

OTWÓRZ OD PIERWSZEJ STRONY

Jeśli teraz się boisz

Co robić przez najbliższe dziesięć minut

NORMALNIE. ODCZEP SIĘ. I TAK NIE ZROZUMIESZ

Jeśli teraz się boisz

Co robić przez najbliższe dziesięć minut

Эта книжка идёт вместе с книгой «Нормально. Отстань. Ты не поймёшь». Читать её подряд не нужно: на первой странице выберите строку, которая про ваш дом, и идите сразу туда.

W TEJ CHWILI

Nie możesz go dobudzić, jest rana, dzieje się coś nieodwracalnego, grożą ci w twoim domu — numer alarmowy 112. Teraz, nie czytaj dalej.

Dalej — znajdź to, co dzieje się u ciebie, i idź od razu tam.

Zamachuje się, popycha, zastrasza młodszych — teraz — „Jeśli wybuch trwa właśnie teraz”.

Powiedziane albo napisane o śmierci — albo „wszystkim będzie lżej” — „Boisz się o dziecko właśnie teraz. Dziecko jest w domu”.

Już się stało: próba albo rana, dzisiaj albo wcześniej — „Jeśli już się stało”.

W domu znalazło się coś, czego być nie powinno — „Co wynieść z domu dzisiaj”.

Nie odbiera telefonu ani nie odpisuje — „Dziecka nie ma w domu, a telefon milczy”.

Wraca w nocy i wszystko widzisz — „Wraca w nocy i widać, w jakim jest stanie”.

Sam zaczyna mówić, w środku nocy — „Rozmowa, której nie zaczynasz ty”.

Wieczór jest cichy, a ty boisz się własnego dziecka — „Jeśli boisz się swojego dziecka”.

Boi się innego dorosłego w domu — „Jeśli w domu jest dorosły, którego się boi”.

Wszyscy śpią, a ty nie śpisz — „Noc. Nic się nie dzieje, a ty nie śpisz”.

Drugi tydzień nie je, nie śpi, nie wychodzi — „Objaw jest, na drugi nie ma po co czekać”.

Przestaje opowiadać, zniknęły szczegóły; albo nic nie pasuje, a jest strasznie i nie wiadomo, gdzie dzwonić — „To wiek czy coś się stało”, „Dziewięć objawów, przy których pyta się dzisiaj”, „Gdzie się zwrócić”.

Noc. Nic się nie dzieje, a ty nie śpisz

Padło coś o śmierci albo coś znalazłaś — „nic się nie dzieje” jest odwołane razem ze „spać”: „Boisz się o dziecko właśnie teraz. Dziecko jest w domu”.

Drzwi są zamknięte, za ścianą śpią. Nie śpisz ty.

W nocy się nie wyjaśnia, nie rozstrzyga, nie pisze długich wiadomości i niczego nie kasuje: nocne decyzje nie są najlepsze, tylko najszybsze.

Trzy rzeczy na pięć minut — i spać.

Wypić wodę i usiąść.

Napisać jedno zdanie: co dokładnie zobaczyłaś. Nie „boję się”, tylko to, co było widać oczami.

Znaleźć całodobowy telefon zaufania („Gdzie się zwrócić”), zapisać numer w telefonie, nastawić budzik na rano. Boisz się czekać do rana — dzwoń teraz, po to ta linia jest całodobowa.

Wyjątek jest jeden. Jeśli w nocy sam do ciebie wyjdzie — zostań i milcz: „Rozmowa, której nie zaczynasz ty”.

Jeśli nie masz sił zupełnie — „Co już robisz dobrze”.

Rano — „Dziewięć objawów, przy których pyta się dzisiaj”.

Boisz się o dziecko właśnie teraz. Dziecko jest w domu

Pierwsze, przed wszystkim innym. Zagrożenie życia właśnie teraz, albo dziecko nad sobą nie panuje, albo masz przed sobą jakby nie swoje

dziecko — numer alarmowy 112. Nie po apteczce i nie po rozmowie: teraz.

Dalej dziesięć minut.

Być obok. Nie w sąsiednim pokoju: obok, przy otwartych drzwiach, i w nocy też.

Idzie do siebie i zamyka drzwi — nie wyważać. Usiąść pod drzwiami i powtarzać jedno i to samo: „**Nigdzie nie idę**”. Nie odzywa się w ogóle — telefon: „Gdzie się zwrócić”.

Powiedzieć na głos przed, a nie po, i wynieść: dwadzieścia minut, cała apteczka i kluczyki od samochodu, pod klucz albo z domu precz. Niczyja zgoda nie jest potrzebna. Antresoli i schowka nie rozbierać tej nocy: „Co wynieść z domu dzisiaj”. Jeśli jesteś w domu sama — poproś drugiego dorosłego, żeby posiedział te dwadzieścia minut.

Zadzwoń tej nocy, a nie rano. Zwłaszcza jeśli padły konkretne kroki. Które drzwi są twoje — czyli do jakiego typu służby dzwonić — „Gdzie się zwrócić”.

Zapytać wprost, jeszcze tej nocy: „Jak zapytać”.

Dziecka nie ma w domu, a telefon milczy

Pierwsze, przed wszystkim innym. Jeśli masz podstawy sądzić, że chodzi o najbliższe godziny — dzisiaj padło coś o śmierci, padły konkretne kroki, coś znalazłaś albo zobaczyłaś — numer alarmowy 112. Teraz, a nie po obdzwonieniu znajomych.

Następne dziesięć minut.

Napisać krótko i otwartym tekstem: „Nie jestem zła. Odpisz jednym słowem, że nic ci nie jest. Przyjadę wszędzie i nie będę krzyczeć ani wypytywać, gdzie jesteś i z kim”.

Zgłosić się jeszcze dzisiaj tam, gdzie przyjmują zgłoszenie o zaginięciu. Czekać nie trzeba i godzin nie odliczać. Równolegle szukaj służby poszukiwania zaginionych tam, gdzie mieszkasz, i dzwoń tam.

Obdzwonić znajomych — i zapisywać, do kogo dzwoniłaś, co odpowiedzieli i o której.

Sprawdzić czas ostatniego logowania. Sprawdzić, czego nie ma w domu: kurtka, buty, ładowarka, pieniądze, leki.

Nie odkładać do rana z powodu myśli „a jak wróci, to będzie awantura”. Awantura to nie to, czym teraz ryzykujesz.

Pytanie wprost zadaje się, gdy tylko dziecko znajdzie się w domu. W tej samej godzinie, a nie po dniu. Pytanie wprost to nie przesłuchanie: obietnica dotyczyła „gdzie i z kim”.

Wraca i widać, w jakim jest stanie — „Wraca w nocy i widać, w jakim jest stanie”.

Dalej — „Dziwięć objawów, przy których pyta się dzisiaj”.

Wraca w nocy i widać, w jakim jest stanie

Mowa mu się rozjeżdża, nie możesz go dobudzić, wymiotuje — cały ten wieczór jest odwołany razem z zasadami: numer alarmowy 112, „Gdzie się zwrócić”. Do przyjazdu — na bok i nie odchodzić, ani jednego wychowawczego słowa: **„Jestem obok. Wezwałam pomoc”**.

1:30. Stoisz w korytarzu, bo się nie położyłaś. Drzwi się otwierają i wszystko widzisz z dwóch kroków.

W środku podnosi ci się monolog, długi i słuszny. Zadanie jest jedno: nie wypowiedzieć go.

Mówisz cztery krótkie rzeczy: co widzisz, że teraz tego nie rozbierasz, że woda jest w kuchni, i kiedy usiądziecie i porozmawiacie — dniem i godziną.

„Widzę, w jakim jesteś stanie. Teraz tego nie rozbieram. Woda jest w kuchni. Jutro o szóstej siądziemy i porozmawiamy”.

Dwadzieścia sekund. Dalej nie słowa, tylko czyn: postawić wodę i nie komentować. I wyjść pierwsza — wychodzi dorosły, a nie nastolatek.

Dalej będzie jedno z dwóch.

„Ojej, no zaczyna się”. Na to nie ma co odpowiadać. Poniesie cię — jutrzejsza rozmowa odbędzie się dzisiaj i w gorszej wersji, a jutro jej już nie będzie. Powtórzyć godzinę: **„Jutro o szóstej”**. I wyjść.

Milczenie i zamknięte drzwi. Wygląda na najgorszy wynik, a jest najlepszy: nikt nie mówi tego, co jutro trzeba będzie odwoływać. Nie iść za nim. Po dwudziestu minutach cicho sprawdzić, czy oddycha. Ale jeśli dzisiaj jest choć jeden z dziewięciu objawów — drzwi na noc się nie zamykają i ty się nie kładasz.

Rano — pierwszym zdaniem: **„Dzień dobry. Czyli o szóstej”**.

A to, co widziałś w nocy, to piąty z dziewięciu objawów. Zwykle przy objawie pyta się tego samego wieczoru. Tutaj na rano przenosi się dokładnie jedno — samo pytanie: w takim stanie nie ma czym odpowiedzieć, a każda odpowiedź wyjdzie przypadkowa. Cała reszta dzisiejszego nie czeka ani godziny i nie czeka na rozmowę: zamknięta szafka i telefon — jeszcze tej nocy, bez zgody i bez dyskusji: „Co zrobić dzisiaj”.

I jeden warunek. Jeśli nie masz pewności, że o szóstej będziesz mieć siły, nie mów: szósta. Powiedz „jutro”: nazwana i niedotrzymana godzina kosztuje więcej niż niewypowiedziana.

O co pytać o szóstej — „Jak zapytać”.

Rozmowa, której nie zaczynasz ty

Usiąść i słuchać: nie naprawiać, nie spierać się, nie obiecywać, nie szukać przyczyn. Trzy rzeczy robi się tej nocy, a nie rano: zapytać wprost, dokładnie tymi słowami, których się boisz — „Jak zapytać”; tej nocy

twój nastolatek nie jest sam, ktoś w domu nie śpi; i do rana niczego nie rozstrzygać — żadnych kar, żadnych długich wiadomości, żadnego roz-bierania wczorajszego.

Telefon — tej nocy, jeśli padły konkretne kroki albo boisz się czekać do rana; w innym razie rano: „Gdzie się zwrócić”.

Bywa to dzisiejszej nocy, a bywa za miesiąc. Druga w nocy, jesteś w kuchni, pali się tylko lampa nad kuchenką. Drzwi się otwierają i twój nastolatek siada naprzeciwko — bokiem, na brzegu, jak siadają ci, którzy zaraz wstaną.

I zaczyna mówić.

Dzieje się to nie w porę: jesteś bez sił i bez przygotowanego zdania. Przygotowane i tak nie są potrzebne. Potrzebne są pierwsze trzy minuty.

W tych trzech minutach strach podpowiada pięć ruchów. Każdy z nich zamyka rozmowę.

Naprawiać.

— Mam wszystkiego dość. Tak dłużej nie mogę. — Tak. Koniec. Jutro idziemy do lekarza, zapisuję cię.

Lekarz jest potrzebny i zapisuje się do niego w tym tygodniu. Ale na głos padło to, co najtrudniejsze, a w odpowiedzi przyszedł grafik. Nie ma o czym mówić dalej.

Spierać się.

— Beze mnie wszystkim byłoby łatwiej. — Co ty opowiadasz! Ty w ogóle wiesz, co się ze mną stanie?

Dwa ruchy w jednym zdaniu: powiedziane zostało ogłoszone błędnym, a rozmowa jest już o tobie — teraz trzeba uspokajać ciebie.

Obiecywać.

— Nic się nie zmieni. Tak będzie zawsze. — Zmieni się. Za rok nawet o tym nie pamiętasz.

Ty tego nie wiesz. I to, że tego nie wiesz, słysząc.

Szukać przyczyny.

— Z czego? Co się stało? To przez szkołę? To przez tamtą historię?

Trzy pytania z rzędu to już nie rozmowa, tylko dochodzenie. A przyczyny może w ogóle nie być: bywa źle bez powodu, i każde pytanie prowadzi wtedy, że wytłumaczyć się nie da.

Uspokajać ogólnymi słowami.

— No u wszystkich tak jest w twoim wieku. Samo przejdzie.

Najłagodniejsze w brzmieniu zdanie i najcięższe w skutkach: mówi ono, że nie warto było opowiadać.

Teraz to, co rozmowę utrzymuje. To zdanie wygląda ubogo: nie ma w nim ani rozwiązania, ani sprzeciwu, ani obietnicy, ani pytania.

— Mam wszystkiego dość. — Opowiedz. Słucham.

Albo po prostu powtórzyć tymi samymi słowami:

— Wszystkiego dość. — Zupełnie wszystkiego. — No tak. Zupełnie.

Z boku to wygląda na „nic nie zrobiłam”. I to właśnie jest praca: dopóki nie naprawiasz i nie spierasz się, można mówić dalej.

Usłyszałaś „tak” albo skinienie głową — „Jeśli odpowiedź to «tak»”.

Rano — „Dziwięć objawów, przy których pyta się dzisiaj”.

Jeśli już się stało

Jeśli dzieje się to teraz albo stało się dzisiaj — najpierw numer alarmowy 112, reszta po nim. Jeśli wcześniej — część medyczna i tak jest pierwsza: „Gdzie się zwrócić”.

Pierwsze dni są urządzone tak.

Bezpieczeństwo w domu — dzisiaj wieczorem, a nie kiedy zrobi się spokojniej: „Co wynieść z domu dzisiaj”. Wyniesione zostaje wyniesione.

Rozmówca dla ciebie — jeszcze dzisiaj. I tym człowiekiem nie może być twój nastolatek: wtedy pojawia się druga praca, chronić ciebie, a wykonuje się ją milczeniem.

Dom na najbliższe dni. W te dni twój nastolatek nie zostaje sam, i ktoś w domu nie śpi. Nie żądać obietnic: „obiecaj, że nigdy więcej” stawia człowieka tam, gdzie zostaje tylko skłamać. Nie robić rozbioru. I nie udawać, że nic nie było. Dalej zwykłe życie: herbata, kolacja, pytanie o jutro.

Młodzi w domu. Mówi im się krótko i prawdę na miarę wieku: stało się coś trudnego, dorośli się tym zajmują, to nie jest ich praca i nie jest ich wina. Zostawieni bez wyjaśnienia tłumaczą sobie sami i wybierają najgorsze.

I to, czego boją się bardziej niż samego zdarzenia: kto się dowie. Powiedz na głos i po kolei, do kogo dzwonisz i co dokładnie mówisz.

Teraz o winie, bo ona będzie.

Wina zajmuje cię sobą: przebierasz wieczory, szukasz tego, w którym trzeba było zauważyć, i znajdujesz — po fakcie znajduje się zawsze. Odpowiedzialność pyta o jedno: co robić dalej. Pierwsze nie daje dziecku nic.

Takie zdarzenie nie ma jednej przyczyny, a część z nich w ogóle ciebie nie dotyczy.

„Już za późno” to najczęstsza myśl tych dni. Sprawdza się ją jednym: tym, co robisz dzisiaj wieczorem.

Jedna rzecz dzisiaj wieczorem — „Co już robisz dobrze”.

Osobno — i tylko jeśli dziecka już nie ma. Rozmowy z kimś, kto pracuje ze stratą, i grup, gdzie wszyscy w pokoju przeżyli to samo, szuka się słowami „pomoc dla osób po stracie bliskiego w wyniku samobójstwa”. Jednoosobowej winy w takich rzeczach nie ma.

Co już robisz dobrze

Zrób dzisiaj wieczorem jedną rzecz — zanim się położysz. Nie pięć, jedną: tę, która nie wymaga niczyjej zgody. Są dwie, weź którąkolwiek — „Co zrobić dzisiaj”.

A teraz pięć rzeczy, które już zrobiłaś i nie liczysz za działanie.

Spojrzałaś wprost. Nazwać swoimi słowami to, co dzieje się z własnym dzieckiem, jest najtrudniejsze, i prawie wszyscy się od tego uchylają.

Nie zrzuciłaś tego na wiek. „Dojrzewanie, wyrośnie” to wyjaśnienie najłatwiejsze i wybiera się je prawie zawsze.

Szukasz nie winnego, tylko tego, co robić. Zajęty winnym do tego nie dochodzi.

Trzymasz drzwi otwarte. Wchodzisz, mówisz dobranoc, stawiasz talerz — mimo że od miesiąca porządnie ci nie odpowiada. To obecność dorosłego, który się nie rozsypuje, i wszystko trzyma się na nim.

I nie zostałaś z tym sama — albo zadzwonisz dzisiaj. Telefon to nie przyznanie się do porażki: sprawa jest większa niż jeden człowiek.

Gwarancji nikt tu nie daje. Ale wszystko wymienione to praca, i wykonujesz ją ty.

I ta jedna rzecz — zanim się położysz: „Co zrobić dzisiaj”.

PYTANIE, KTÓRE ZADAJE SIĘ DZISIAJ

Tutaj — żeby zapytać dzisiaj: kiedy, gdzie i słowo w słowo.

Dziewięć objawów, przy których pyta się dzisiaj

Liczyć ich nie trzeba: nie ma „trzech z dziewięciu” i nie ma punktów. Każdy jeden wystarczy, żeby zapytać wprost dzisiaj.

1. Mówi albo pisze o śmierci. Że nie ma wyjścia. Że wszystkim będzie źlej. — Tak myśli się tygodniami, zanim powie się to na głos. Usłyszałaś nie początek, tylko środek.

2. Ślady na rękach albo nogach, które zobaczyłaś przypadkiem. Albo nagle długi rękaw w upał i nie pozwala się dotknąć. — Ból przenosi się w ciało, kiedy nie znalazły się dla niego słowa. Nie oglądać i nie żądać, żeby pokazał: pyta się słowami.

3. Jedzenie i waga. Omdlenia, zawroty głowy, ciągle marznie, znika miesiączka, jeśli była. Albo po jedzeniu idą wymioty, całodobowa głodówka, trening „żeby to odrobić”. — To już nie jest o wyglądzie. Tu potrzebny jest lekarz, i to w tym tygodniu.

4. Dwa tygodnie i dłużej — i nie tylko w domu. Nie chodzi na trening, nie widuje się ze znajomymi, nie włącza muzyki. To, co wcześniej było oczywiste, nie dzieje się. — Nastrój zmienia się w ciągu dnia. Dwa tygodnie to już nie nastrój.

5. Alkohol albo narkotyki. Nie podejrzenie, tylko to, co zobaczyłaś na własne oczy albo co powiedziano ci wprost. — Mowa się rozjeżdża, wymiotuje albo nie możesz go dobudzić — to numer alarmowy 112 teraz, bez „może się prześpi”: do przyjazdu położyć na bok i być obok. Rozbór odkłada się na jutro.

6. Noc poza domem bez uprzedzenia. Po kłótni nie ma go w domu, telefon milczy. — Kolejność działań — „Dziecka nie ma w domu, a tele-

fon milczy”.

7. Boisz się we własnym domu. Popycha cię, niszczy rzeczy, zastrasza młodszych, nie wypuszcza cię z pokoju. Albo po prostu się boisz. — Bać się własnego dziecka nie jest wstydem i nie jest rzadkością. Dalej — „Jeśli boisz się swojego dziecka”.

8. Nie chodzi do szkoły dwa tygodnie i dłużej. Z nikim się nie widuje, nie myje się, nie zmienia ubrania. — To nie lenistwo i nie charakter. Tak wygląda stan, z którego samemu się nie wychodzi.

9. Masz przed sobą jakby nie swoje dziecko. Słyszy albo widzi to, czego nie ma. Mówi rzeczy, w których nie ma związku. Nie poznaje, gdzie jest. — Tu potrzebny jest lekarz dzisiaj, a nie w tym tygodniu i nie rozmowa. Nie ma kto przyjąć dzisiaj — izba przyjęć albo numer alarmowy 112: „Gdzie się zwrócić”.

I jedno, co wygląda na dobrą wiadomość. Po długich ciężkich tygodniach nagle przychodzi ulga: spokojna twarz, rozdaje rzeczy, „tak po prostu” żegna się ze starymi znajomymi, czyści wiadomości. To zmiana, a nie nastrój: powód, żeby zapytać, a nie żeby odetchnąć.

Żaden z tych dziewięciu nie mówi, co jest z twoim dzieckiem. Mówią tylko jedno: zapytać trzeba dzisiaj. To nie diagnoza: diagnozy stawia lekarz, i nie w nocy.

I odwrotnie: jeśli nie ma żadnego z dziewięciu, to jeszcze nie znaczy, że wszystko jest w porządku. Zapytać można po prostu dlatego, że się boisz.

Przestaje opowiadać, zniknęły szczegóły — „To wiek czy coś się stało”.

Gdzie nie czeka się nawet do jutra — „Trzy przypadki, w których nie wolno czekać”.

Pyta się dzisiaj wieczorem. Słowo w słowo — „Jak zapytać”. Gdzie dzwonić — „Gdzie się zwrócić”.

Jeśli trzyma cię strach, że naprowadzisz go na myśl — „A jeśli zapytam i naprowadzę na myśl”.

„A jeśli zapytam i naprowadzę na myśl”

To pierwsze, co myśli prawie każdy, i przez to pytania nie zadaje się miesiącami.

Sprawdzano to wiele razy, także na nastolatkach: wzrostu takich myśli po pytaniu wprost nie znajdowano, częściej odwrotnie. Granica: mierzone na dużych grupach, a nie na twoim wieczorze, i bezpieczeństwo pytania to nie obietnica wyniku.

Słowo nie wkłada myśli do głowy. Ono tylko nazywa to, co już tam jest — albo to, czego tam nie ma.

Jeśli myśl jest, to żyje w środku już od tygodni, i najważniejsze w niej jest nie to, że jest straszna, tylko to, że nie wolno o niej powiedzieć na głos. Pytanie jest skierowane do tej samotności: mówisz nim, że przy tobie to słowo wolno wymówić.

Stąd widać, dlaczego aluzja jest gorsza. „Na pewno wszystko u ciebie w porządku?” zostawia pracę twojemu dziecku: domyślić się, czego się boisz, i wybrać odpowiedź, która cię nie zniszczy. Wybiera się przez dwie sekundy — i to, co ciebie chroni.

I druga myśl, która przychodzi prawie każdemu: „A jeśli mówi tak, żeby mnie przycisnąć”. Nawet jeśli jest to skierowane do ciebie, tak mówią ci, którym jest źle. I sprawdza się to jednym sposobem. Tym samym.

Czekać, aż zrobi się jasne, nie wolno. Jasne robi się po fakcie — czyli po tym, na co czekałaś.

Czyli pytanie zadaje się dzisiaj wieczorem. Słowo w słowo i po kolei — „Jak zapytać”.

Jak zapytać

Telefon w kieszeni, a nie w drugim pokoju. Numer znaleziony przed rozmową, a nie po: „Gdzie się zwrócić”. Zwłaszcza jeśli w domu poza tobą nie ma dorosłych i nie ma komu przekazać pytania.

Kiedy. Dzisiaj. Jeśli jest choć jeden z dziewięciu — dzisiaj wieczorem, a nie jutro po szkole. Odpowiedniego momentu na to pytanie nie ma nikt i nigdy.

Przeniesienie na rano jest jedno: jeśli teraz nie ma czym odpowiedzieć — „Wraca w nocy i widać, w jakim jest stanie”. Przenosi się tylko pytanie; zamknięta szafka i telefon zostają dzisiejsze.

Nie w środku kłótni. Jeśli wieczorem była awantura — najpierw jedno krótkie zdanie o awanturze, potem pół godziny ciszy, i dopiero potem pytanie. Ale jeśli padły konkretne kroki albo boisz się czekać te pół godziny — nie czekaj, pytaj od razu.

Gdzie. Sam na sam. Za świadka liczy się i młodszy za ścianą, i drugi dorosły w drzwiach, i ktoś ze znajomych na kanapie w słuchawkach. Przy świadku odpowiada się nie tobie, tylko pokojowi.

Jak siedzieć. Obok, a nie naprzeciwko. Lepiej tam, gdzie można nie patrzeć w oczy: w samochodzie, w kuchni, bokiem na kanapie, w ciemności korytarza. Ty stoisz, dziecko siedzi — to już przesłuchanie, jakikolwiek głosem prowadzone.

Jakim głosem. Zwykłym. Tym samym, którym pyta się o jutrzejsze plany. Uroczysty zapowiada, że dalej będzie ciężko, i zdąży się do pytania przygotować. Drżący — że nie zniesiesz odpowiedzi. Zadrzał mimo wszystko — to nie porażka: pytanie zostaje zadane.

Od czego zacząć. Od tego, co widzisz — jednym zdaniem i bez wniosku. „Drugi tydzień widzę, że prawie nie wychodzisz z pokoju i prawie nie jesz”. Nie „co się z tobą dzieje”: uczciwej odpowiedzi na to nie ma, trzeba ją będzie wymyślić na poczekaniu — i wymyśli.

Upредить, że zapytasz wprost. Jedno zdanie: „Zapytam wprost, bo boję się nie zapytać”. Dalej od razu pytanie, bez długiego wstępu.

Samo pytanie. Którerekolwiek z czterech, dosłownie:

„Myślisz o tym, żeby odebrać sobie życie?”

„Myślisz o śmierci?”

„Bywa ci tak źle, że nie chce ci się budzić?”

Jeśli ma jedenaście–trzydzie lat: „Bywa tak, że masz dość życia?”

Pierwszego nie da się zrozumieć na dwa sposoby. Pozostałe łatwiej wymówić, a niewypowiedziane pytanie nie działa wcale. Ale jeśli odpowiedź przyszła o czymś innym — o strasznym śnie, o tym, że „wszyscy kiedyś umrą” — zapytaj jeszcze raz i tym samym słowem, w całości: „Nie o to pytam. Pytam o ciebie. Myślisz o śmierci?”

Jeśli słowo nie chce przejść przez gardło. Tak bywa i to nie przeszkadza. Powiedz dokładnie to: „Powiem teraz słowo, które boję się powiedzieć”. I powiedz. Zacięcie niczego nie psuje. Psuje sąsiednie słowo zamiast właściwego.

Potem dziesięć sekund milczenia. Najtrudniejsze miejsce i najważniejsze. Wypełnione przez ciebie, te dziesięć sekund zamienia pytanie w sprawdzian.

Są dzieci, dla których aluzja jest niezrozumiała, a pauza potrzebna, żeby znaleźć słowa. Wtedy pytaj jeszcze bardziej wprost i konkretnie, a milczenia nie czytaj jako uchylenia się.

Jak to brzmi — „Cała rozmowa: kuchnia, 22:30”. Zdania, które wszystko zamykają — „Czego nie mówić”. Usłyszałaś „tak” — „Jeśli odpowiedź to «tak»”.

Cała rozmowa: kuchnia, 22:30

22:30. Kuchnia. Twój nastolatek wchodzi po wodę i stoi przy kranie tyłem.

Nie wstajesz.

— Zaczekaj chwilę. Nie po to, żeby krzyczeć.

Szklanka staje na stole. Siada bokiem, na rogu, słuchawka niewyjęta.

— Co?

— Drugi tydzień widzę, że prawie nie wychodzisz z pokoju i prawie nie jesz. O to teraz pytać nie będę. Zapytam o co innego, wprost, bo boję się nie zapytać. Myślisz o śmierci?

Dalej dziesięć sekund i ich nie wypełniasz. W połowie tych sekund zwykle wydaje się, że wszystko jest zepsute.

— No... czasem.

— Dobrze, że to mówisz.

Pauza.

— Czasem — to raz w miesiącu czy codziennie?

— Nie wiem. Często.

Pauza.

— Myślisz o tym, jak?

— ...Nie wiem.

— Robisz coś w tę stronę?

— Nie.

— Dobrze. Powiem ci, co robię dalej, zanim to zrobię. Zadzwoń dzisiaj. Nie do szkoły, nie do babci, nie do twoich znajomych. Zadzwo-

nię tam, gdzie się na tym znają, i zapytam, co robić. Wszystko, co mi powiedzą, powtórzę tobie.

— Tylko nie wywoź mnie nigdzie.

— Nie wiem, co powiedzą. Kłamać nie będę. Ale to, co robię ja, będziesz wiedzieć, zanim to zrobię, a nie po. I dzisiaj w nocy jestem obok.

Trzy pytania — po jednym i z pauzami: one rozróżniają myśl i kroki. Na kroki odpowiada się tej nocy.

I powiedziałaś, co będziesz robić, zanim zrobiłaś — „Trzy lęki, przez które odpowiada się krótko”.

Trzy lęki, przez które odpowiada się krótko

Pierwszy — że go wywiozą i o tym, kiedy to się skończy, zdecyduje ktoś obcy.

Drugi — że dowiedzą się w szkole i jutro w klasie będą się patrzeć.

Trzeci, i najczęściej najważniejszy — że teraz wszystko w domu będzie tylko o tym. Że przy stole zaczną pilnować, kto ile zjadł. Że można przestać być człowiekiem i stać się tematem.

Nienazwane dopowiada się najgorszym, i dopowiada natychmiast. Dlatego nazywa się na głos wszystko: do kogo zadzwonisz, co im powiesz, kto się o tym dowie i czego nie zrobisz.

Rozmowa może skrócić w bok — „Jeśli rozmowa skręca w bok”.

Jeśli rozmowa skręca w bok

Ani jednego „dlaczego”. Ono żąda wyjaśnienia, a wyjaśnienia zwykle nie ma: wymyśli je na poczekaniu, i dalej rozmowa pójdzie o wymyślonym.

Skręcić może ostro: „To ty mnie doprowadziłaś”, „A co cię to obchodzi”. Nie tłumaczyć się i nie rozbierać tego dzisiaj — rozbiór odwoła pytanie, dla którego usiadłaś. Jedno zdanie i z powrotem: „Możliwe. O tym porozmawiamy osobno, nie odmawiam. Teraz zapytałam o co innego”.

A milczenie do dzisiejszego dnia prawie nigdy nie znaczy „nie ufam ci”. Częściej — „ona tego nie zniesie”. To nie jest wyrok na ciebie, i odpowiada się na to nie sporem, tylko dzisiejszym pytaniem.

Cokolwiek w końcu padnie, dalej działa się według odpowiedzi: „Jeśli odpowiedź to «tak»”, „Jeśli odpowiedź to «nie», a ty nie wierzysz”, „Jeśli w odpowiedzi jest milczenie”.

COKOLWIEK ODPOWIE

Tutaj — od razu po pytaniu: „tak”, „nie”, milczenie.

Jeśli odpowiedź to „tak”

Nie wzdychać i nie łąpać się za głowę. Dzwonić jeszcze dzisiaj — mówiąc na głos przed telefonem, do kogo i o czym, a nie wybiegając z pokoju w milczeniu.

„Czasem”, „bywa”, „tak”, milczące skinienie głową — to wszystko jest „tak”.

Drzwi otwiera się na szerokość dłoni i patrzy na twoją twarz: od niej zależy szerokość następnej.

Dalej trzy pytania, po jednym, z pauzami między nimi:

„Czasem — to raz w miesiącu czy codziennie?”

„Myślisz o tym, jak?”

„Robisz coś w tę stronę?”

Jeszcze dzisiaj, nie odkładając i nie oglądając się na odpowiedzi: jesteś obok; leki wyjeżdżają z domu; telefon. Odpowiedź „tak” na trzecie — telefon tej nocy, a nie rano.

Nie obiecuj tajemnicy, której nie masz. Powiedz wprost, komu powiesz i komu nie powiesz: „Lekarzowi to powiem. Szkole, babci i twoim znajomym — nie”.

Zadzwoń nie znaczy „wywiozą”: „Co dzieje się po tym, jak zadzwoniłaś”.

Czego dzisiaj nie robić. Nie rozbierać przyczyn. Nie spierać się i nie przekonywać. Nie udowadniać, że życie jest piękne. Nie żądać obietnic.

Dalej — „Co wynieść z domu dzisiaj” i „Gdzie się zwrócić”.

Jeśli odpowiedź to „nie”, a ty nie wierzysz

Dzisiaj wieczorem i tak robi się to, co od odpowiedzi nie zależy: zamknięta szafka i telefon — „Co zrobić dzisiaj”. Jest choć jeden z dziewiciu objawów — i zapisanie do lekarza, nie czekając na inną odpowiedź.

Uwierzyć na głos. Nie dopytywać. Nie mówić „na pewno?”, „spójrz mi w oczy”, „przysięgnij”. Dopytywanie mówi, że słowo twojego dziecka nie ma ceny.

Jedno zdanie — i zatrzymać się: „Dobrze. Zapytać i tak było trzeba. Jeśli kiedyś będzie — powiedz mi, o każdej porze, i nie będę wrzeszczeć”.

Zapytać jeszcze raz — za dwa-trzy tygodnie i innymi słowami. Nie za pół godziny: dopytywanie tego samego wieczoru czyta się jako brak zaufania i zamyka temat na tygodnie.

Najczęściej „nie” jest prawdą. Czasem to odpowiedź z urzędu: odpowiada się nie na pytanie, tylko na to, czy wytrzymasz. Odróżnić jednego od drugiego w tej samej sekundzie nie zdołasz — i dlatego robi się dzisiaj to, co od odpowiedzi nie zależy.

Pytanie nie zawiodło: wypowiedziałś to słowo na głos w swoim domu. „Nie” nie dowodzi, że wszystko jest dobrze — dokładnie tak samo, jak nie dowodzi, że cię okłamują.

Jeszcze jedno mówi się nie dzisiaj, tylko w tych dniach: bokiem, po drodze gdzieś, nie siadając naprzeciwko. Trzy zdania, które z góry wyznaczają cenę prawdy.

„Krzyżeć nie będę.

Karać za powiedziane — też nie.

Jeśli chodzi o twoje życie i zdrowie, będę coś robić — i powiem ci, co dokładnie, zanim to zrobię”.

Trzecie zdanie jest obowiązkowe. Bez niego jest to obietnica, że nic nie zrobisz, a takiej obietnicy nie dotrzymasz.

A dzisiaj — to, co od odpowiedzi nie zależy: „Co zrobić dzisiaj”.

Jeśli w odpowiedzi jest milczenie

Nie wypełniać pauzy.

Milczenie, odwrócona twarz, łzy, „nie chcę o tym” — to wszystko liczy się jako „czasem”, a nie jako „nie”. Brak odpowiedzi nie ma tu spokojnego odczytania.

Co robić dalej w tej minucie.

Nie zadawać pytania drugi raz od razu.

Nie przytulać przez opór — usiąść obok.

Jeśli płacze — nie zatrzymywać i nie pocieszać słowami.

Jedno zdanie i nic więcej: „Nie wiem, co teraz powiedzieć. Ale nigdzie nie odejdę”.

Dalej — jak przy „tak”. Tej nocy jesteś obok i robi się to samo — „Co zrobić dzisiaj”. Do samego pytania wraca się jutro i innymi słowami.

Czego nie mówić

Ani jednego z tych zdań dzisiaj nie wypowiadać: każde mówi się z miłości i każde zamyka rozmowę.

„Chyba nie myślisz o jakichś głupotach?” — odpowiedź jest już wydrukowana w pytaniu, ją ci zwrócą.

„Wiesz przecież, że możesz mi wszystko powiedzieć?” — to prośba o uspokojenie ciebie, a nie pytanie.

„Masz przecież wszystko, czego ci brakuje?” — mówi, że przyczyna musi być poważna, inaczej się nie liczy.

„Musisz się po prostu wyspać” — sprowadza powiedziane do trybu dnia, i ciągu dalszego nie będzie.

„Pomyśl, co będzie ze mną” — przenosi rozmowę na ciebie; dalej będą cię chronić, a nie opowiadać.

„Obiecaj, że nigdy więcej” — obietnica, której nie da się dotrzymać; złamawszy ją, przestaną mówić w ogóle.

„Dobra, wszystko rozumiem, teraz zrobimy tak” — rada w pierwszych minutach zamyka temat szybciej niż każdy krzyk.

Rozpłakać się i zamilknąć — zaczną cię pocieszać, i nie dowiesz się niczego. Rozpłakałaś się mimo wszystko — pytanie zostaje zadane.

I jedno, czego się nie mówi, tylko robi: nie oglądać rąk. Oględziny są skierowane do ciała, i właśnie one zapadną w pamięć.

Pyta się słowami — „Jak zapytać”.

CO ZROBIĆ DZISIAJ

Dzisiaj wieczorem robi się dwie rzeczy. Wynieść z domu to, czym można sobie zrobić krzywdę — „Co wynieść z domu dzisiaj”. I zadzwonić — „Gdzie się zwrócić”.

Żadna z tych dwóch nie jest rozmową. Rozmowa jest jutro.

Obie robi się w takim stanie, w jakim jesteś, i bez zgody twojego nastolatka. Kiedy obie są zrobione — „Obserwacja to nie śledzenie”.

Co wynieść z domu dzisiaj

Znalazłaś — a nastolatka nie ma w domu i telefon milczy: najpierw nie szafka, tylko „Dziecka nie ma w domu, a telefon milczy”. Szafka poczeka dwadzieścia minut, telefon — nie.

Cała reszta zaczyna się od dwudziestu minut: cała apteczka i kluczyki od samochodu — pod klucz albo z domu precz, i jedno zdanie mimochodem, przed tym, a nie po. Dyskusji i niczyjej zgody to nie wymaga. Reszta — ten sam wieczór albo następny.

Sprowadzić domowy zapas leków do tego, co potrzebne na tydzień, i to też pod klucz. Resztę z domu precz: do sąsiadki, do siostry, do samochodu, do pracy. Miejsce albo się zamyka, albo nie jest tutaj.

Wchodzi w to i to, czego za lek nie uważasz: kupione na głowę, zostawione przez starszych w domu, leżące od przedostatniej zimy.

Jeśli ktoś w domu bierze lek codziennie — to, co potrzebne na dzień, zostaje pod ręką, miesięczny zapas się przeprowadza.

Dalej to, co nie jest w apteczce. Tu są dwie kategorie.

Pierwsza: wszystko, czym można sobie zrobić krzywdę. Wyliczać nie trzeba: wiesz, o czym mowa.

Druga, i ona jest ważniejsza: to, co leży w domu latami i o czym nie pamiętasz. Antresola. Skrzynka z narzędziami. Balkon. Szafka pod zlewem. Garaż. Pudło z poprzedniego mieszkania.

Telefon — jeszcze dzisiaj: „Gdzie się zwrócić”. Znalazłaś coś w domu — jeszcze dzisiaj i pytanie: „Jak zapytać”.

Zamknięta szafka to zamknięte miejsce, do którego wyjechało niebezpieczne. Żeby nie stało się to rewizją — „Wynosić to nie przeszukiwać”. Wziąć zamiast tego obietnicę — „Dlaczego wynieść jest pewniejsze niż wziąć obietnicę”.

Dlaczego wynieść jest pewniejsze niż wziąć obietnicę

„Daj słowo, że nic sobie nie zrobisz” opiera się na założeniu: decyzja zapada raz, w jasnej głowie, i trzyma się tygodniami. Ona jest urzędowa inaczej.

Niebezpieczne okno jest krótkie: minuty i godziny, a nie miesiące. W jego środku się nie wybiera — sięga się po to, co pod ręką. Jeśli pod ręką nie ma nic, okno najczęściej zdąży się zamknąć.

To sprawdzano: tam, gdzie do niebezpiecznego trudniej sięgnąć, nie-szczęść zdarza się mniej. Granica jest uczciwa: mierzone nie na twoim mieszkaniu.

Ale zamknięta szafka ma właściwość, której nie ma rozmowa: nie wymaga ani zgody nastolatka, ani jednego słowa, ani twojej pewności. Rozmowa wymaga wszystkich trzech.

Dlatego najpierw robi się to, co nie wymaga — „Wynosić to nie przeszukiwać”.

Wynosić to nie przeszukiwać

Różnica przebiega nie po zamiarze, tylko po terytorium.

Wspólne terytorium jest twoje: kuchnia, łazienka, korytarz, schowek, twoja sypialnia, samochód. Tutaj wynosisz, co uznasz za potrzebne, i nie pytasz o pozwolenie.

Pokój nastolatka nie jest twój i nie staje się twój nawet dzisiaj. Wchodzisz tam po jedno: po to, co leży na wierzchu. Wzięłaś — powiedziałaś na głos. Nie wywracać plecaka, nie otwierać szuflad biurka, nie czytać wiadomości.

Dlaczego rewizja kosztuje drogo — „Obserwacja to nie śledzenie”.

Trzy zasady, żeby nie zamieniło się to w scenę.

Pora. W ostrą noc apteczka i kluczyki wyjeżdżają teraz, i mówi się o tym na głos od razu. Rozbieranie reszty — nie w środku nocy i nie po kryjomu: zrobione w ciemności i w milczeniu wygląda jak operacja, a nie jak troska.

Głośność. Bez ogłoszenia, bez rodzinnego zebrania, bez demonstrowania pustej szafki. Wynosi się cicho, nazywa krótko.

Kolejność. Powiedzieć przed, a nie po. Wyniesione w milczeniu czyta się jednoznacznie: „Już wszystko za mnie zdecydowali i nie zapytali mnie”.

Jednym zdaniem, mimochodem, zanim zrobione:

„Wyniosę dzisiaj z domu leki i jeszcze parę rzeczy. Nie dlatego, że ci nie ufam. Dlatego, że tak jest mi spokojniej”.

I ani jednego warunku. „Wyniosę, a jak udowodnisz — oddam” zamienia bezpieczeństwo w karę, i wtedy oddawać trzeba będzie wcześniej, niż można.

Dalej — „Odpowiedź, kiedy zauważy, że czegoś nie ma”.

Odpowiedź, kiedy zauważy, że czegoś nie ma

„Wyniosłam. Dlatego, że tak jest mi spokojniej. Nie dlatego, że ci nie ufam”.

Na tym odpowiedź się kończy: na drugie kółko nie idziesz.

Jeśli chodzi o lek, który naprawdę jest potrzebny — **„Będzie ci potrzebny, powiedz, dam”**. I dać na pierwszą prośbę: to, co potrzebne na dzień, a nie opakowanie i nie zapas.

Jeśli w odpowiedzi przyjdzie oskarżenie — „co, myślisz, że coś sobie zrobię?” — nie tłumaczyć się i nie cofać:

„Nie wiem. Boję się. Dlatego wyniosłam”.

Czego nie mówić: „to tymczasowo, dopóki nie udowodnisz”; „to wszystko przez ciebie”; „przecież robię to dla ciebie”. I ani jednego słowa o tym, komu w tym domu jest teraz ciężiej.

Działanie zostaje zrobione. Odwoływać go dlatego, że się nie spodobało, nie wolno: odwołane raz, już nie działa.

Druga dzisiejsza rzecz to telefon: „Gdzie się zwrócić”.

Gdzie się zwrócić

Nie wiesz, które drzwi są twoje — bierz te, które są szybsze, i dzwoni teraz. Drogo kosztuje tylko jeden błąd: ten, w którym czekałaś. Numer szuka się po nazwie typu służby.

Czworo drzwi, do których dzwoni się najczęściej.

Numer alarmowy 112. Kiedy: zagrożenie życia właśnie teraz — dziecka albo twoje. Dziecka nie da się dobudzić. Jest rana. Widzisz, że dzieje się coś nieodwracalnego. Grożą ci w twoim domu.

Izba przyjęć najbliższego szpitala. Kiedy: dowieźć samej jest szybciej niż czekać. Albo noc i nikt nie odbiera. Albo lekarz jest potrzebny

dzisiaj, a ty jesteś w stanie wsiąść do samochodu.

Całodobowy telefon zaufania — szuka się tego, który przyjmuje tam, gdzie mieszkasz. Kiedy: jest źle, ale właśnie teraz nic się nie dzieje. Kiedy nie rozumiesz, które drzwi są twoje — te: tutaj się właśnie pyta, gdzie dalej. I kiedy źle jest tobie samej: dla dorosłych bywa osobna linia, a ta dla nastolatków nie jest twoim adresem.

Lekarz, który może przyjąć w tym tygodniu. Kiedy: nie noc i nie nagły przypadek, ale odkładać nie wolno. Wyjątek to dziewiąty objaw: tam lekarz dzisiaj, a nie w tym tygodniu.

Na tym drzwi się nie kończą. Są jeszcze: miejsce, gdzie przyjmują zgłoszenie o zaginięciu; służba poszukiwania zaginionych; osobna linia dla dorosłych; linia dla tych, którym w domu jest niebezpiecznie; pomoc dla osób po stracie bliskiego.

Co powiedzieć w pierwszej minucie — „Pierwsze trzydzieści sekund rozmowy”.

Pierwsze trzydzieści sekund rozmowy

Odebrali — pierwszym zdaniem, na głos: „**Nastolatek ma piętnaście lat. Mówi, że nie chce żyć. Co mam zrobić dzisiaj w nocy?**”

Żeby cię zrozumieli od razu i nie przełączali, te trzydzieści sekund składa się z trzech części.

Kto. Wiek liczbą i to, że jest to nastolatek.

Co się dzieje. Jednym zdaniem i tym samym słowem, którego się boisz. Nie „mamy trudną sytuację”, tylko wprost.

O co prosisz. Jednym pytaniem: „Co mam zrobić w najbliższej godzinie?”

Co zjada te trzydzieści sekund: opowieść od początku, przeproszanie za telefon, „może przesadzam”. To wszystko mówi się potem, kiedy już

cię słuchają.

Jeśli głos nie idzie — powiedz pierwsze zdanie i zamilcz. Dopowiedzieć można potem.

Co dzieje się dalej — „Co dzieje się po tym, jak zadzwoniłaś”.

Co dzieje się po tym, jak zadzwoniłaś

Zapytaj wprost, już pierwszą minutą: **„W jakim przypadku zabieracie, a w jakim nie?”**

Strach, który trzyma palec nad przyciskiem: zadzwonię — zabiorą. Bywa różnie i zależy od tego, gdzie mieszkasz.

Najczęściej: rozmowa kończy się rozmową. Zadają ci pytania, mówią, co robić dzisiaj w nocy, nazywają miejsce, do którego przyjąć dalej. Nikt nigdzie nie jedzie.

Rzadziej: przyjeżdżają, patrzą, zostawiają zalecenie i odjeżdżają.

Jeszcze rzadziej, i zwykle kiedy chodzi o najbliższe godziny — mogą zabrać. Wtedy od razu zapytaj, czy możesz jechać razem.

Jeszcze trzy pytania, których potem się żałuje. Czy gdzieś zostanie o tym zapis. Kto może go zobaczyć. Czy wpływa to na cokolwiek poza medycyną.

Jeśli jedziecie: dokumenty, ładowarka, woda, lista tego, co dziecko bierze na stałe. I dwa pytania na miejscu: „Jak długo to potrwa?” i „Kto jest moim kontaktem?”

Jeśli jechać odmawia i zamyka się w pokoju: nie wyważać drzwi, nie ciągnąć, nie przytrzymywać siłą. Stać za drzwiami i mówić krótko, tymi samymi słowami: **„Nigdzie nie idę. Wezwałam pomoc”**. Powiedzieć przez telefon, że drzwi są zamknięte od środka — a jeśli zza drzwi w ogóle się nie odzywa, powiedzieć i to, osobnymi słowami. Milczenie za drzwiami to nie to samo, co spór za drzwiami.

I ostatnie. Dzwonić można, nawet jeśli prosi cię, żebyś nie dzwoniła. Obietnicy milczenia w tym jednym przypadku się nie dotrzymuje — i mówi się o tym wprost: **„Zadzwoń. I powiem ci, do kogo i co, z nim zadzwonię, a nie po”**.

Nie pomogli — „Jeśli zadzwoniłaś i ci nie pomogli”.

Jeśli zadzwoniłaś i ci nie pomogli

Zajęte, rozłączyli się, nikt nie odbiera. To nie jest odmowa i drzwi nie mają tu nic do rzeczy: wybieraj jeszcze raz, i jeszcze.

Odpowiedzieli nie to, odesłali na poniedziałek — o, tutaj drzwi były nie te. Nie to, że drzwi nie ma. Bierz następny typ służby, a do tych dzisiaj już nie dzwoń — ale tylko dzisiaj: „Gdzie się zwrócić”.

Jeśli powiedziano ci, żeby czekać, a ty boisz się dzisiaj, zadaj jedno pytanie: **„Co mam zrobić dzisiaj w nocy, jeśli robi się gorzej?”** Nie „co robić w ogóle”, tylko właśnie o tę noc.

Zapisać jednym zdaniem: gdzie dzwoniłaś, kiedy, co odpowiedzieli. Nie na skargę — żeby jutro nie iść drugi raz tą samą drogą.

I najważniejsze. Tę noc i tak zamykasz ty, a nie oni. Szafka zamknięta. Dziecko nie jest samo. Ty nie śpisz. To nie jest idealny plan, ale to jest plan, i nie zależy od tego, czy odebrali.

Jeśli w środku i tak ciągnie, żeby zaczekać do jutra — „Co dzisiaj jest odwołane, a co nie”.

Co dzisiaj jest odwołane, a co nie

Zamknięta szafka i telefon — dzisiaj, bez niczyjej zgody: „Co zrobić dzisiaj”. Pytanie — dzisiaj wieczorem: „Jak zapytać”.

„Nie naciskać, poczekać, aż każdy ostygnie, wybrać lepszą porę, oddać terytorium” — jest słuszne prawie zawsze. Dzisiaj jest odwołane. Nie

złagodzone — odwołane. Oto co dokładnie.

Czekanie na chłodny stan i na dobrą porę — odwołane. Potrzebne mówi się w takim stanie, w jakim jesteś. Pora jest dzisiejsza.

Oddawanie terytorium i nierobienie niczego bez zgody — odwołane w jednym punkcie i tylko w nim: tam, gdzie chodzi o dostęp do niebezpiecznego. Zamknięta szafka i telefon robią się bez dyskusji. Pokój, muzyka, gusta, znajomi zostają przy nastolatku.

Do kiedy. Dopóki trzyma się to, przez co się boisz, i do pierwszej rozmowy z dorosłym, który ma doświadczenie właśnie w tym. Dalej o termin pyta się tego dorosłego.

Co nie jest odwołane ani na dzień: prawo, żeby ci nie odpowiadać, prawo, żeby złościć się na ciebie dzisiaj i jutro. I zakaz przeszukiwania.

Prawo, żeby zamknąć drzwi — też, dopóki nie ma żadnego z dziewięciu objawów. W tę noc, kiedy objaw jest, jest ono odwołane do rana: drzwi są otwarte i ty się nie kłudzisz.

Relacje naprawia się tygodniami, bezpieczeństwo robi się w jeden wieczór, i drugie nie czeka na pierwsze. Milczeć w obawie, żeby nie spłoszyć — to nie robić ani jednego, ani drugiego.

Gdzie nie wolno czekać w ogóle — „Trzy przypadki, w których nie wolno czekać”. Jak to wygląda w najbardziej nieodpowiedni wieczór — „Wraca w nocy i widać, w jakim jest stanie”.

JEŚLI W DOMU JEST STRASZNIE

Tutaj — kiedy boisz się ty sama we własnym domu.

Jeśli boisz się swojego dziecka

Krzyczy i zamachuje się właśnie teraz — „Jeśli wybuch trwa właśnie teraz”. Grozi konkretnie — numer alarmowy 112. Już ucichło — „Wieczór po wybuchu”. Boisz się nie nastolatka, tylko innego dorosłego w domu — „Jeśli w domu jest dorosły, którego się boi”.

Powiedzieć na głos, że boisz się własnego dziecka, jest bardziej wstydlive niż prawie wszystko inne: ten wstyd powstrzymuje przed telefonem latami.

Masz prawo być bezpieczna we własnym domu. To nie jest wybór między twoim bezpieczeństwem a bezpieczeństwem dziecka: dom, w którym dorosły się boi, nie bywa bezpieczny dla nastolatka.

Pytanie jest celniejsze niż każda lista: czy zmieniasz swoje zachowanie ze strachu? Nie wchodzisz. Nie mówisz. Chowasz rzeczy. Uprzedzasz młodszych. Planujesz wieczór tak, żeby się nie spotkać.

Jeśli tak — tej sytuacji sama nie rozwiążesz. Nikt jej nie rozwiązuje sam.

Czyli dzisiaj — jeden telefon: „Gdzie się zwrócić”. Nie wtedy, kiedy znowu się zacznie: cichy wieczór to właśnie jest czas na telefon.

Jeśli wybuch trwa właśnie teraz

Najpierw młodszy — z mieszkania: „**Chodźcie ze mną**”. Klatka schodowa, sąsiadka, samochód. Nie tłumaczyć, nie zbierać rzeczy — wyprowadzić. Nie da się wyjść — do pokoju, który zamyka się od środka i w któ-

rym nie ma nic ciężkiego ani ostrego. Do kuchni nie prowadzić: tam są noże.

Dalej potrzebne są nie właściwe słowa, tylko krótkie. Trzy zasady, i wszystkie trzy przeciwko temu, co się prosi.

Ani słowa o treści. Każda odpowiedź co do meritum przedłuża scenę: zatrzymać się teraz nie może, a każde twoje zdanie daje mu, czego się chwycić.

Nazywać nie wyjście, tylko powrót. „Wyjdę” bez ciągu dalszego czyta się jako „zostawiam cię” i dokłada do wybuchu drugi. Powrót nazywa się liczbą minut.

Powtarzać dosłownie. Tymi samymi słowami, tym samym głosem. Nowe sformułowanie to nowa informacja, a informacja jest tu paliwem.

„Nie będę teraz rozmawiać. Wyjdę. Wrócę za dwadzieścia minut”.

„Wyjdę” — tam, gdzie są młodszy. Sami nie zostają.

Idzie za tobą i krzyczy — powtórzyć to samo zdanie dosłownie i wyjść z mieszkania. To nie jest ucieczka.

Nie wypuszcza cię, stoi w przejściu — nie odpychać, nie przedzierać się, nie łapać za ręce: twój ruch zamienia tu kłótnię w bójkę. Usiąść. Zamilknąć. Ręce na widoku. Dzwonić, nie chowając telefonu i nazywając na głos, co robisz: **„Siadam. Dzwonię, bo się boję”**. Ukryty telefon czyta się jako atak, nazwany — jako granica. Telefon jest tu jeden: numer alarmowy 112 — „Gdzie się zwrócić”.

Milczy, siedzi, płacze — wybuch się skończył. Nie rozbierać i nie żądać przeprosin: przeprosiny po dziesięciu minutach nic nie kosztują. Woda, krótkie zdanie, rozejść się. **„No dobra. Teraz nie będziemy. Jutro porozmawiamy”**.

Dalej — „Wieczór po wybuchu”.

Wieczór po wybuchu

Dzisiaj wieczorem, jeśli w domu jest uszkodzenie ciała — pomoc medyczna. Nawet jeśli „to nic”. Zwłaszcza jeśli to nic.

Sam na sam dzisiaj nie zostaje nikt: ani ty, ani młodszy. Nie ma drugiego dorosłego w domu — szuka się, gdzie pójść na noc.

Telefon dzisiaj, a nie w tym tygodniu — na linię dla tych, którym w domu jest niebezpiecznie: „Gdzie się zwrócić”. Nie żeby poskarżyć się na dziecko — żeby powiedzieć na głos to, czego dotąd nie mówiłaś nikomu.

Jedno zdanie na papierze albo w telefonie: data i co się stało. Bez uczuć i ocen, trzema słowami. To nie jest dowód przeciwko dziecku, tylko to, czego za miesiąc nie będziesz pamiętać dokładnie — a pytać będą dokładnie.

Jutro i w tym tygodniu.

Zasada jest jedna, krótka, i nie dzisiaj: jeden warunek, jedno następstwo, bez gróźb i bez listy za pół roku.

Trzy rzeczy, które przyjdą do głowy same i których robić nie trzeba.

Nie tłumaczyć tego wiekiem. Wiek tłumaczy trzaśnięcie drzwiami. Nie tłumaczy strachu dorosłego człowieka we własnym korytarzu.

Nie szukać, czym sobie na to zasłużyłaś. Takiej odpowiedzi nie ma, a szukanie zajmuje miesiące, których nie masz.

I nie zostawać jedynym dorosłym, który o tym wie. Dzisiaj to jeden telefon.

Jeśli w domu jest dorosły, którego się boi

Tobie albo dzieciom grożą właśnie teraz — numer alarmowy 112. Teraz, nie czytaj dalej.

Co zrobić dzisiaj. Twój nastolatek nie zostaje z tym dorosłym sam na sam — ani na godzinę, ani w nocy. I jeszcze dzisiaj telefon: linia dla tych, którym w domu jest niebezpiecznie — „Gdzie się zwrócić”, co powiedzieć w pierwszej minucie — „Pierwsze trzydzieści sekund rozmowy”. I dwie rzeczy, które trzeba wiedzieć zawczasu: planu odejścia nie układa się w pojedynkę, a okres, kiedy dorosły zaczyna odchodzić, jest najniebezpieczniejszy.

Objawy. Rozmowa w pokoju cichnie, kiedy ten dorosły wchodzi. Uprzedzasz dzieci, w jakim nastroju jest ten dorosły. Tłumaczysz komuś, że nie zawsze tak jest. I coś byś skróciła, gdybyś opisywała komuś obcemu jeden zwykły wasz wieczór.

Zwykle radzi się powrót: przeproś za konkretny wieczór, napraw w ciągu doby. Tutaj jest odwrotnie: dopóki krzywda się powtarza, nie ma czego naprawiać, a przeprosiny robią cykl przewidywalnym. I „nie naciskać”, „oddać terytorium”, „najpierw kontakt” trzymają cię tam, skąd trzeba wychodzić.

I osobno, bo bywa i tak: jeśli tym dorosłym jesteś ty i nie jest to jednorazowy wybuch, kolejność jest ta sama, tylko drzwi inne — „Gdzie się zwrócić”.

TRZY PRZYPADKI, W KTÓRYCH NIE WOLNO CZekać

Tutaj — kiedy nie ma czasu na „poczekamy do jutra”. Swoje poznaje się po pierwszym zdaniu, dalej robi się to, co jest w nim napisane.

Jest którykolwiek z dziewięciu objawów — „Objaw jest, na drugi nie ma po co czekać”: pytanie dzisiaj wieczorem.

Dorosłego w domu się boi — „Jeśli w domu jest dorosły, którego się boi”: dzisiaj nie zostaje z nim sam na sam i jeszcze dzisiaj telefon.

Słowa nie działają — „Kiedy rozmowa nie zastępuje lekarza”: zapisanie do lekarza w tym tygodniu.

Objaw jest, na drugi nie ma po co czekać

Jest którykolwiek z dziewięciu — nazwać na głos to, co widzisz, tego samego wieczoru: „Jak zapytać”. Apteczka i telefon niczyjej zgody nie wymagają: „Co wynieść z domu dzisiaj”, „Gdzie się zwrócić”.

Które to dziewięć — „Dziewięć objawów, przy których pyta się dzisiaj”. Dwóch z nich rozmowa nie zamyka: jedzenie i waga — tam potrzebny jest lekarz w tym tygodniu; „jakby nie twoje dziecko” — lekarz dzisiaj. Zapisywać się, nie czekając na odpowiedź na pytanie.

Zwykle radzi się przenieść na jutro. Tutaj jest odwrotnie: działa się dzisiaj — na gorąco i na zerze sił. Dopóki zbierasz drugi objaw, nie zbierasz informacji. Tracisz czas.

Czyli jedna rzecz — zanim się położysz: „Co zrobić dzisiaj”.

Kiedy rozmowa nie zastępuje lekarza

Zapisać się do lekarza, który może przyjąć w tym tygodniu. Mowa bez związku albo „jakby nie twoje dziecko” — nie w tym tygodniu, tylko dzisiaj. Zgody nastolatka to nie wymaga, ale powiedzieć o tym trzeba

przed zapisaniem, a nie po. Jeśli iść odmawia, idziesz ty sama, i to nie jest zamiennik: dorosły zmienia to, jak urządzony jest dom, i o pozwolenie na to nie pyta.

Objawy. Nie wstaje tygodniami, przestaje się myć i zmieniać ubranie. Mowa, w której nie ma związku. Reszta — „Dziewięć objawów, przy których pyta się dzisiaj”.

Są stany, przy których właściwe słowa nie działają. Nie dlatego, że źle je mówisz: złamania się nie wygaduje.

Zwykle ciało, pokój, gusta nie są twoim terytorium. Tutaj zabiera się je tymczasowo: co i kiedy jeść, decyduje nie nastolatek, tylko dorosły i lekarz. Na czas i z powodu medycznego — datę weryfikacji pyta się u lekarza i nazywa na głos.

Jeśli do poniedziałku czekać nie wolno — „Gdzie się zwrócić”.

NASTĘPNE TYGODNIE

Tutaj — kiedy ostre jest za tobą, a strach został.

Obserwacja to nie śledzenie

Jest choć jeden z dziewięciu objawów — obserwacja jest odwołana i dzisiaj pyta się wprost: „Jak zapytać”.

Obserwacja to to, co dzieje się na wspólnym terytorium i co jesteś gotowa powiedzieć na głos jeszcze dzisiaj: „zauważyłam, że prawie nie jesz wieczorami”. Śledzenie to to, co wymaga cudzej nieobecności, cudzego hasła albo twojej skrytości.

Różnica nie jest w etyce, tylko w wyniku: zauważywszy śledzenie, przestaje robić to przy tobie — i będziesz widzieć nie mniej powodów do niepokoju, tylko mniej prawdy.

Co zauważać — sześć rzeczy, wszystkie widać z kuchni.

Je albo nie je. Śpi w nocy czy noc jest odwrócona. Czy wychodzi z domu. Czy chodzi do szkoły. Czy jest obok choć jeden żywy człowiek, a nie tylko wiadomości. Czy się myje, czy zmienia ubranie.

Liczyć trzeba nie nastrój, tylko sprawy: nie to, jakim tonem z tobą rozmawia, tylko to, co z życia odeszło i nie wróciło.

I próg. Coś z tych sześciu odeszło i przez dwa tygodnie nie wróciło — pyta się wprost dzisiaj: „Jak zapytać”. Odeszły jedzenie, sen albo szkoła, a z nimi i żywi ludzie obok — obserwacja się skończyła: dzisiaj pytanie, dzisiaj zamknięta szafka („Co wynieść z domu dzisiaj”) i zapisanie do lekarza w tym tygodniu. Słowo o śmierci i znalezisko na próg nie czekają: kończą obserwację w tej samej minucie.

Czego nie sprawdzać: telefonu, wiadomości, kieszeni, torby, rąk.

Jak nie zamienić domu w posterunek. Nie witać przy drzwiach każdego wieczoru. Nie pytać o jedzenie przy każdej kolacji: wystarczy widzieć talerz. Wchodzić do pokoju ze sprawą, a nie z kontrolą.

I najważniejsze. W domu musi zostać choć coś, co nie jest o tym. Kola-cja, głupi serial, jazda gdziekolwiek, rozmowa o adidasach. To nie lek-komyślność, to miejsce, do którego można wrócić.

I termin. Dwa tygodnie, a nie sposób życia: czytać każdy ruch jako znak bezterminowo zje cię w miesiąc. Wyznacz dzień, w którym to się skoń-czy, i przejdź te same sześć rzeczy jeszcze raz.

Pod koniec tych tygodni pytanie jest zwykle jedno — „To wiek czy coś się stało”.

„To wiek czy coś się stało”

Nie je, nie śpi, nie chodzi do szkoły, z nikim się nie widuje — nie ma czego rozróżniać. Dzisiaj, w takiej kolejności i nie czekając na drugi objaw: zapytać wprost — „Jak zapytać”; wynieść z domu zbędne — „Co wynieść z domu dzisiaj”; zapisać się do lekarza w tym tygodniu.

Co się tu liczy.

Jedzenie. Przestaje jeść — albo je, a potem stara się zjedzonego pozbyć.

Sen. Nie śpi nocami albo nie wstaje w dzień.

Szkoła. Nie chodzi dwa tygodnie i dłużej.

Ludzie. Z nikim się nie widuje — nie „mniej się widuje”, tylko z nikim.

Odeszły tylko szczegóły, a te cztery są na miejscu — to jest oddalanie się, i odpowiedzieć na pytanie będziesz musiała ty. Niestety nie to jest: na pytania odpowiada, uprzejmość jest na miejscu, dokąd idzie i kiedy wróci — mówi.

Kłótni przy tym nie ma. Z mowy znikają imiona, miejsca i cudze czyny — wszystko, z czego składa się czyjeś życie.

I druga różnica — zasięg. Oddalanie się dotyczy głównie ciebie: ze znajomymi jest tak samo. Tutaj spada wszystko naraz i nie tylko w domu.

Idzie ono miesiącami, i z powrotem, jeśli pójdzie, też miesiącami — po jednej rozmowie, a nie w jeden wieczór: rozdział „Przyjdzie do ciebie, kiedy przycisnie” — w sąsiedniej książce z kompletu.