

## *Między uderzeniem a milczeniem*

Najpierw były żarty. Tak przynajmniej wszyscy je nazywali.

Śmiali się głośno, za głośno, jakby sam dźwięk miał wystarczyć za usprawiedliwienie. Klepali mnie po plecach, popychali niby przypadkiem, rzucali uwagi, które miały brzmieć lekko, a trafiały zbyt celnie. „Nie spinaj się” – słyszałem za każdym razem, gdy próbowałem się odsunąć. Więc się nie spinałem. A raczej uczyłem się, jak udawać, że potrafię.

Z czasem żarty przestały przypominać śmiech. Stały się ostrzejsze, bardziej precyzyjne. Wiedzieli już, gdzie uderzyć, żeby zabolalo najbardziej. Ktoś podłożył mi nogę na korytarzu, ktoś inny schował plecak, jeszcze ktoś inny rzucił słowo, które miało zostać w głowie na dłużej. Kiedy podniosłem się z podłogi, rozległ się śmiech – pewny siebie, spokojny, bez cienia wątpliwości. Śmiech ludzi, którzy wiedzą, że mogą, bo nikt im nie przeszkodzi.

Najgorsze było to, że wszystko działo się na oczach innych. Jedni odwracali wzrok, inni udawali, że nie widzą. Ktoś szepnął: „Daj spokój”, ale bez przekonania, jakby bał się, że następny może być on. Zrozumiałem wtedy, że przemoc rzadko jest sprawą jednego człowieka. Częściej jest wynikiem zbiorowego milczenia.

W domu nie mówiłem nic. Tata powtarzał, że chłopaki muszą być twarde, że życie nie jest sprawiedliwe i trzeba sobie radzić. Mama była zmęczona pracą i codziennością. Patrzyła na mnie uważnie, czasem zbyt uważnie, ale za każdym razem, gdy chciałem coś powiedzieć, słowa zatrzymywały się gdzieś w gardle. Nie chciałem być kolejnym problemem. Nie chciałem zawieść. Milczenie wydawało się najbezpieczniejszym rozwiązaniem.

Najgorzej było w szatni. Tam nikt już nie udawał, że to przypadek. Słowa padały szybciej niż pchnięcia, ale oba zostawiały ślad. Wracały do mnie wieczorami, gdy leżałem w łóżku i patrzyłem w sufit. Przewracałem się z boku na bok, próbując zasnąć, a one wciąż tam były – powtarzane w głowie, coraz głośniejsze. Zaczynałem w nie wierzyć. Myślałem, że może naprawdę jestem kimś gorszym. Kimś, kto zasługuje na to, żeby stać z boku.

Z każdym dniem znikałem po trochu. Przestałem zgłaszać się na lekcjach, choć znałem odpowiedzi. Siadałem w ostatniej ławce, blisko ściany, jakby to miało mnie ochronić. Korytarze stały się labiryntem, a dzwonek – sygnałem do kolejnej rundy przetrwania. Nauczyłem się przewidywać, gdzie stanąć, kiedy wyjść z klasy, jak ominąć tych, którzy czekali na pretekst. To była moja cicha strategia przetrwania.

Pewnego dnia, po kolejnym pchnięciu, zostałem w szkolnej łazience dłużej niż zwykle. Stałem przed lustrem i patrzyłem na swoje odbicie. Na chłopaka z opuszczonymi ramionami i oczami, które jakb

ciągle czegoś się bały. Wtedy dotarło do mnie, że to nie oni mnie niszczą najbardziej. Najbardziej niszczy mnie to, że pozwalam, by ich głosy zastąpiły mój własny.

Bałem się powiedzieć komukolwiek. Bałem się reakcji, wyśmiania, braku zrozumienia. Ale jeszcze bardziej bałem się tego, że jeśli dalej będę milczał, naprawdę zniknę. Nie z korytarzy – z siebie.

Do pedagoga szkolnego szedłem z drżącymi rękami. Serce biło mi za szybko, a w głowie miałem tylko jedną myśl: „Jeszcze możesz się wycofać”. Nie wycofałem się. Gdy zacząłem mówić, głos mi drżał, zdania rwały się, ale ona słuchała. Bez ocen. Bez przerywania. Po raz pierwszy ktoś potraktował to, co czuję, poważnie.

To nie było magiczne rozwiązanie. Były rozmowy, wyjaśnienia, trudne momenty. Bałem się spojrzeć na korytarzu, bałem się, że wszystko się pogorszy. Ale coś się zmieniło. Już nie byłem sam. Ktoś wiedział. Ktoś reagował. A ja zaczynałem rozumieć, że pomoc nie jest oznaką słabości.

Z czasem przyszła praca nad sobą. Spotkania, na których uczyłem się nazywać emocje, zamiast je tłumić. Dowiedziałem się, że strach i wstyd nie definiują mojej wartości. Że to, co mnie spotkało, nie było moją winą. To było trudniejsze niż milczenie, ale prawdziwsze.

Małymi krokami odbudowywałem siebie. Zgłosiłem się na lekcji, choć głos mi zadrżał. Zostałem po zajęciach, choć wcześniej zawsze uciekałem. Kiedyś spojrzałem jednemu z nich w oczy i nie spuściłem wzroku. To nie była odwaga z filmów. To była cicha decyzja, że nie chcę już znikać.

Dziś wiem, że przemoc rówieśnicza rzadko zaczyna się od uderzeń. Częściej od słów, które podkopują wartość, od śmiechu, który rani, od ciszy tych, którzy patrzą i nic nie robią. Zostawia ślady niewidoczne dla oka, ale głębokie i trwałe.

Nie jestem bohaterem. Nadal uczę się wierzyć w siebie. Nadal zdarzają się dni, gdy wracają stare myśli. Ale wiem jedno: między uderzeniem a milczeniem zawsze istnieje jeszcze jedna możliwość.

Prawda. Rozmowa. Pomoc.

to właśnie one pozwoliły mi odzyskać głos.