

# Basia

## Wielka księga o uczuciach

Zofia Stanecka Marianna Oklejak



harperkids

Tekst:

**Zofia Stanecka**

Ilustracje:

**Marianna Oklejak**

Logo serii, projekt graficzny i skład:

**Dorota Nowacka**

Wydawca:

**Agnieszka Betlejewska**

Redakcja:

**Agnieszka Trzebska-Cwalina**

Korekta:

**Małgorzata Merkel-Massé,  
Bożenna Kozerska**

Wersja elektroniczna:

**Dorota Magier**

tekst © Zofia Stanecka

© HarperCollins Polska sp. z o.o.,  
Warszawa 2021

Wszystkie prawa zastrzeżone,  
łącznie z prawem reprodukcji części  
lub całości dzieł w jakiegokolwiek formie.

HarperCollins jest zastrzeżonym znakiem  
należącym do HarperCollins Publishers, LLC.  
Nazwa i znak nie mogą być wykorzystane  
bez zgody właściciela.

Warszawa 2021

HarperCollins Polska sp. z o.o.  
02-672 Warszawa,  
ul. Domaniewska 34A

ISBN 978-83-276-7010-6

Szukaj na HarperKids.pl

Zofia Stanecka

Marianna Oklejak

# Basia

## Wielka księga o uczuciach



HarperKids



# Spis treści

Wstęp ..... 7

Empatia ..... 14

Współczucie ..... 16

Zadowolenie ..... 18

Ekscytacja ..... 20

Radość ..... 22

Szczęście ..... 24

Lubienie ..... 28

Nielubienie ..... 32

Czułość ..... 34

Miłość ..... 36

Wzruszenie ..... 40

Zachwyty ..... 44

Zaciekawienie ..... 46

Zdumienie ..... 48

Ulga ..... 50

Satysfakcja ..... 52

Duma ..... 54

Tęsknota ..... 56

Smutek ..... 62

Rozczarowanie ..... 66

Nuda ..... 70

Napięcie ..... 74

Strach ..... 78

Lęk ..... 82

Odwaga ..... 84

Stres ..... 86

Trema ..... 90

Irytacja /

Zdenerwowanie ..... 92

Złość ..... 96

Wściekłość ..... 103

Wstyd ..... 104

Żal ..... 108

Obraza ..... 110

Wybaczenie ..... 112

Zazdrość ..... 114

Zawiść ..... 117

Zniechęcenie ..... 118

Rozpacz ..... 122

Pogarda ..... 124

Obrzydzenie ..... 128

Nienawiść ..... 130

Żałoba ..... 132

Nadzieja ..... 134

Wdzięczność ..... 136

Złote myśli Miśka Zdziśka

o uczuciach ..... 141

Czasem czucia  
jest tak dużo,  
że wylewa się  
na zewnątrz, krzyczy,  
śmieje się, tupie  
albo płacze.







## Wstęp

Basia pokłóciła się w przedszkolu z Zuzią, po przedszkolu z kuzynką Lulą, a potem jeszcze z Jankiem, który nie dość, że zjadł wszystkie ogórki małosolne i nie zostawił jej nawet kawałeczka, to jeszcze znów nie wpuścił jej do swojego pokoju. Po awanturze ogórkowej Basia kopnęła w ścianę i zostawiła na niej brzydką plamę. A to oznaczało sprzątanie. Basia pobiegła do siebie i zaszyła się pod biurkiem z Miśkiem Zdziśkiem w objęciach. Wszystko, co się wydarzyło, sprawiło, że coś w środku najpierw jej się zacisnęło w ciasny supetek, a potem zaczęło bulgotać. Zupełnie jak zupa pomidorowa Babci Marianny.

- To był głupi dzień - mruknęła Miśkowi Zdziškowi do ucha. Jak na złość Misiek nic nie odpowiedział. Basia odepchnęła go i pobiegła do pokoju rodziców. Mama siedziała na łóżku oparta o ścianę. Miała zamknięte oczy, a na brzuchu trzymała otwartą książkę. Obok niej posapywał śpiący Franek. Gdy Basia otworzyła z hukiem drzwi, Mama otworzyła oczy.

- Ciszej, Basiu - poprosiła. - Właśnie uspiłam twojego brata.

- I co z tego? - burknęła Basia. Wdrapała się na łóżko, usiadła obok Mamy i wtuliła nos w jej wysłużoną bluzę. Zapach Mamy zawsze ją uspokajał.

- Wolalabym, żeby się nie obudził - powiedziała Mama. - Mieliliśmy trudny dzień.

Oni też? Basia uniosła głowę.

- Pokłóciłam się z Zuzią - oświadczyła. - I z Lulą. I z Jankiem. Bo zjadł ogórki i nie wpuszcza mnie do swojego pokoju. I jeszcze... - Basia chciała wspomnieć o brudnej ścianie, ale w ostatniej chwili zmieniła zdanie.



- To całkiem sporo jak na jedną niewielką Basię - przyznała Mama. I dodała: - Musisz być tym wszystkim bardzo sfrustrowana.

Basia zmarszczyła brwi.

- Wcale nie jestem sfutrowana! - zaprotestowała. -

Paszczak jest sfutrowany. I Tata na rękach.

- Nie sfutrowana, tylko sfrustrowana - wyjaśniła Mama. - Frustracja nie ma nic wspólnego z futrem, Basiu. Czujesz ją, kiedy wypełnia cię dużo trudnych uczuć spowodowanych sytuacją, na którą nie masz wpływu. Bo przecież choćbyś nie wiem jak się zezłościła, nie wdrzesz się siłą do pokoju Janka ani nie odzyskasz zjedzonych ogórków.



- Ale ja chcę tam wejść! I chcę zjeść ogórki! - krzyknęła Basia. - I nie chcę być sfutrowana, bo od tego jestem jak bulgotkująca zupa!

Mama skinęła głową, jakby dobrze wiedziała, o czym Basia mówi.

- Frustracja sprawia, że różne uczucia gotują się w nas właśnie jak zupa - powiedziała. - Czasem trudno je nazwać, a nawet rozpoznać. Frustruje nas brak wpływu na sytuację, ale też brak zrozumienia. Tymczasem pod frustracją kryją się i strach, i złość, i rozczarowanie, a pod nimi jeszcze inne uczucia. Dlatego, kiedy gotuję się w środku od czucia, staram się wsłuchać w siebie i zrozumieć, co się ze mną dzieje. Bo nie zawsze mam wpływ na zachowanie innych, ale na to, co zrobię ze swoim czuciem, już tak. Właśnie o tym rozmyślałam, kiedy do mnie przyszłaś. Wsłuchiwałam się w siebie i próbowałam zrozumieć, co się ze mną dzieje. Tylko że nie czuję się dziś jak zupa, lecz jak płaski naleśnik.



Basia zachichotała. Mama wcale nie wyglądała jak naleśnik, tylko jak miła i ciepła kładziona kluseczka.

- Czucie bywa trudne - ciągnęła Mama. - Czasem gotuje się jak zupa, czasem szarpie jak wichura, a czasem po prostu boli. Każde jednak, nawet najtrudniejsze, jest ważne, bo coś nam mówi o nas samych.

- Moje nie mówi, tylko bulgotkuje - zaprotestowała Basia.

- I tym bulgotaniem właśnie o czymś ci opowiada. Na przykład, że masz czegoś dość. Albo że chcesz, żeby o tobie pamiętano, chcesz być ważna. Bywa, że nie słucham, co mówi mi trudne czucie, bo wolę, żeby zawsze było miło i żebym czuła się w porządku. A nie zawsze tak się da. Czasem zazdroszczę czegoś albo złość się na kogoś. I samo czucie nie jest złe.



Pytanie, co z nim zrobię. Przecież nie trzeba krzyczeć ze złości, prawda? Na pewno nie warto też udawać, że nie czuje się tego, co się w nas gotuje, bo czucie i tak nie zniknie. Przykryte wykipi w najmniej oczekiwanym momencie, a wtedy trudniej nad nim zapanować. Dlatego posłuchaj, co mówi twoja zupa, póki jeszcze bulgocze.

Basia zamknęła oczy. Najpierw zobaczyła brudną ścianę. Potem usłyszała, że burczy jej w brzuchu.

- Moja zupa chce żelka - oznajmiła.

Mama powiedziała jednak, że trudnego czucia lepiej nie zajadać słodyczami, bo to wcale nie pomaga. Zamiast żelków zaproponowała przytulaska. Basia odpowiedziała, że od braku żelków robi się jeszcze bardziej sfutrowana, ale dała się przytulić i wsłuchała się w swoje bulgotanie.

Powiedziało jej, że nie lubi, kiedy Zuzia ją zaczepia i chce być lepsza od niej. Bo kiedy tak robi, w Basi budzi się coś takiego, że też chce mieć rację. Tylko co to jest? I skąd się bierze? Z kuzynką Lulą było jeszcze gorzej, bo Basia poszła do niej zaraz po przedszkolnej kłótni. Kiedy Lula pokazała jej nowy zamek dla minipieszków i oznajmiła, że dostała go, bo była grzeczna, Basia powiedziała, że też taki dostanie, tylko większy, bo jest grzeczniejsza, a Lula na to, że to nieprawda, i potem już się nie bawiły, tylko kłóciły. Z zupy wypłynęło dużo wspomnień związanych z Lulą, która zawsze miała więcej zabawek i twierdziła, że jest najgrzeczniejsza. To było nie do zniesienia! Tylko co z tego, skoro Basia wcale nie chciała być najgrzeczniejsza, a zamiast zabawkami wolała bawić się z Lulą w roztapianie lodów albo budowanie domku z krzesel. Na dodatek po powrocie do domu okazało się, że nie został ani jeden ogórek małosolny, a Janek zamknął się w pokoju. No i jeszcze ta ściana...

Basia leżała i słuchała swojego bulgotania: żalu, złości, zazdrości... Myślała o tym, że ta bulgocząca zupa kazała jej dzisiaj krzyczeć, obrażać się i kopać w ścianę. Zastanawiała się, czy Lula i Zuzia będą chciały z nią rozmawiać. A kiedy tak rozmyślała, bulgotanie uspokoiło się i w zupie pojawiło się coś dziwnego. Mały, skulony smuteczek. Basia pociągnęła nosem.

- To musiał być naprawdę trudny dzień - szepnęła Mama. - Nie wiem, co powiedziała ci twoja zupa, ale mój naleśnik oznajmił, że czas zrobić coś miłego. Co powiesz na kakao, kolację i wspólną grę w kuchni?

Basia skinęła głową. Nie wiedziała, czy granie i kakao mogą pomóc, ale postanowiła spróbować.

Zagrały w kości. A kiedy przyszedł Janek, Basia pogodziła się z nim i razem ograli Mamę. Wtedy Basia zaczęła skakać jak kangur i odtańczyła wokół stołu taniec radości, bo Mama prawie nigdy nie przegrywała.





Przed pójściem spać Basia umyła ścianę, a potem podniosła z podłogi Miśka Zdziśka i mocno go przytuliła.

- Przepraszam - szepnęła mu do ucha. - To wszystko przez sfutrowanie. I przez zupę.

- Mhm... - mruknął Misiek.

A Basia była mu wdzięczna, że się nie gniewa i ją rozumie.

Kiedy leżała w ciemnym pokoju, nie czuła już ani bulgotania, ani smutku.


Była zmęczona i zadowolona, że znowu rozmawia z Jankiem. I tylko na myśl o kłótni z Zuzią i Lulą ścisnęło ją w brzuchu. Ze strachu, czy uda jej się z nimi pogodzić. Wtuliła się w Miśka Zdziśka. Po chwili poczuła nadzieję, że wszystko dobrze się ułoży. Basia wsłuchiwała się w siebie.

W jej wnętrzu nic już nie bulgotało, tylko falowało jak morze w wietrzny dzień. „Dziwne to czucie” - pomyślała Basia. „Ciągłe się zmienia. Czasem jest jak zupa, czasem jak naleśnik, czasem skacze jak kangur, a czasem faluje jak morze”.

- Jakie jest twoje czucie? - spytała Miśka Zdziśka. - Skaczące czy falujące?

- Misiujące - mruknął sennym głosem.

A Basia uznała, że to najlepsza odpowiedź na koniec trudnego dnia.



**Wszystkie  
uczucia są ważne.  
Te bulgoczące jak  
zupa, te skaczące  
jak kangur  
i te płaskie jak  
naleśnik.**