

ТВОЙ МИР, ТВОИ ЧУВСТВА,
ТВОИ ПРАВИЛА

ВЫ ХОД ЕСТЬ

КАК
РАСПОЗНАТЬ
НАСИЛИЕ
И НАЧАТЬ
ДЕЙСТВОВАТЬ



ЭММА СТРАК ♦ МАРИЯ ФРАДЕ

МИОО

**Мария Фраде
Эмма Страк**

Выход есть. Как распознать насилие и начать действовать

Серия «МИФ Подростки»

**Серия «Твой мир, твои
чувства, твои правила»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68013152

*Выход есть. Как распознать насилие и начать действовать / Эмма
Страк, Мария Фраде: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022
ISBN 9785001955245*

Аннотация

**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 равнодушие, 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.

Содержание

Знать, чтобы действовать	8
Глава 1. О чем идет речь?	10
Для этого есть разные названия	10
Многоликое насилие	14
И здесь, и там, и где угодно	18
Соотношение сил	22
Когда вымысел отражает реальность	27
Один из видов насилия: моральные домогательства	30
Моральное унижение и вербальное насилие	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

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 слышать

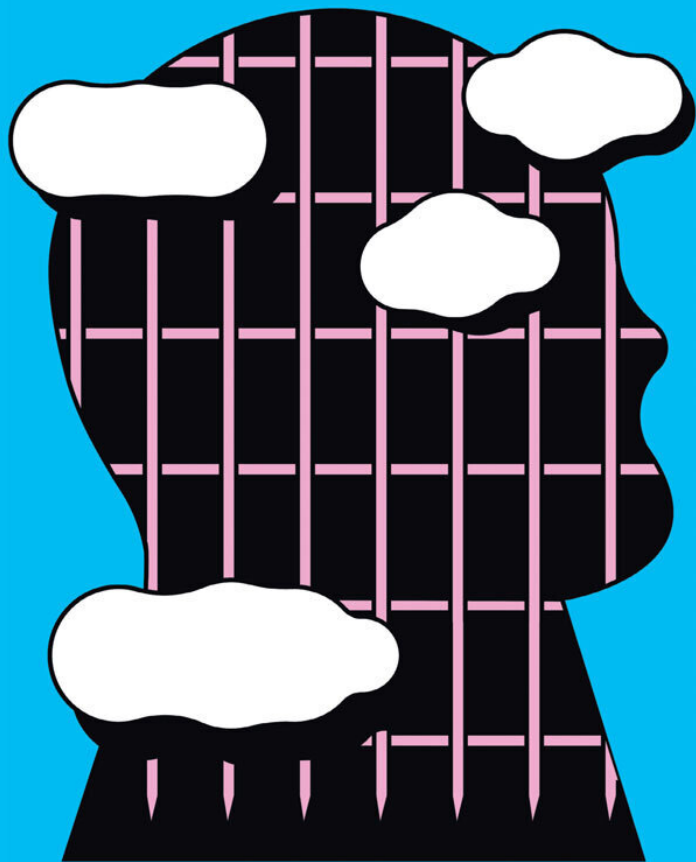
другого и порядочность.

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?

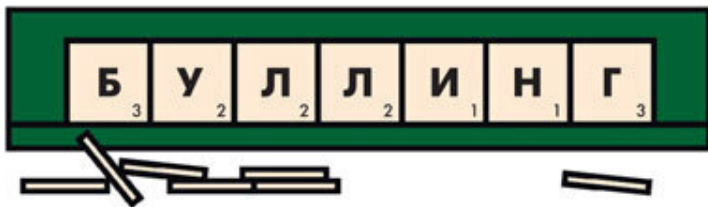
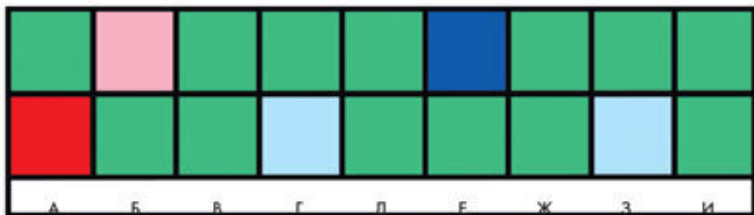


Постепенно в разных странах стали осознавать масштаб проблемы и подбирать подходящие названия. Во Франции сначала появился термин **микронасилие**. Им обозначали нарушения порядка, ухудшавшие обстановку. А в 1998 году психиатр и психоаналитик Мари-Франс Иригуайан в книге, посвященной скрытому насилию 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 – придирками 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

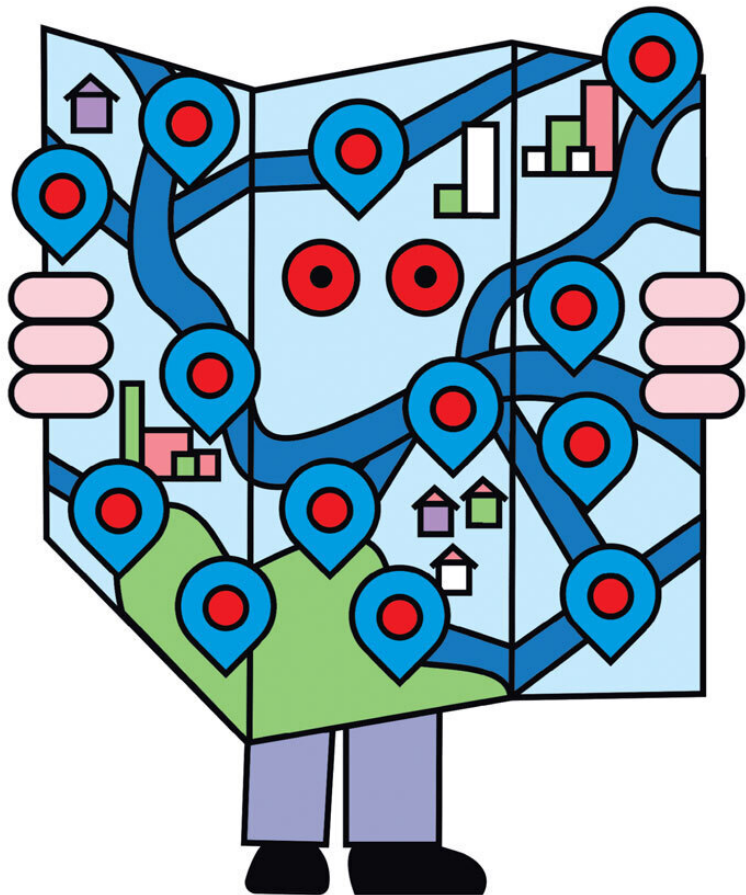
злоупотребление властью и дискриминацию.

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.

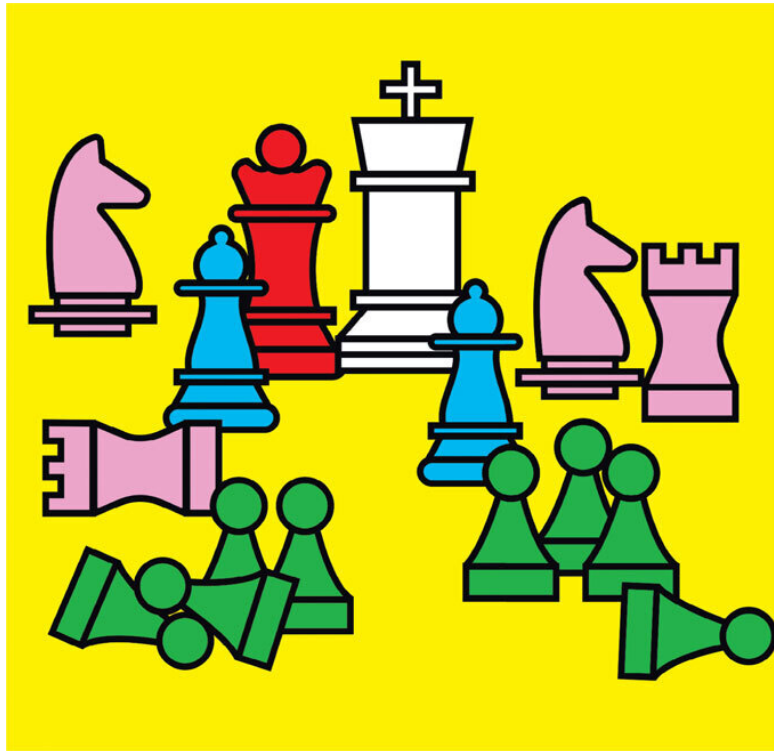


Скрытое насилие встречается в отношениях между соседями или членами семьи. Оно совсем не обязательно возни-

кает в каком-то особом месте. Место может быть любым.

Соотношение сил

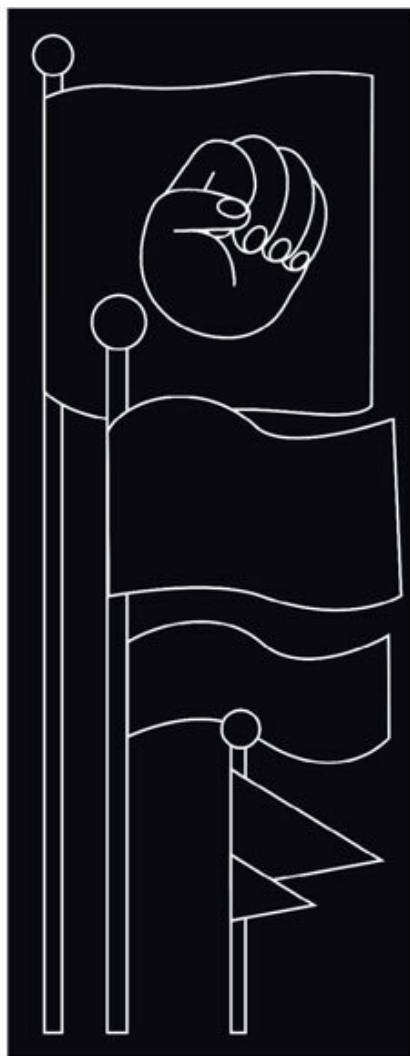
Скрытое насилие несет в себе идею доминирования. Жертва оказывается во власти агрессора, ей угрожают, она испытывает страх. Защищаться трудно, а выйти из ситуации еще труднее. Налицо неравное распределение сил. Сегодня мы сталкиваемся с этим на улице или в школе. Но история тоже знает немало подобных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



#BLACK LIVES MATTER

Жизни черных важны. Подразумевается: так же, как и жизни белых. Это политическое движение, зародившееся в Соединенных Штатах, обличает расизм, жертвами кото-

рого 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, полицейский 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.

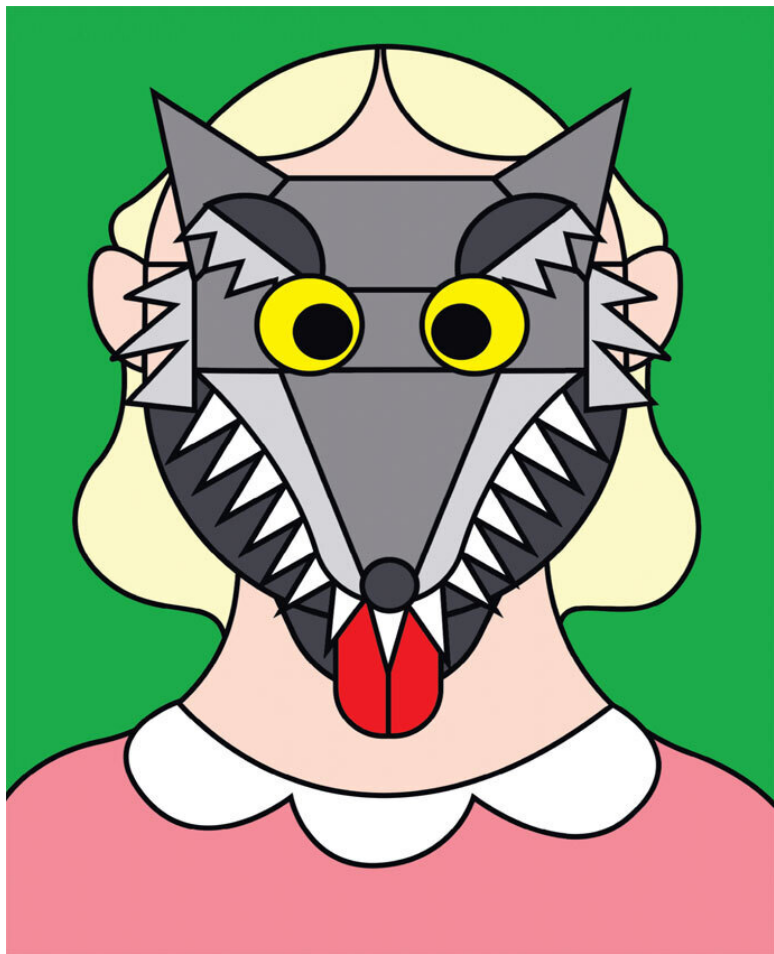


В ходе истории **еврейский народ** не раз становился жертвой притеснений. В нацистской Европе евреев обязывали носить желтую звезду, запрещали им некоторые профессии, подвергали сегрегации и преследованиям, убивали. По подсчетам историков, жертвами **холокоста** – геноцида, организованного нацистами 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 взымали 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?»

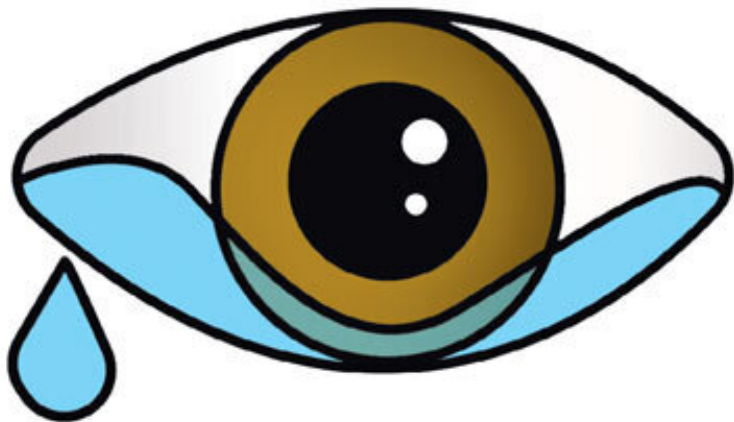
Прежде всего моральные домогательства связаны с травлей на работе, но с ними можно столкнуться и в школе, и в социальных сетях. Этот вид насилия проникает повсюду.

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. Достоинно 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.