drgnął. Najpierw lekko. Potem mocniej.

– Uważaj! – krzyknął Lisek i chwycił przyjaciółkę za łapkę. Pociągnął ją do siebie z całej siły. Miękka trawka złagodziła ich upadek. Przez chwilę cały las wstrzymał oddech.

W tej samej chwili kamień osunął się z hukiem i potoczył w dół przepaści, aż słychać było głośne uderzenia o skały.

Żabka patrzyła szeroko otwartymi oczami na miejsce, gdzie jeszcze przed chwilą stała.

– Ojej... – szepnęła. – Gdybyś mnie nie powstrzymał... mogłam spaść razem z nim.

Lisek otarł pot z czoła.

– Nie ja cię uratowałem, tylko mój strach – powiedział spokojnie. – To on pierwszy mnie ostrzegł.

Żabka zmarszczyła nosek.

– Ale ja zawsze myślałam, że strach jest zły i tylko przeszkadza w zabawie...

Lisek pokręcił głową.

– Ja też tak sądziłem. Ale dziś poczułem go w łapkach, w szyi, w całym brzuszku. I zrozumiałem, że strach nie jest wrogiem. To przyjaciel, który mówi: „Uważaj, bo może cię spotkać coś niebezpiecznego”.

Żabka spojrzała na swoje drżące łapki.

– Czyli strach to taki przyjaciel, którego trzeba posłuchać, kiedy nas ostrzega?

– Dokładnie tak – uśmiechnął się Lisek. – On nie zabiera nam radości. Po prostu przypomina, żebyśmy byli ostrożni.

Żabka zeskoczyła kilka kroków niżej i zaczęła tańczyć na bezpiecznej trawie. Jej czapeczka wirowała jak karuzela, a słońce roztańczyło się razem z nią.

Lisek usiadł na miękkim mchu, patrząc, jak jego przyjaciółka kręci piruety w promieniach popołudnia. Serce miał spokojne, a w brzuszku ciepłej niż po herbatce.

Wyciągnął z plecaka żółty pamiętnik i zapisał:

„Dziś nauczyłem się, że strach to przyjaciel, który pilnuje, aby nic złego mi się nie stało.”

Później wrócili powoli do domku, rozmawiając cicho o różnych rodzajach strachu – tym, co ostrzega, i tym, co tylko udaje, że jest groźny.

Wieczorem, gdy gwiazdy świeciły jasno nad Lasem Mądrości, Lisek położył się wygodnie, otulił kocykiem i wyszeptał:

– A teraz już czas na spokojny sen.

Pytania do jutrzejszej rozmowy, które utrwalą sens bajki:

- Co się stało, gdy Żabka zatańczyła na kamieniu?
- Jak myślisz, w czym strach nam pomaga?
- Czy pamiętasz sytuację, kiedy się czegoś bałaś/eś?

Bajka została zainspirowana wynikami badań neurobiologicznych nad rolą strachu jako mechanizmu ostrzegającego przed niebezpieczeństwem, opisanymi przez **Mobbs** i współautorów w czasopiśmie **Frontiers in Neuroscience (2015)**.