

Miasteczko Trolli leży zaledwie o pół centymetra od waszego lewego ucha. Moglibyście je zobaczyć, gdybyście ruszyli głową odpowiednio szybko. Może nawet czasami widzicie je kątem oka. Na pewno zaś widujecie je w nocy, kiedy śnicie.

To nieduże miasteczko. W sam raz by pomieścić tysiąc wesołych trolli, ich wygodne domki a także wszystkie ich trollowe myśli i uczucia. Bo musicie wiedzieć, że trolle zawsze noszą ze sobą myśli i uczucia. W małej chmurce nad głową.

W Dolinie Trolli mieszka troll o imieniu Wizek. Tak brzmi jego prawdziwe imię, ale nikt go tak w miasteczku nie nazywa. Wszyscy znają go tam jako Gapcia. Chcecie wiedzieć dlaczego?

Każdy inny mały troll w dolinie nosi ze sobą myśli i nie sprawiają mu one żadnego kłopotu. Leżą sobie spokojnie w chmurce i ani drgną. Czasami leniwie przesuną się z jednego miejsca na drugie. Innym razem obrócają się na drugi bok albo, co najwyżej, zamienią miejscem z sąsiadem.

Zdarza się to bardzo rzadko, bo trolle mają na ogół niewiele myśli i uczuć i nie przywiązują do nich zbyt dużej uwagi. Od rana do świtu zajęte są nauką w szkole, pracą, jedzeniem, zabawą albo spaniem.

Teraz zdradzę wam sekret. Miasteczko Trolli to tak naprawdę dość nudne miejsce. Jeśli nie liczyć wyglądu trolli i ich niezwykłych domków, no i może jeszcze tych chmurki nad ich głowami, to w Dolinie Trolli nie dzieje się nic nadzwyczajnego.

Ale jest jeden wyjątek. Ten wyjątek to Wizek, którego wszyscy nazywają Gapciem. Jest tak, ponieważ to jedyny mały troll w całym miasteczku, który nosi nad swoją głową tak wiele kolorowych myśli. Do tego są to bardzo niesforne myśli. Nieustannie rozrabiają. Kłócają się ze sobą, przezywają, biegają w kółko, a czasami nawet wyskakują ze swojej chmurki i ukrywają się przed biednym Gapciem.

Gapcio biega wtedy za nimi, próbuje je schwytać i bardzo się denerwuje. A jego myśli tymczasem wskakują na drzewa. Wdrapują się na dom. Chowają się wśród kwiatów. Gubią się w tłumie przechodniów.

Widząc to wszystko, inne trolle przystają i kiwają z zakłopotaniem głowami. „Och, to znowu Gapcio pogubił swoje myśli” - mówią. - „Czy ten troll kiedyś się usatkuje? Czy będzie taki jak my?” A Gapcio, słysząc to, irytuje się jeszcze bardziej. Myśli, że jest złym, wybrakowanym trollem i bardzo, ale to bardzo się martwi. Czasami przestaje ścigać swoje niesforne myśli, siada zmęczony na ziemi i płacze.

Potem, bardzo smutny, wraca do domu, zamyka się w swoim pokoju i zasypia. Jego myśli w końcu same wracają na swoje miejsce w chmurce nad głową i zasypiają razem z Gapciem. A następnego dnia wszystko zaczyna się od początku.

Gapcio chce umyć zęby, ale jakaś myśl każe mu przypomnieć sobie pościg z poprzedniego dnia i Gapcio już martwi się, że to samo powtórzy się i dzisiaj.

Kiedy Gapcio je śniadanie, inna myśl sugeruje, że chyba nie zakręcił kranu w łazience. Gapcio natychmiast odkłada kanapkę i czym prędzej biegnie to sprawdzić. Oczywiście okazuje się, że kran jest zakręcony. Gapcio nie pamięta, kiedy to zrobił, bo zakręcając kran myślał o czymś zupełnie innym.

Kiedy Gapcio idzie do szkoły, niesforna myśl każe mu zapatrzeć się na białe obłoczki nad dachami miasta. Gapcio potyka się o krawężnik i pada na ziemię jak długi. Zamiast obłoczków widzi teraz kolorowe gwiazdki przed oczami.

Kiedy w szkole Gapcio ma napisać klasówkę, nagle wszystkie mądre myśli chowają się w najdalszych zakamarkach jego chmurki i ani myślą wyjść. Gapcio wyęcza głowę, próbuje rozwiązać zadanie, ale tylko coraz bardziej i bardziej się denerwuje. Kartka zaś pozostaje pusta.

Rodzice Gaptcia zaczynają się martwić. Ich myśli z każdym dniem stają się coraz ciemniejsze i ciemniejsze, niemal zupełnie czarne. Nie wiedzą, co mają z tym począć. Nie wiedzą, jak pomóc Gaptciowi. Pocieszają go. Rozmawiają z nim. Dają mu dobre rady. „Uważaj, Gaptciu” – mówią. – „Musisz się skoncentrować. Nie pozwól, by myśli tak ci szalały nad głową.”

Ale Gapcio dobrze wie, że powinien uważać. Że powinien się skoncentrować. Że powinien zapanować nad myślami. Co z tego, skoro kiedy tylko zamierza to zrobić, w jego głowie pojawia się nowa, nieoczekiwana myśl i ciągnie go za sobą nie wiadomo gdzie...

Pewnego dnia rodzice wraz z Gaptciem postanawiają odwiedzić babcię, która mieszka poza miasteczkiem trolli, w małej wiosce. Pakują swoje plecaki, zabierają ulubione malinowe ciasto babci i wyruszają w drogę. Najpierw wychodzą z miasteczka na wielką łąkę pełną kwiatów i przeróżnych latających trollowadów. Potem wchodzi do lasu. A jest to bardzo duży i bardzo gęsty las. „Uważaj, Gaptciu” – mówią synkowi – „nie zgub się. Idź tuż za nami i nie zbaczaj ze ścieżki.”

Gapcio początkowo idzie ślad w ślad za rodzicami. Ale nagle jedna z jego myśli wyskakuje z chmurki i siada na krzaczku leśnych jagód. Gapcio przystaje na chwilę, żeby spróbować jagód. Są takie słodkie. Takie soczyste. Gaptciu! Gaptciu! – woła Mama – nie zostawaj w tyle. Jagód nazbieramy w drodze powrotnej.

Gapcio przyspiesza kroku i dogania rodziców. Znow idą razem przez las. Wokół szumią ogromne drzewa, przelatują ptaki i inne skrzydlate stwory, czasem z gąszczu odezwie się jakiś zwierz. Gapcio trochę się boi, bo jeszcze nigdy nie był w lesie. Jego myśli są zaniepokojone, kręcą się i wiercą. Przeskakują z miejsca na miejsce, a Gapcio ma w głowie coraz większy mętlik.

Nagle dostrzega wśród gałęzi pięknego trollmotyla. W miasteczku nigdy takiego nie widział. Jego skrzydełka są wielkości dłoni Gaptcia. Mienia się kolorami tęczy, a na krawędziach lśnią złościście jak samo słońce. Gapcio czuje nagle nieodpartą chęć, by przyjrzeć się motylowi z bliska. Podchodzi do niego, ale w tej chwili motyl zrywa się z gałęzi, frunie i przysiadła na drzewie o kilka metrów dalej. Gapcio szybko podbiega, ale zanim zdola się motylowi

przyjrzeć, ten jest już wysoko w górze. Leci dalej i dalej w las, a Gapcio biegnie za nim ile sił w nogach.

W końcu trollmotyl znika wśród liści i Gapcio przypomina sobie, że przecież szedł wraz z rodzicami do Babci. Rozgląda się, ale nigdzie nie ma ani mamy ani taty. Biegnie w stronę, z której przyszedł, ale nie znajduje ścieżki. Krzyczy na całe gardło: „Mamo! Tato! Gdzie jesteście?” Ale odpowiada mu tylko leśne echo.

Gapcio biega po lesie, szukając rodziców, ale wszędzie widzi same drzewa, drzewa i jeszcze więcej drzew. Las robi się coraz gęstszy i coraz ciemniejszy. Zapada zmierzch, a Gapcio jest zupełnie sam, w środku tego ogromnego mroku. Jego myśli zbijają się w jedną przestraszoną gromadkę i drżą ze strachu. Gapcio siada na mchu i zaczyna głośno płakać. Płacze i płacze, aż w końcu kończą mu się łzy i, zmęczony, zapada w sen.

Gapcio budzi się o świcie. Przespał całą noc zwinięty w kłębek na wilgotnym mchu. Jest głodny, spragniony i bardzo tęskni za rodzicami. Znowu robi mu się smutno i znowu łzy napływają mu do oczu. Ale wtedy słyszy cichy przyjazny głos:

- Gapciu, Gapciu, co się stało?

Gapcio rozgląda się, ale nikogo nie widzi. Wokół niego są tylko potężne zielone drzewa.

- Zgubiłem się w lesie. Jestem trollem, mam na imię Wizek, ale wszyscy nazywają mnie Gapciem...

- A dlaczego?

- Bo moje myśli są bardzo niesforne i dlatego jestem nieuważny. Nie potrafię się skupić ani na to co mówi mama, ani na to co mówią nauczyciele, ani nawet na to co sam robię. Zawsze myślę o czymś zupełnie innym. A ty kim jesteś? Czemu cię nie widzę?

- Ależ widzisz mnie, widzisz.

Gapcio rozgląda się uważnie, raz i drugi, ale nadal nie widzi tam nikogo.

- Nabijasz się ze mnie - mówi ze smutkiem.

- Wcale nie. Jestem tutaj, tuż za twoimi plecami. Jestem Gadającym Drzewem. Nigdy o mnie nie słyszałeś?

Gapcio patrzy z niedowierzaniem na ogromny dąb, który rośnie tuż za nim.

- Ty naprawdę potrafisz mówić?

- Tak, tak, jestem jednym z ostatnich drzew w Wielkim Lesie, które to potrafią. Kiedyś było nas więcej, ale coraz mniej trolli przychodziło do nas po radę. Coraz rzadziej mieliśmy okazję porozmawiać i wiele z nas utraciło tę zdolność.

- Coś mi mówi, że jesteś bardzo mądrym drzewem. A już na pewno znasz ścieżkę do mojej Babci. Czy pomożesz mi ją znaleźć?

- Ja znam wszystkie ścieżki w tym lesie. Wszystkie drzewa. Wszystkie mysie i królicze nory. Wszystkie stworzenia, które w tym lesie mieszkają. Oczywiście, że będę mógł ci pomóc. Ale zanim pokażę ci ścieżkę, powiem ci, jak możesz sobie poradzić ze swoimi niesfornymi myślami.

- Och, moi rodzice i moi nauczyciele i moi koledzy już nie raz mi mówili, że mam uważać na to, co robię, dokąd idę, czym się zajmuję. Ale to nie takie proste.

- Zgadza się. Czasami to bardzo, bardzo trudna sztuka. Uważanie. Zróbmy eksperyment. Najpierw usiądź wygodnie, na mchu, w cieniu moich gałęzi. Ale usiądź trochę inaczej, Gapciu. Skrzyżuj nogi, wyprostuj plecy, rozluźnij ramiona, jakbyś był rosnącym w górę drzewem. Dobrze. Teraz przymknij oczy i zaczerpnij kilka głębokich oddechów. Niech świeże powietrze wypełni całe twoje ciało, od stóp aż do głowy. Dotknij dłonią swego brzuszka. Czujesz jak się podnosi i opada?

- Tak - odpowiedział Gapcio. - Nadyma się, a potem kurczy.

- Dobrze, Gapciu. Połóż teraz drugą dłoń na klatce piersiowej. Czujesz, jak się porusza w rytm oddechu?

- Tak, tak!

- Oddychaj tak przez chwilę. Zwracaj uwagę na to, jak porusza się twoje ciało, gdy oddychasz. Poczuj, jak powietrze wpływa do niego i wypływa. Wdech. Wydech. Wdech. Wydech.

Gapcio siedzi tak i oddycha przez całą minutę. A wtedy Gadające Drzewo pyta go:

- Co teraz czujesz, Gapciu?

- Czuję... Czuję spokój.

- To prawda, Gapciu. Twoje myśli w chmurce wyraźnie się uspokoiły. Nie biegają już bez ładu.

- Czy teraz już zawsze będą takie spokojne? - pyta Gapcio z nadzieją w głosie.

- Nie, Gapciu. Myśli mają to do siebie, że nie lubią siedzieć w jednym miejscu i co jakiś czas wpadają na szalone pomysły.

- O, w takim razie nic się nie zmieni - mówi zatroskany Gapcio.

- Nie martw się, Gapciu. Za każdym razem, kiedy poczujesz, że twoje myśli rozrabiają, przystań na chwilę, połóż sobie dłoń na brzuszku i poczuj, jak oddychasz. Wdech i wydech. Wdech i wydech. Zapewniam cię, że myśli szybko wrócą na swoje miejsce.

Gapcio jest szczęśliwy. Przytula się do drzewa, żeby mu podziękować. Pień drzewa jest ogromny, chropowaty i ciepły. Gapcio słyszy szum wiatru w gałęziach wysoko nad swoją głową i czuje ten sam wiatr w swoich płucach. Wdech i wydech. Wdech i wydech.

- Czy teraz pokażesz mi drogę do domu? - pyta Gapcio. - Moi rodzice na pewno bardzo się martwią.

- Tak, Gapciu - odpowiada Gadające Drzewo. - Widzisz tego trollmotyla, który przysiadł na twoim ramieniu? On pokaże ci drogę powrotną. Idź, Gapciu, znajdź swoich rodziców.

Gapcio patrzy na motyla. To ten sam wielki, kolorowy motyl, za którym Gapcio pobiegł poprzedniego dnia i zgubił drogę.

- Ale - Gapcio waha się i nie chce odejść - nie chcę się z tobą żegnać...

- Ależ Gapciu - mówi Drzewo - możesz mnie odwiedzać, kiedy tylko chcesz.

- Naprawdę? - pyta ucieszony Gapcio.

- Tak, zawsze, kiedy będziesz chciał mnie znów zobaczyć, wejdź do lasu, a ten sam motyl zaprowadzi cię do mnie, obiecuję.

Gapcio odchodzi, podążając za motylem. Ścieżka jest długa i kręta, ale motyl od czasu do czasu przysiadł na gałęzi, żeby Gapcio mógł za nim nadążyć. Kiedy jego myśli się rozpraszają, bo widzą wśród gałęzi jakiegoś pięknie śpiewającego ptaka, albo zająca, który przebiega przez ścieżkę, Gapcio kładzie sobie rękę na brzuszku i zaczyna wsłuchiwać się w swój oddech, a wtedy myśli natychmiast się uspokajają i wracają na swoje miejsce. Gapcio może kontynuować swoją podróż przez las.

Kiedy Gapcio wraca do domu, jego rodzice płaczą ze szczęścia. Szukali go całą noc w lesie. Potem wrócili do domu, by poprosić przyjaciół o pomoc w poszukiwaniach. Teraz nie muszą już się martwić. Gapcio jest cały i bezpieczny! Teraz tuli się do rodziców, a rodzice obejmują go czule, gładzą go po głowie i mówią, jak bardzo za nim tęsknili.

- Ale, ale! - mówi nagle Mama. - Gapciu, co się stało z twoimi myślami?

- Tak, Gapciu - wtóruje jej Tata - twoje myśli są tak ładnie poukładane w twojej chmurce.

Wtedy Gapcio opowiada im o swojej przygodzie w Wielkim Lesie, o spotkaniu z Gadającym Drzewem i o tym, jak pomogło mu uporać się z jego zmartwieniem. Kiedy kończy swoją historię, bierze rodziców za ręce i prowadzi ich na trawnik przed domem. Siada wraz z nimi i pokazuje im, jak oddech pomaga mu zapanować nad niesfornymi myślami. Rodzice z dumą patrzą, jak myśli w chmurce nad głową ich synka uspokajają się i przestają szaleć. Teraz to Wizek jest ich panem, a nie na odwrót. Może się z nimi bawić, może ich używać w szkole, może wymyślać nowe, niezwykle rzeczy, kiedy tylko tego zapragnie. Wizek patrzy z uśmiechem na swoich rodziców i mówi: „ Teraz możecie już przestać nazywać mnie Gapciem. Chcę być znowu Wizekiem.”

