

## **„Ciche Burze”**

Kiedy miałam pięć lat, świat był dla mnie zlepkiem kolorów, dźwięków i pytań, na które nie znałam odpowiedzi. Najtrudniejszym z nich była moja starsza siostra — Karolina. Miała dziesięć lat, gdy ciężko zachorowała. Słowa dotyczące jej choroby, których wtedy nie rozumiałam, brzmiały jak ciężkie kamienie spadające na nasz dom.

Kiedy Karolina miała atak choroby, rodzice biegali od pokoju do pokoju, starając się ją uspokoić, a ja chowałam się za zasłonką w salonie. Siedziałam tam skulona, cicha jak myszka. Płakałam tak, żeby nikt nie słyszał, bo nie chciałam dokładać im zmartwień. Już mieli ich wystarczająco dużo.

Karolina nie mogła chodzić do szkoły. Nauczyciele przychodzili do nas do domu, a ja przyglądałam się temu z boku, nie bardzo rozumiejąc dlaczego moja siostra nie może robić tego, co ja. Kiedy podrosłam i zaczęłam naukę, w domu wciąż panowała nerwowa atmosfera. Czasem objawy jej choroby były tak silne, że nie mogłam się skupić na lekcjach. Wszyscy krążyli wokół niej — i choć rozumiałam, że musi tak być, gdzieś wewnątrz czułam, że ja znikam.

Mówiłam sobie, że nie powinnam prosić o nic więcej. Rodzice wydawali tyle pieniędzy na leczenie Karoliny, tak bardzo się o nią martwili. Więc ja postanowiłam być „bezproblemowa”: dobrze się uczyć, pomagać w domu, nie zwracać na siebie uwagi.

W szkole nie umiałam znaleźć przyjaciół. Kiedy słuchałam, o co kłóć się rówieśnicy, wydawało mi się to błahostkami. Ich problemy brzmiały jak opowieści z innego świata. Oni czuli, że jestem inna. Byłam dla nich „dziwna”, choć tak naprawdę byłam po prostu zmęczona i smutna. Marzyłam o przyjaciółce od serca, ale to marzenie zawsze pozostawało tylko marzeniem.

Mama mówiła, że musiałam szybko dorosnąć. Wtedy nie rozumiałam, że miała rację.

Noce były najgorsze. Czasem, kiedy Karolina miała kryzys, rodzice siedzieli przy niej, a ja w swoim pokoju próbowałam uczyć się albo chociaż zasnąć. Zdarzało się, że po prostu siadałam na podłodze i płakałam, bo nie miałam już siły. Chciałam spokoju. Czasem chciałam... zniknąć na chwilę. Po prostu przestać czuć ten strach i napięcie.

Kiedy byłam w siódmej klasie, zaczęły dopadać mnie ataki paniki. Tak silne, że myślałam, że umieram. Serce biło jak oszalałe, ręce drżały, nie mogłam złapać oddechu. Przestałam chodzić do szkoły. Psychiatra powiedziała, że to częste w rodzinach, gdzie jedno dziecko jest ciężko chore — choruje wtedy cała rodzina, tylko każdy w inny sposób. A ja przez lata udawałam, że nic się ze mną nie dzieje, aż wszystko pękło.

Leki mi pomogły i wróciłam do szkoły. Jednak na początku pierwszej klasy szkoły średniej ataki wróciły, jeszcze silniejsze niż wcześniej. Lęk był jak cień, który nie odstępował mnie ani na chwilę. Bałam się, że skończę jak Karolina — w domu, z nauczaniem indywidualnym. Taka wizja przerażała mnie najbardziej.

Mam na imię Wiktoria, tym razem jednak zrobiłam coś, czego wcześniej nigdy bym nie potrafiła. Kiedy w szkole dopadł mnie atak, pobiegłam do szkolnej psycholog. Drżącymi dłońmi napisałam też w klasowej grupie na Messengerze, że nie będzie mnie kilka dni, bo czekam na wizytę u psychiatry.

Wysłałam wiadomość i od razu zaczęłam płakać — ze strachu, wstydu i ulgi. A potem stało się coś, czego zupełnie się nie spodziewałam.

„Trzymaj się.”

„Jesteśmy z tobą.”

„Wracaj szybko.”

To były zwykłe słowa, krótkie, proste. Ale dla mnie znaczyły wszystko. Poczułam, że ktoś mnie widzi. Że nie jestem już sama w swojej cichej, niewidzialnej burzy.

Po kilku dniach wróciłam do szkoły. I pierwszy raz poczułam, że mam tam miejsce — że są wokół mnie ludzie, którzy naprawdę chcą, żebym była obok. Dziś mam koleżanki i kolegów, z którymi śmieję się na przerwach i z którymi mogę porozmawiać, kiedy jest trudno. I nadal się uczę, że prośenie o pomoc nie jest słabością.

Długo żyłam w cieniu choroby siostry. Teraz wiem, że każdy ma prawo, by jego emocje były ważne. Że każdy z nas zasługuje na wsparcie.

Dlatego jeśli ktoś, kto to czyta, ma podobne doświadczenia... proszę, nie zostań z tym sam. Idź do psychologa, pedagoga, nauczyciela. Porozmawiaj z kimś z klasy. Czasem pomoc przychodzi z miejsca, którego najmniej się spodziewasz.

Nie wszyscy są hejterami. Wierz mi — są ludzie, którzy potrafią być światłem, kiedy w domu jest tylko ciemność.