

ТВОЙ МИР, ТВОИ ЧУВСТВА,  
ТВОИ ПРАВИЛА



# ВЫ ХОД ЕСТЬ

КАК  
РАСПОЗНАТЬ  
**НАСИЛИЕ**  
И НАЧАТЬ  
ДЕЙСТВОВАТЬ



ЭММА СТРАК ♦ МАРИЯ ФРАДЕ

МИО

МИФ Подростки

Мария Фраде

**Выход есть. Как распознать  
насилие и начать действовать**

«Манн, Иванов и Фербер»

2020

УДК 087.5:159.923.2  
ББК 99.1:88.50

**Фраде М.**

Выход есть. Как распознать насилие и начать действовать /  
М. Фраде — «Манн, Иванов и Фербер», 2020 — (МИФ  
Подростки)

ISBN 978-5-00-195524-5

Книга-путеводитель, которая поможет подросткам и окружающим их взрослым распознать насилие, перестать молчать и начать действовать. Насилие в современном мире может принимать разные формы. Путь от вроде бы безобидных замечаний и выдуманных прозвищ до буллинга, сексуального домогательства и физических нападений оказывается не таким уж далеким даже в XXI веке. Автор этой книги – популяризатор науки и журналист Эмма Страк – подробно рассказывает, как запускаются токсичные механизмы в любом коллективе, какие стороны участвуют в происходящем, и как неравнодушие, уважение, солидарность и эмпатия могут разорвать порочный круг насилия, агрессии и дискриминации. Вы узнаете, почему жертвы насилия не виноваты в том, что с ними происходит, почему так сложно решиться рассказать о агрессоре или даже просто сказать «нет», и какие шаги мы все можем предпринять, чтобы улучшить ситуацию. Выход есть. Книгу можно назвать настольным справочником по борьбе с насилием: помимо мировой и российской статистики, здесь вы найдете ссылки на законы, различные сайты и телефоны горячих линий, куда можно обратиться, чтобы рассказать о своей проблеме и получить поддержку. Для кого эта книга Для всех подростков Для родителей и учителей, которые хотят поддержать своих детей На русском языке публикуется впервые.

УДК 087.5:159.923.2  
ББК 99.1:88.50

ISBN 978-5-00-195524-5

© Фраде М., 2020

© Манн, Иванов и Фербер, 2020

## Содержание

Знать, чтобы действовать	8
Глава 1. О чем идет речь?	9
Для этого есть разные названия	9
Многоликое насилие	11
И здесь, и там, и где угодно	14
Соотношение сил	16
Когда вымысел отражает реальность	19
Один из видов насилия: моральные домогательства	21
Моральное унижение и вербальное насилие	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Эмма Страк, Мария Фраде**

## **Выход есть. Как распознать насилие и начать действовать**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

First published in France under the title: *Harcèlement. Inventaire pour ne plus se taire*  
By Emma Strack and Maria Frade

© 2020, La Martinière Jeunesse, une marque des Éditions de La Martinière, Paris

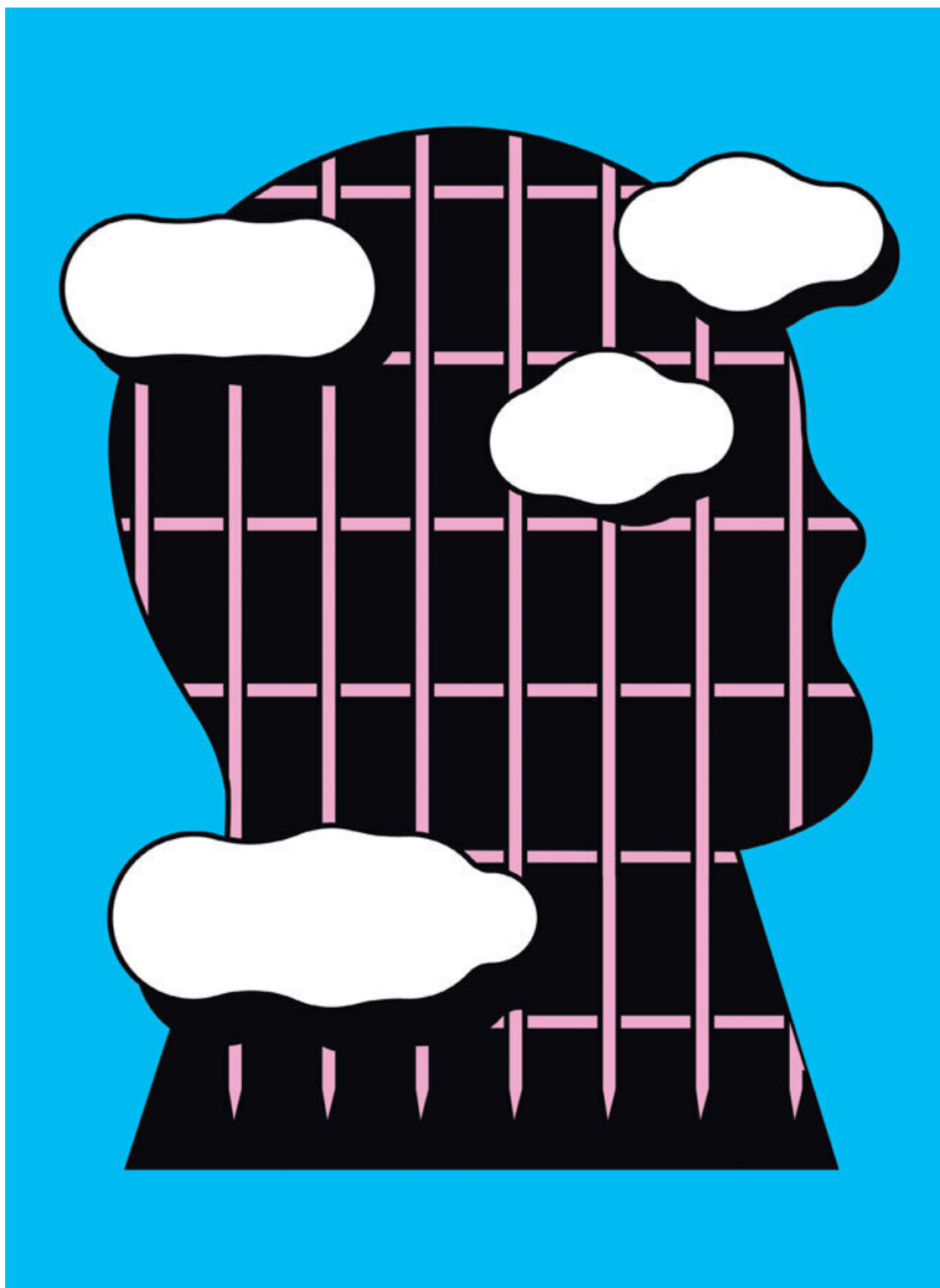
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,

2022

\* \* \*

*Сила в смелости, а не в накачанных бицепсах.  
Гордись тем, что ты – это ты.  
Лучшие твои качества – умение услышать другого и  
порядочность.*  
**Э. С.**

*Памяти Фило, писателя, моряка и искателя приключений.  
Дамьену, Леонор и Тома.*  
**М. Ф.**



## **Знать, чтобы действовать**

**Применение грубой физической силы.**

**Моральное давление. Постоянные замечания, унижения и нападки**

**Принудительное воздействие. Притеснение и беззаконие.**

**Злоупотребление властью. Нарушение личной неприкосновенности.**

Все это можно назвать одним словом – насилие. Оно происходит от существительного «сила», очень древнего, которое использовалось еще в праславянском. Во всех родственных славянских языках оно произносится практически одинаково и означает одно и то же.

Близкое по значению к насилию понятие, одно из его проявлений – произвол. Это слово образовано от существительного «воля», тоже очень древнего. Если верить этимологическому словарю, «воля» восходит к древнеиндийскому *váras* («желание, выбор»).

Выглядит как неприятная злобная насмешка. Сила используется не для созидания, а для издевательств и принуждения. Воля – не для решения проблем, а для нарушения свободы другого человека.

В современном мире все еще много насилия. Нередко оно бывает скрытым и его проявления кажутся вроде бы безобидными. В таком случае распознать его сложнее. Да и агрессоры увиливают от ответственности: «А что такого? Я же не дерусь, не ворую, не убиваю». Но как бы трудно ни было, помни: выход (от глагола действия «ходить») есть всегда. Мы можем действовать, чтобы противостоять несправедливости. Вместе. Шаг за шагом.

С точки зрения закона насилие – это действия или слова, из-за которых жизнь человека ухудшается. Страдает его здоровье, физическое или психологическое. У любых типов насилия есть общие признаки. Их три: желание навредить, повторение агрессивных слов и действий и влияние преследователя на жертву.



## Глава 1. О чем идет речь?

### Для этого есть разные названия

Насилие бывает не только физическим (когда человека пинают, бьют, хватают). У него много неочевидных проявлений, о которых долгое время молчали и никак их не называли. Например, о школьной травле не было и речи – ну да, есть **невоспитанные ученики**, из-за них иногда возникают какие-то сложности, но что поделать?

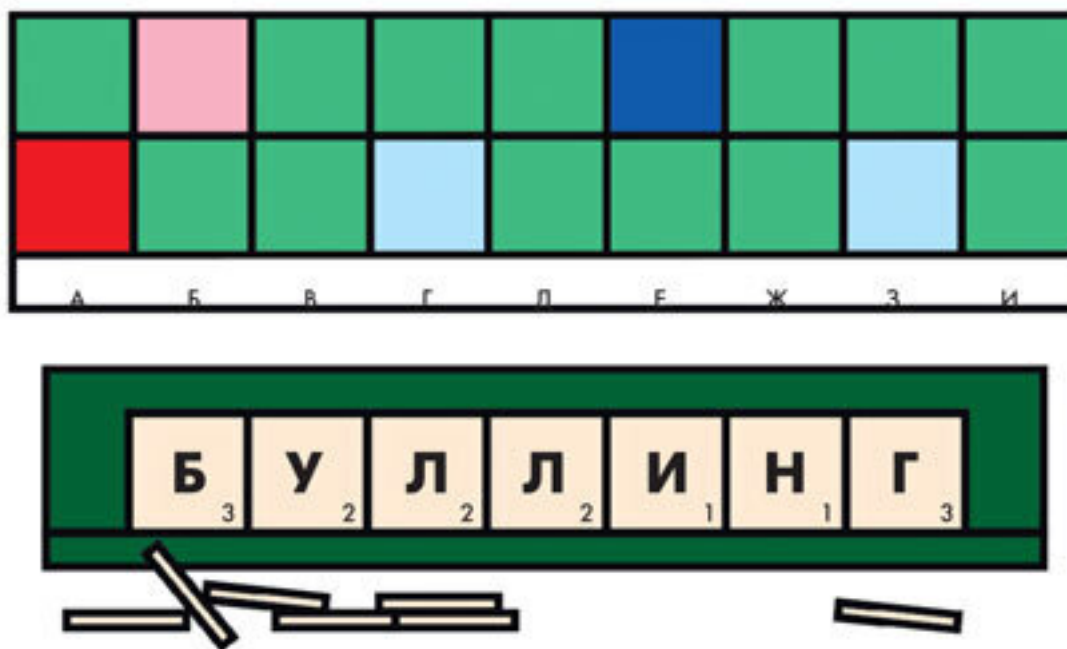


Постепенно в разных странах стали осознавать масштаб проблемы и подбирать подходящие названия. Во Франции сначала появился термин **микронасилие**. Им обозначали нарушения порядка, ухудшавшие обстановку. А в 1998 году психиатр и психоаналитик Мари-Франс Иригуайан в книге, посвященной скрытому насилию в повседневности, ввела понятие *harcèlement*. Это слово образовано от глагола *harceler* («мучить, преследовать, дразнить»).

“

**«НАЗЫВАТЬ ВЕЩИ НЕВЕРНЫМИ ИМЕНАМИ –  
ЗНАЧИТ УМНОЖАТЬ ЗЛО».**

*Альбер Камю, французский философ и писатель*



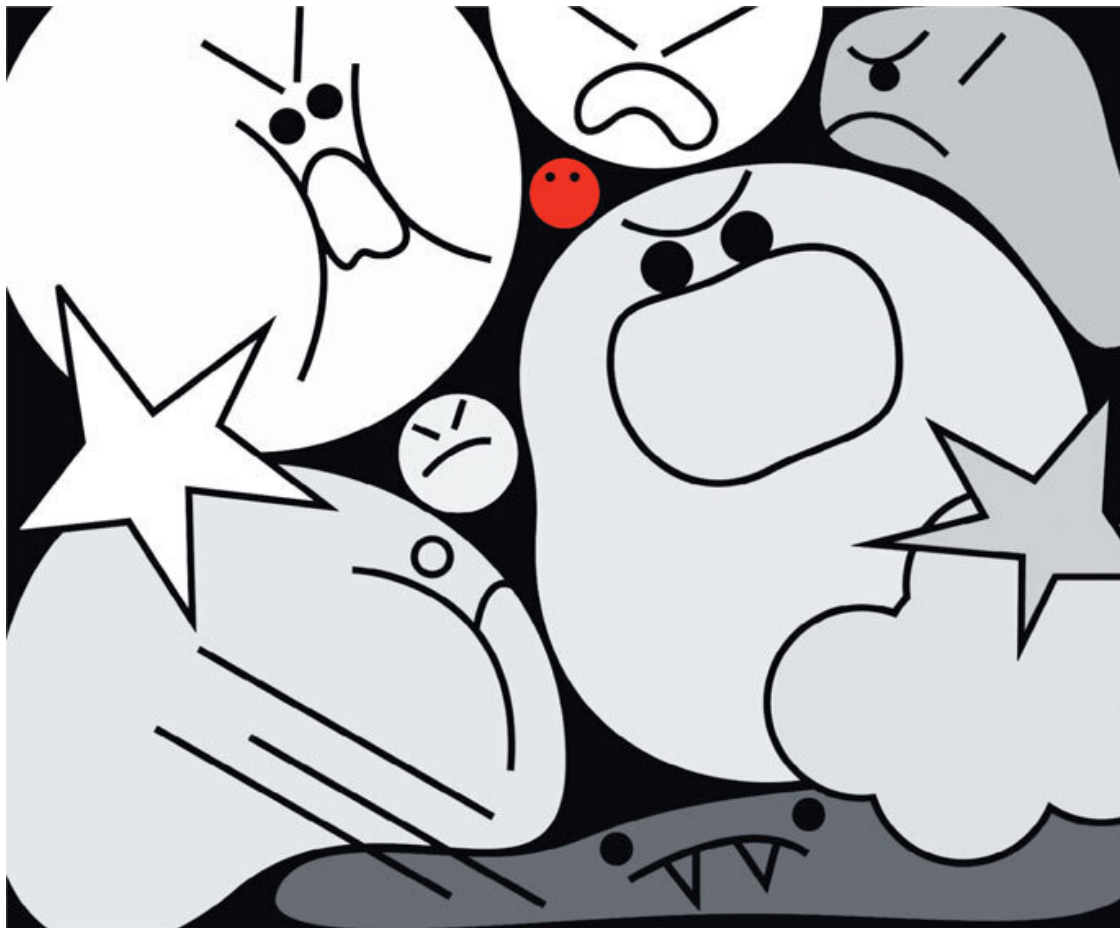
Прежнее название травли, **микронасилие**, воспринималось некорректно. Поэтому оно используется редко. **Микро** – часть сложных слов, которая указывает на малый размер. **Казалось**, что и насилие незначительное и отчасти приемлемое, с ним легко справиться. На самом же деле речь идет о скрытой постоянной травле, которая мучительна для жертвы и почти невидима другим.

Похоже, до появления слова *harcèlement* во франкоговорящих странах не принимали скрытое насилие всерьез. В Квебеке его считали просто запугиванием (*intimidation*), в Бельгии – придирадками или насмешками над новичком (*brimades*).

В англоязычных странах школьную травлю называют *bullying* – буллинг. Слово перешло в русский язык и употребляется очень часто. Из английского позаимствовано и общее название домогательств, в том числе сексуальных, – харассмент (*harassment*). Используется у нас и понятие моббинг (от англ. *mobbing*), хотя реже. Это травля, которой люди подвергаются на работе.

## Многоликое насилие

Насилие проявляется в разных отвратительных формах. Одни более очевидны и ведут к явным страшным последствиям. Но это не означает, что другие, менее заметные, действуют не так разрушительно.



Проявления скрытого насилия подлые и коварные. Они могут причинить куда более сильную боль, чем удар под дых в драке. Их мерзость в том, что порой они невидимы для окружающих. А иногда люди намеренно их не замечают.

В 2002 году в нескольких странах прошло исследование. Детям показывали ситуации, часть которых относилась к травле. Большинство участников описывали эти сцены в разнообразных выражениях. Но во Франции дети использовали только слово «насилие». Это проблема. Чтобы понимать, с какими явлениями бороться, надо их назвать и распознать.



Речь о таких формах скрытого насилия, как:

**УГРОЗЫ;  
КЛЕВЕТА;  
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ;  
ОБВИНЕНИЯ;  
УНИЖЕНИЕ;  
ПРЕЗРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ;  
ВЫМОГАТЕЛЬСТВО;  
ОТВЕРЖЕНИЕ;**

**ШАНТАЖ;  
ЗАПУГИВАНИЕ;  
ПРИНУЖДЕНИЕ;  
НАПАДЕНИЕ;  
СПЛЕТНИ;  
ИЗОЛЯЦИЯ...**

Жертва насилия не только тот, кого бьют, толкают и хватают. Если достоинство человека унижено, а его психологическое благополучие разрушено, он тоже жертва.

Порой скрытое насилие переходит в агрессию, к моральным издевательствам добавляются физические. Но важно помнить о его главном признаке: это всегда цепь повторяющихся действий.

## И здесь, и там, и где угодно

Виды скрытого насилия чаще всего характеризуют в зависимости от мест, где люди ему подвергаются.

### В ШКОЛЕ

Хотя и говорят о **школьной травле**, буллинг может происходить и в колледже, и в университете. В этой ситуации агрессорами и жертвами выступают ученики (или студенты). Подростковый возраст и ранняя юность – сложный период. В это время многим крайне важно принадлежать к группе. Быть одиночкой, которого намеренно игнорируют и травят, очень тяжело.

### НА РАБОТЕ

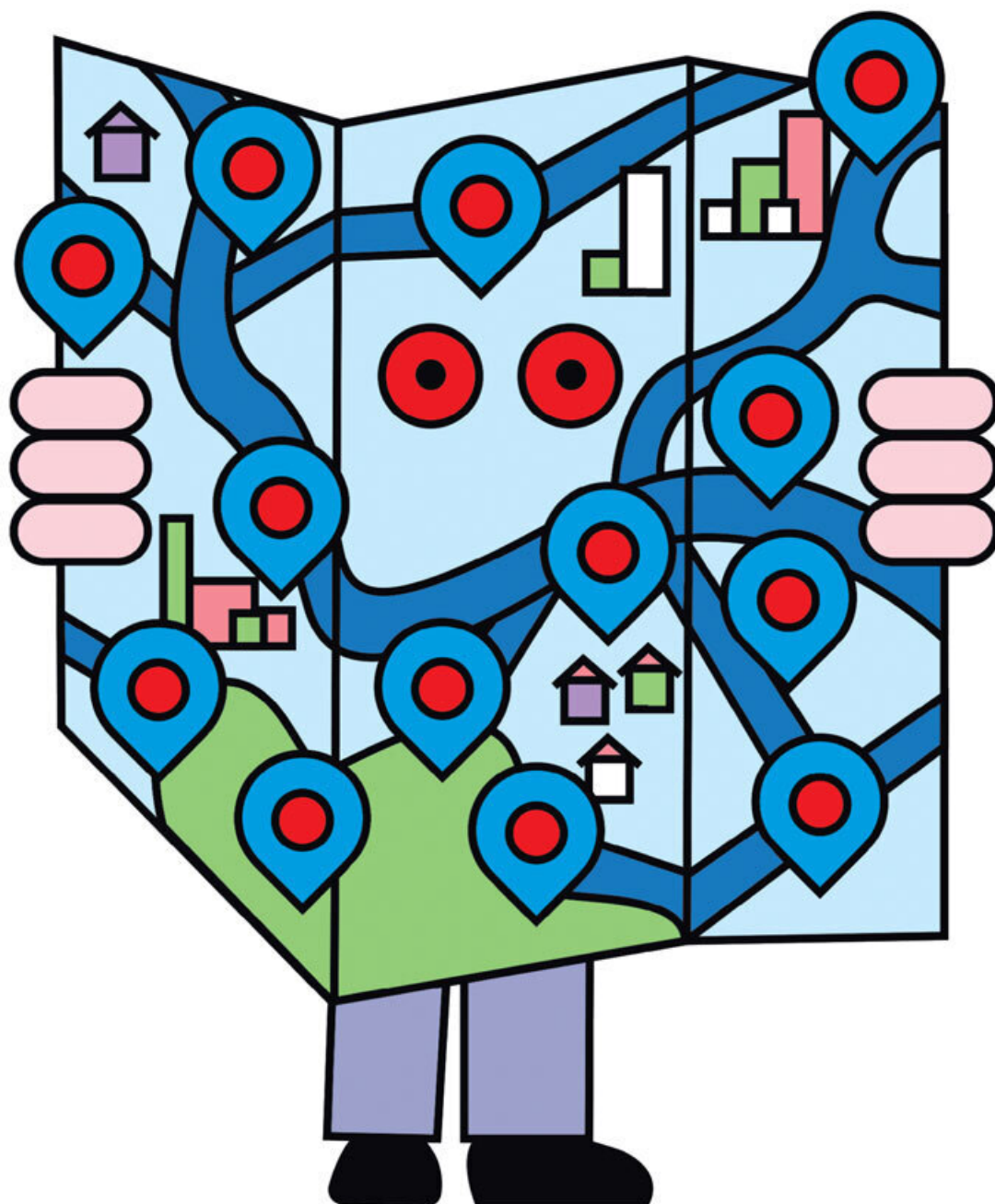
**Моральные домогательства** могут происходить и на рабочем месте. Здесь речь идет о взрослых людях. Они могут быть коллегами, работающими в одной и той же компании, или государственными служащими. Бывает, что сотрудника преследует его непосредственный начальник. В последнем, очень распространенном, случае травля указывает на злоупотребление властью и дискриминацию.

### НА УЛИЦЕ

Уличные приставания – вид **сексуального домогательства**, которому подвергаются как женщины, так и люди с иной гендерной идентичностью. Окрики, свист в спину, сальные комплименты, агрессивные комментарии – и все это в публичном пространстве, например на улице.

### В ИНТЕРНЕТЕ

Когда все происходит в Сети, говорят о **кибербуллинге**. Современное общество супертехнологичное. Источник травли буквально лежит у человека в кармане (смартфон) или стоит на столе (компьютер). Преследование в мессенджерах и социальных сетях не знает физических преград. Для жертвы школьного буллинга насилие продолжается дома: там ее настигают оскорбления в интернете.

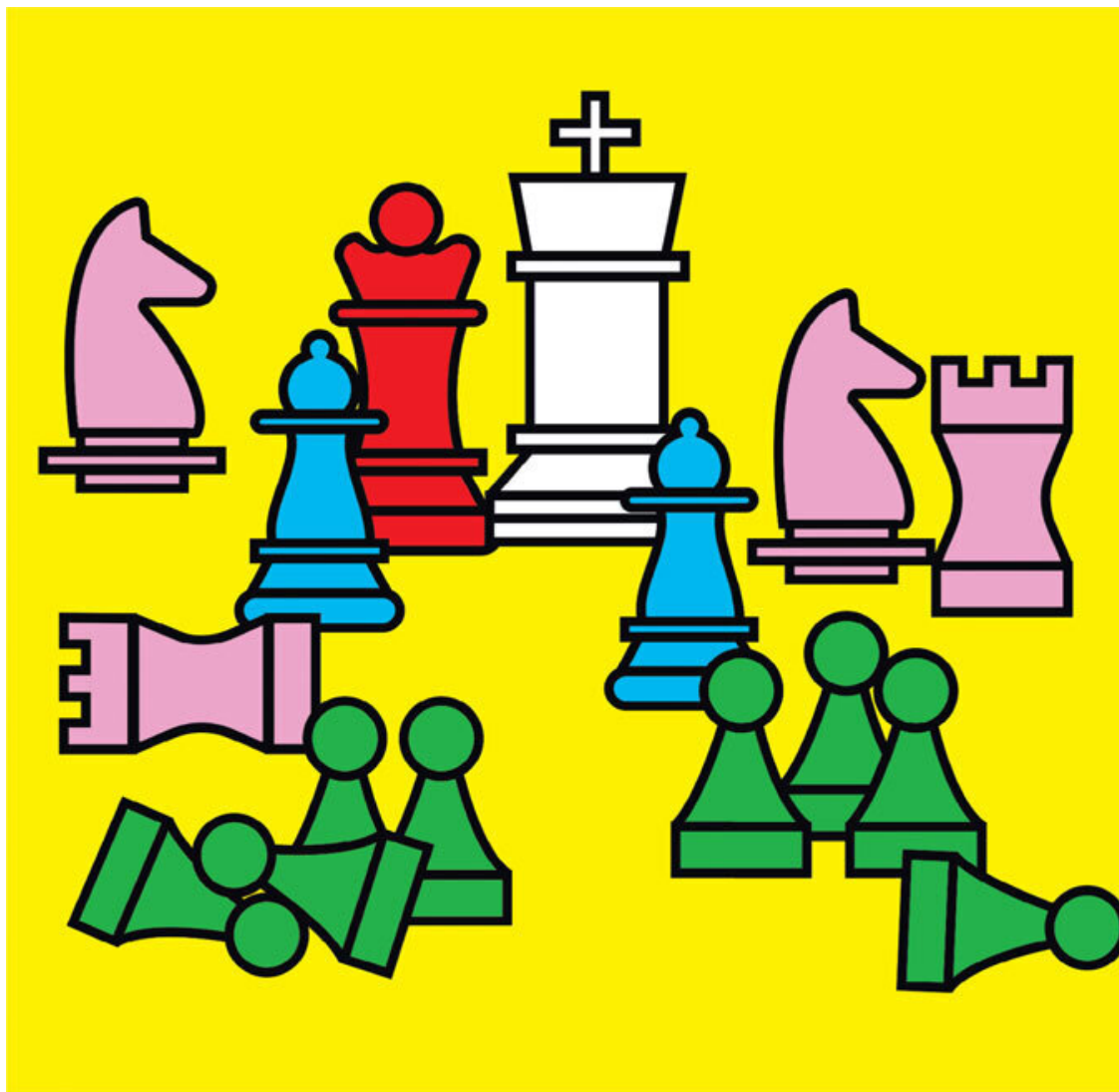


Скрытое насилие встречается в отношениях между соседями или членами семьи. Оно совсем не обязательно возникает в каком-то особом месте. Место может быть любым.



## Соотношение сил

Скрытое насилие несет в себе идею доминирования. Жертва оказывается во власти агрессора, ей угрожают, она испытывает страх. Защищаться трудно, а выйти из ситуации еще труднее. Налицо неравное распределение сил. Сегодня мы сталкиваемся с этим на улице или в школе. Но история тоже знает немало подобных примеров.

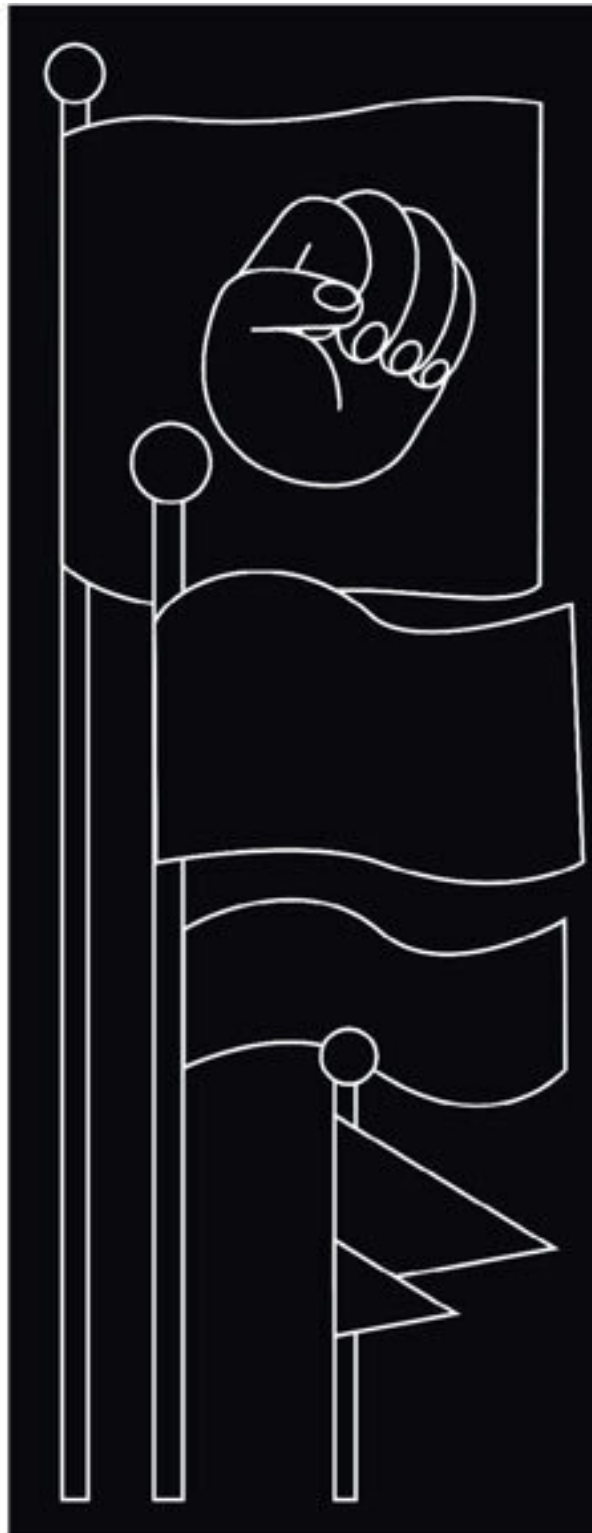


## #BLACK LIVES MATTER

*Жизни черных важны.* Подразумевается: так же, как и жизни белых. Это политическое движение, зародившееся в Соединенных Штатах, обличает расизм, жертвами которого нередко становятся темнокожие американцы. Особенное внимание обращается на многочисленные случаи гибели людей с темным цветом кожи при задержании полицией или во время тюремного заключения. В мае 2020 года движение активизировалось после гибели **Джорджа Флойда**. Этого человека, задержанного в Миннеаполисе несколькими полицейскими, положили на землю лицом вниз. И хотя он несколько раз повторил, что не может дышать, полицей-



ский Дерек Шовин не убирал колено с его шеи. Джордж Флойд умер, и в крупных американских городах сразу же начались манифестации. Поскольку протестующие **выступали против дискриминации**, они ополчились и на статуи, напоминавшие об истории колониализма и рабства. Словно хотели сказать нет расизму.



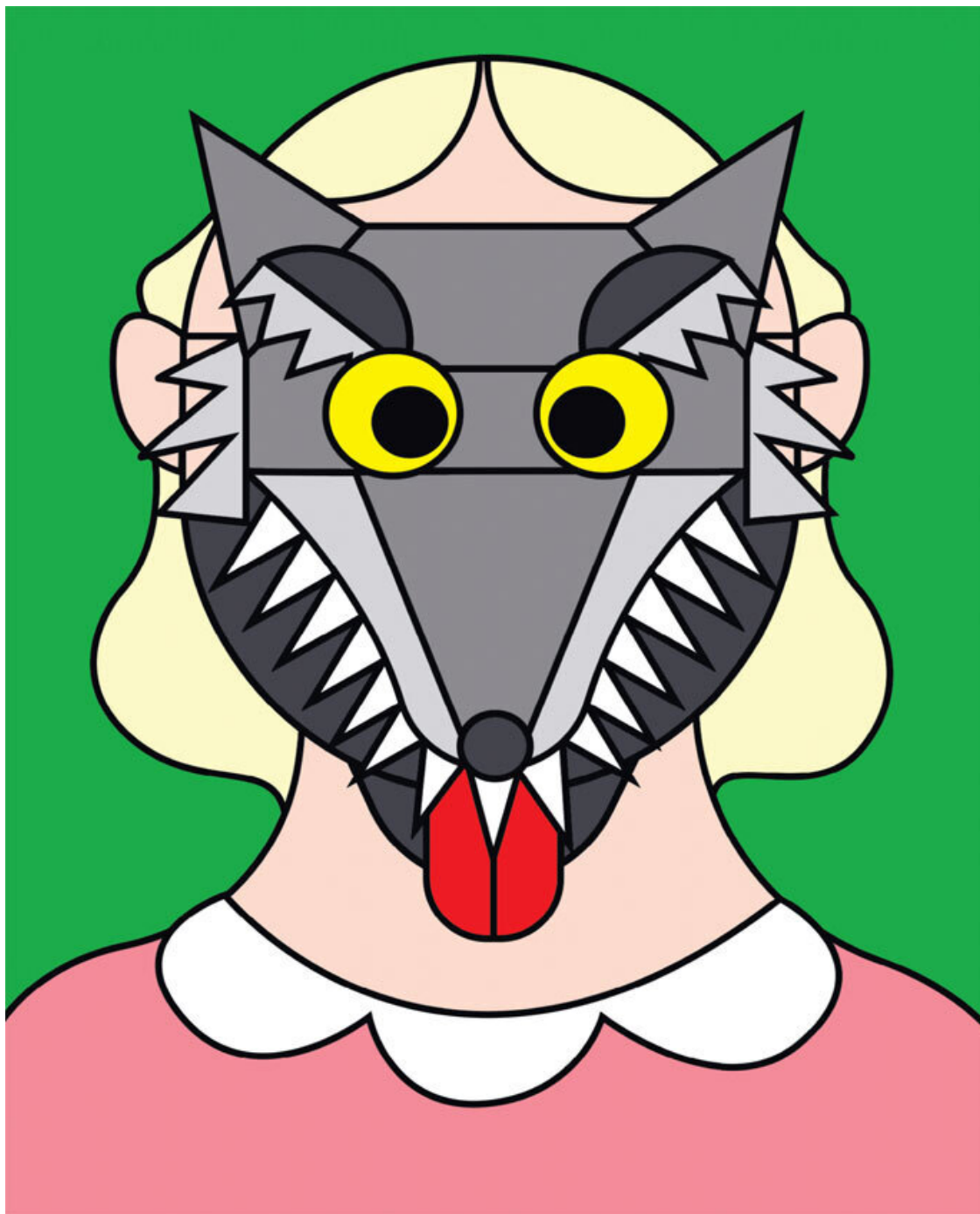
В ходе истории **еврейский народ** не раз становился жертвой притеснений. В нацистской Европе евреев обязывали носить желтую звезду, запрещали им некоторые профессии, подвергали сегрегации и

преследованиям, убивали. По подсчетам историков, жертвами **холокоста** – геноцида, организованного нацистами во время Второй мировой войны, – стали от 5 до 6 миллионов евреев.

### *Робин Гуд*

Его история отражает обычное для Средневековья положение дел. Феодалы злоупотребляли властью. Они накапливали богатства благодаря непомерным налогам, которые взимали с населения своих владений.

## Когда вымысел отражает реальность



**Злоупотребление властью** – главная тема басни И. А. Крылова «**Волк и Ягненок**», которую мы знаем с детства. Здесь она приводится в сокращении. Сюжет взят у легендарного древнегреческого поэта Эзопа. Во Франции эту историю переработал Жан де Лафонтен, писавший: «На примере животных я наставляю людей».

“  
<...>

Ягненок в жаркий день зашел к ручью напиться;  
И надобно ж беде случиться,  
Что около тех мест голодный рыскал Волк.  
Ягненка видит он, на добычу стремится;  
Но, делу дать хотя законный вид и толк,  
Кричит: «Как смеешь ты, наглец, нечистым  
рылом  
Здесь чистое мутить питье  
Мое  
С песком и с илом?  
За дерзость такову  
Я голову с тебя сорву». –  
«Когда светлейший Волк позволит,  
Осмелюсь я донести, что ниже по ручью  
От Светлости его шагов я на сто пью;  
И гневаться напрасно он изволит:  
Питья мутить ему никак я не могу». –  
«Поэтому я лгу!  
Негодный! слыхана ль такая дерзость в свете!  
Да помнится, что ты еще в запрошлом лете  
Мне здесь же как-то нагрубил:  
Я этого, приятель, не забыл!» –  
«Помилуй, мне еще и отроду нет году», –  
Ягненок говорит. «Так это был твой брат». –  
«Нет братьев у меня». – «Так это кум иль сват  
И, словом, кто-нибудь из вашего же роду.  
<...>  
«Ах, я чем виноват?» – «Молчи! устал я слушать,  
Досуг мне разбирать вины твои, щенок!  
Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать»,  
Сказал и в темный лес Ягненка поволок.

## Один из видов насилия: моральные домогательства

Травля может принимать различные формы. Иногда это физические действия. В других случаях насилие менее явное: это моральные домогательства, не менее разрушительные для жертвы.



**«Несколько раз меня во дворе отводили в сторону. Писали мое имя и рядом рисовали черепа. Мне говорили, что я ничтожество, хуже того – что я собака».**

*Матильда*

**«От тебя воняет».**

Изоляция в столовой или в классе на перемене.

**«Ты ни на что не годишься, тебе не стыдно? Лучше бы тебе покончить с собой».**

Бойкот.

**«Если скажешь учительнице – на перемене получишь».**

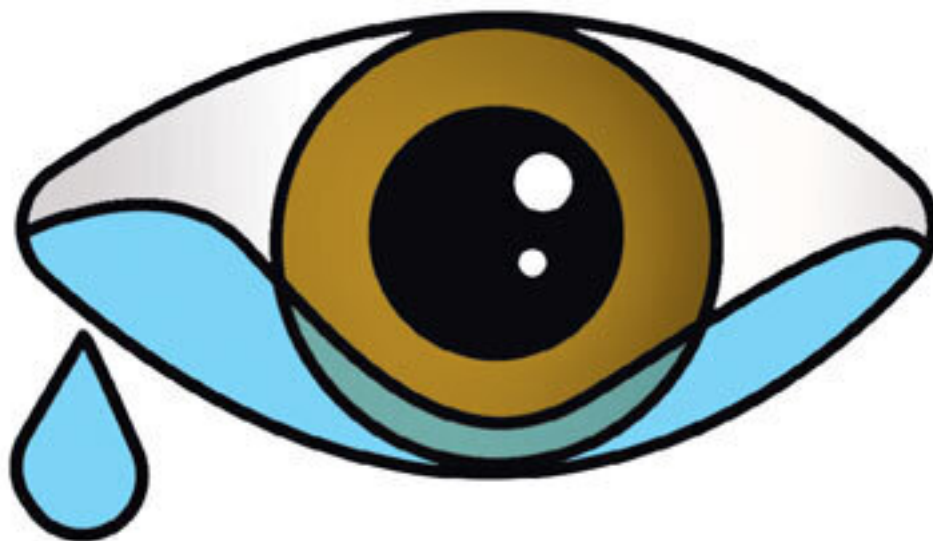
### **«У тебя что, задница вместо головы?»**

Прежде всего моральные домогательства связаны с травлей на работе, но с ними можно столкнуться и в школе, и в социальных сетях. Этот вид насилия проникает повсюду.

Под угрозой оказываются умственные способности и душевное равновесие жертвы. Человек утрачивает ориентиры и веру в себя. Это может привести к психологическому расстройству.

Вот в чем выражаются моральные домогательства:

**КЛЕВЕТА;  
ПРЕЗРЕНИЕ;  
КРИТИКА;  
УГРОЗЫ И ОСКОРБЛЕНИЯ;  
НАСМЕШКИ;  
ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ;  
ПОСТОЯННЫЕ НАПАДКИ;  
УНИЖЕНИЯ...**



“

**«Каждый имеет право на собственное достоинство. Уважая кого-то, ты тем самым воздаешь почести жизни, всему, что есть в ней прекрасного, чудесного, разнообразного и неожиданного. Достойно обращаться с другими – значит уважать себя».**

*Тахар Бенжеллун, марокканский писатель «Что моей дочери стоит знать о расизме»*

## **Моральное унижение и вербальное насилие**

Оскорбления, угрозы, издевательские прозвища, насмешки – все это проявления вербального (словесного) насилия. Сюда же относится намеренное молчание, когда человека просто игнорируют. Все это сильно ранит жертву, и в конце концов она оказывается в изоляции.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.