

## «ЗНАТИ, ЩОБ ЖИТИ»

### Я Не Боюсь Сказати: 10 фактів, що допоможуть підлітку протистояти насильству

Поріг довіри до світу у підлітка – вчорашньої дитини та ще далеко не завтрашнього дорослого – все ще дуже високий. Часто так складно прийняти й усвідомити навіть те, що далеко не всі навколо бажають тобі добра – що вже казати про те, що здатних і готових заподіяти зло значно більше, ніж хочеться думати. А надто коли джерело найбільшого зла і болю виявляється аж зовсім близько. Занадто близько. Про це не хочеться думати, у це не хочеться вірити. І найбільше не хочеться саме тоді, коли це відбувається не десь далеко, а з тобою чи з твоїми близькими, тут і зараз.

**...метою такого жесту було повернення уваги суспільства до того факту, що в Україні подібні історії звикли замовчувати, тримати в таємниці, їх звикли соромитися, ба більше – в них найчастіше звинувачують того чи ту, з ким це сталося.**

На початку липня 2016 року журналістка та громадська активістка Анастасія Мельниченко опублікувала у Facebook відверту історію із власного життя з хештегом #ЯНеБоюсьСказати. Цим самим вона закликала всіх тих, хто будь-коли в своєму житті пережив чи пережила насильство і сексуальні домагання в будь-якій формі, сказати про це відкрито. Крім цього, метою такого жесту було повернення уваги суспільства до того факту, що в Україні (і, як виявилось, далеко не лише) подібні історії звикли замовчувати, тримати в таємниці, їх звикли соромитися, ба більше – в них найчастіше звинувачують того чи ту, з ким це сталося.

Масштаби акції, яка вже в наступні кілька днів вийшла далеко поза межі соцмереж, годі було передбачити. Інтернет наповнився десятками тисяч історій – українською, російською, англійською й іншими мовами, від чоловіків і жінок, від відомих особистостей і від колишніх однокурсників авторки цієї статті. І, хай би як і хто не заперечував цього і в якій би формі не з'являлася критика і протидія акції – проблема стала жахаюче і болюче очевидною. Причому не лише проблема насильства як такого, а й проблема безсилля і розгубленості людини перед лицем брутального втручання в

особистий простір, нездатності протидіяти йому. І як наслідок – замикання в собі на довгі роки наодинці зі своєю травмою, болем і відчуттям несправедливості.

«Краще мовчи», «Мабуть, ти сам(а) це спровокував(ла)», «До тебе виявляють увагу – тобі це мусить бути приємно!», «Ти брешеш і вигадуєш, такого не може бути»... У суспільства заготовлені десятки механізмів – слів і реакцій, щоби убезпечити себе від жахливої правди. Кожен і кожна, хто писав історії з хештегом #ЯНеБоюсьСказати, чув і чула ці штамповані фрази не раз – і не в останню чергу саме це ставало причиною їхнього мовчання. Надто це стосувалося тих історій, які автори та авторки пережили в підлітковому віці. Саме тому, проаналізувавши результат акції і той ефект, який вона спричинила в суспільстві, Анастасія прийняла ще одне важливе рішення – систематизувати їх у вигляді книжки. Книжка, адресована насамперед підліткам та їхнім батькам.

Йдеться насамперед про роз'яснення, що таке насильство (зокрема і сексуальне), як і в яких формах воно виявляється, як його розпізнати та як йому протидіяти. І чи не найголовніше – кому, як і що сказати, коли воно вже трапилося чи продовжує траплятися.

Піднімаються дуже важливі теми.

### **Секс – це не соромно .**

Насправді замовчування насильства базується на ще одному рівні стереотипів про мовчання і сором – щодо статевих стосунків. А вже вони керуються цілим «букетом» різноманітних упереджень і табу. Суспільству зручно думати, що ні підлітки, ні молодь не займаються сексом ~~у~~ ~~н~~ ~~ж~~ ~~і~~ ~~ль~~ ~~н~~ ~~і~~ роки ~~но~~ ~~ки~~ ~~в~~ ~~ч~~ ~~а~~ ~~т~~ ~~ь~~ ~~я~~ ~~к~~ ~~а~~ ~~б~~ ~~и~~ ~~в~~ ~~у~~ ~~н~~ ~~і~~ ~~в~~ ~~е~~ ~~р~~ ~~с~~ ~~і~~ ~~т~~ ~~е~~ ~~т~~ ~~і~~ ~~д~~ ~~о~~ ~~в~~ ~~е~~ ~~с~~ ~~і~~ ~~л~~ ~~л~~ ~~я~~, ба більше – що вони ним і не мусять цікавитися. Не «зараз», не «тепер», не «в такому віці». Колись пізніше.

Ще з моменту, коли дитина вперше задає комусь із старших запитання «що таке секс» чи «звідки беруться діти», і протягом заледве не всього періоду свого дорослішання з реакцій та відповідей мами-тата й інших старших родичів вона може зробити лише один висновок. Секс – це те, про що не варто говорити вголос. Недарма мама шаріється, тато грубо відрізає «тобі ще рано таке питати», а бабуся робить круглі очі і з жахом дивиться на батьків. Нічого дивного, що підліток у подальшому обирає інші джерела для того, щоби задовольнити свою цікавість – проте усвідомлення того, що про всі «ці» речі краще не заводити мову з дорослими, у нього чи неї найчастіше формуються залізобетонно і безальтернативно.

**...усвідомлення того, що статеві стосунки є природною і ваговою складовою життя людини, яке не робить її «брудною» чи «неповноцінною», важливо мати і підліткам, і їхнім старшим родичам.**

Ясна річ, це не означає, що розмовами про секс треба зловживати – як і щодо будь-яких інших тем, надмір тут навряд чи доречний. Проте усвідомлення того, що статеві стосунки є природною і ваговою складовою життя людини, яке не робить її «брудною» чи «неповноцінною», важливо мати і підліткам, і їхнім старшим родичам. Останнім – аби позбутися ілюзій і рожевих окулярів і щоби сприймати своїх дітей як повноцінних особистостей, здатних розпоряджатися своєю тілесністю. А першим – аби могли чітко розмежувати, де закінчується секс, який приносить радість і задоволення, і починається грубе втручання в особистий простір.

**Зазіхання на твої кордони – фізичні, духовні, особисті – це насильство...**

Намагання змусити тебе робити будь-що, що порушує межі твоєї свободи – торкатися до когось чи дозволяти торкатися до себе, чіпати твої особисті речі без твоєї згоди або піддавати сумніву чи глузуванням твої переконання – це насильство. Якщо подібні дії з боку оточуючих, хто б вони не були, завдають тобі дискомфорту – не можна мовчати і терпіти це.

**Будь-що, що ти відчуваєш як втручання у твій особистий простір без твоєї згоди, все, що завдає тобі дискомфорту, мусить бути негайно припинене.**

Хтось може сказати – «а що тут такого, це ж не завдає тобі шкоди і не робить боляче – тоді яке це насильство?». Ця думка докорінно хибна. Будь-що, що ти відчуваєш як втручання у твій особистий простір без твоєї згоди, все, що завдає тобі дискомфорту, мусить бути негайно припинене. Бо будь-які вияви насильства є травматичними. Головне – не боятися виявити свій протест, озвучити його. Спочатку ввічливо (бо може трапитися й таке, що людина справді не розуміє, чому її дії викликають у тебе відторгнення), потім – більш наполегливо, якщо не подіє – дати зрозуміти, що подальше спілкування ти волів би/воліла б припинити. Діяти слід впевнено і рішуче: ніхто не має права змушувати тебе робити те, чого ти не хочеш, ні під яким приводом.

**...хто б це не робив**

І так, це стосується не лише чужих, а й найближчих людей. Ба більше – насамперед найближчих. У дитинстві тебе змушували обіймати і цілувати дорослих родичів (чи й досі примушують це робити) просто «із ввічливості/з поваги», але це тобі було і лишається неприємно? Мама перевіряє твій телефон і читає особистий щоденник, аби «бути за тебе спокійною»? Найкраща подруга називає тебе дурепою і «якоюсь дивною», бо в свої - надцять років ти досі не мала і не хочеш мати стосунків? Сказати «ні», продемонструвати, що ти не хочеш, аби подібне повторювалося стосовно тебе, що тобі це не подобається і ображає тебе, важливо вже на цьому етапі. Бо «звичне» і «природне» бажання уникнути конфлікту, стерпіти, змовчати і «бути мудрішим/мудрішою», яке теж дуже часто намагаються привити тобі в родині, може мати значно серйозніші наслідки.

Жоден авторитет – ні батьків, ні вчителів/викладачів, ні будь-якої близької тобі людини (друзів, подруг чи партнера/партнерки) – не мусить ставати підставою для того, щоби «прогинатися» під них, їхню думку і дії на шкоду собі. Відчуття дискомфорту ситуації найчастіше вже достатньо, щоб усвідомити свої кордони. Проте з якомога ранішого віку слід навчитися їх захищати. Навіть від найближчих, насамперед від найближчих. Бо людина найслабша і найбеззахисніша перед лицем тих, кого вона любить. І, на превеликий жаль, багато хто може скористатися цим.

**Ніщо у твоїй поведінці не є і не може бути підставою для насильства**

Коли порушення кордонів сталося в будь-якій формі і будь-ким – хоч чужими дядьком чи тіткою в транспорті або на вулиці, а хоч кимось із твоїх рідних чи друзів – хай би хто тобі що не казав, провина за це покладається на кого завгодно, але не на тебе. Ні те, як ти був/була одягнений/-на в момент, коли це сталося, ні те, що ти говорив/-ла (якщо це не було прямим висловленням згоди на ті чи інші дії), ні те, скільки і якого алкоголю ти перед тим випив/-ла, ні місце і час доби, де ти перебуваєш – ніщо і ні в якому разі не може ставати виправданням чи пом'якшувальною обставиною для факту насильства.

**Не треба обманювати себе і тим паче приймати на віру подібні твердження від інших: провина за насильство – цілком і повністю на плечах того чи тієї, хто його здійснив/-ла.**

Ні, це сталося не тому, що ви «забагато випили». Не тому, що хтось пізно йшов додому по неосвітленій вулиці. Не тому, що хтось когось «спровокував» занадто «відвертим» одягом або «викличною» поведінкою. Не

треба обманювати себе і тим паче приймати на віру подібні твердження від інших: провина за насильство – цілком і повністю на плечах того чи тієї, хто його здійснив/-ла. Таке усвідомлення, ясна річ, не скасовує травматичних наслідків насильства, проте воно може вберегти від довгих років сорому і самокартань.

### **Якщо партнер/партнерка примушує тебе до сексу – це насильство**

І так, якщо твій хлопець/твоя дівчина примушує тебе до неприємних тобі та неприйнятних для тебе речей – то ваші стосунки тим паче не є виправданням цьому. Твоя згода на стосунки не є автоматичною згодою на секс чи дії сексуального характеру в будь-яких обставинах і в будь-якій формі. Якщо твій партнер/твоя партнерка не розуміє цього, це треба йому/їй пояснити – і якщо розуміння немає, то такі стосунки, на жаль, краще припинити.

Так, це може бути складно, надто якщо у тебе є почуття до нього/неї – але жодні почуття не мають ставати підставою для маніпуляцій із твоєю волею і обмеження твоєї свободи. Що там було раніше про кордони? Так от: людина, якій ти справді небайдужий/-а, ніколи не вчинить із тобою чогось подібного. Це про самоствердження, про особисті комплекси людини, яка це робить, іноді навіть про серйозні психічні розлади – але в жодному разі не про кохання чи любов.

### **Сороміцькі жести, жарти й натяки на твою адресу, якщо вони для тебе неприйнятні – це не флірт, а домагання чи навіть цькування**

Однокласник на кожній перерві намагається ляснути чи обмацати тебе нижче талії – ну що ти істеричиш, ти йому просто подобаєшся. Викладач натякає, що оцінка могла б бути кращою за певних умов зовсім не навчального характеру – ну, ти приваблива дівчина, на що ж ти ще сподівалась. Тебе заштовхують у дівчачу роздягальню, і однокласниці намагаються стягнути з тебе штани – ну і лузер, хтось би інший був щасливий. Перелік можна продовжити непристойними анекдотами (часто із сексистським підтекстом), жестами та навіть відправленням у соцмережах чи повідомленнях картинок, відео чи текстів такого характеру.

**Де закінчується твоя свобода і врахування того, що тобі подобається чи не подобається – там починається цькування (воно ж булінг) або домагання.**

Флірт і справді може передбачати той самий спектр дій, що був описаний вище – але називатися фліртом ці дії можуть тільки тоді, коли вони є прийнятними для обох/всіх учасників. Де закінчується твоя свобода і

врахування того, що тобі подобається чи не подобається – там починається цькування (воно ж булінг) або домагання.

Як було вже сказано, терпіти подібне і мовчати про це в жодному разі не варто. Якщо твої прямі вказівки на те, що тобі хотілося б припинення такої поведінки з тобою, не діють на кривдників – слід негайно розповісти про те, що відбувається, комусь із тих, хто може вплинути на ситуацію (адміністрації школи, комусь із учителів). А якщо особою, яка вчиняє домагання, є вчитель чи викладач – звертатися слід до керівництва школи/факультету чи й напяму до правоохоронних органів. У деяких університетах, зокрема в Києві, з'являються навіть відповідні організації та ініціативи (як суто студентські, так і студентсько-викладацькі), до яких можна звернутися в подібній ситуації. Не слід мовчати, сподіваючись, що це «якось мине саме», коли, наприклад, курс у цього викладача закінчиться. Але наступного року він викладатиме в іншій групі, й історія може повторитися. Ба більше – вона, скоріш за все, повториться.

### **Захищати від насильства слід не лише себе, а й інших**

Якщо об'єктом цькування в класі чи групі стала одна людина, буває дуже складно піти проти «спільної» волі та заступитися за жертву. Сказати «дівчата, що ви робите» і вивести засоромленого однокласника з роздягальні, присоромити хлопців, які цілий день чіпляються до однокласниці, і одному/одній протистояти цілому колективу – страшно. Більшість обирає пожаліти жертву в думках, порадіти, що це сталося не з тобою, але хоча б спробувати прямо захистити її мало хто наважується. Проте якщо бодай одна людина виступить на захист жертви, це може стати неоціненною підтримкою для неї. А для решти – приводом замислитися про свої дії. Бо насправді людей, які відчувають несправедливість такої ситуації й просто бояться їй протистояти – значно більше, ніж тих, хто відчуває задоволення від приниження іншого/іншої.

**...якщо бодай одна людина виступить на захист жертви, це може стати неоціненною підтримкою для неї. А для решти – приводом замислитися про свої дії.**

Якщо ж хтось довірився/довірилась тобі зі своєю історією про цькування, домагання чи навіть згвалтування, слід бути вкрай обережним/обережною. Коли вдаватися до тих самих штампів про «та не може бути», «та що тут такого» і «краще нікому не кажи про це» – це може просто добити людину, яка і так перебуває у вкрай пригніченому стані. Всіляко засвідчи йому/їй свою підтримку, запевни, що в тому, що сталося,

нема його/її провини і дай зрозуміти, що ти на його/її боці – а після цього поговори з кимось із дорослих, кому довіряєш. Або із правозахисними організаціями.

### **Не лишайся на самоті з пережитим досвідом зґвалтування**

На превеликий жаль, ніхто в сучасному світі не застрахований не лише від домагань чи сороміцьких натяків, а і від реального сексуального насильства. Абсолютно ніхто. Іноді газовий балончик не допомагає, іноді не допомагають курси боротьби й затиснутий у руці ключ, коли йдеш додому по темній вулиці. Проте коли зґвалтування все ж сталося, перш за все слід пам'ятати: твоєї провини в цьому немає. І, хоч тобі боляче, неприємно і страшно – тобі не мусить бути соромно. Ти не став/стала «поганим/-ою»чи «брудним/-ою».

### **Найголовніше – не боятися і, що б не сталося, знати, що справедливість на твоєму боці, хто б там що не казав.**

**Алгоритм дій підлітка одразу після зґвалтування.** Дзвінок у «швидку» з вимогою аналізу крові на ВІЛ-інфекцію та дзвінок у поліцію – перше, що необхідно зробити. Вже після виклику цих служб слід зателефонувати комусь із батьків – їхня присутність буде обов'язковою при медичному огляді та наданні свідчень, якщо ти неповнолітній/-ня. Якщо батьки – таке, на жаль, теж трапляється – не стають на твій бік і починають звинувачувати тебе в тому, що сталося, слід звернутися до когось іншого з-поміж тих, кого в книжці названо «значущими дорослими». А коли й таких немає – лишаяться гарячі лінії громадських та правозахисних організацій. Найголовніше – не боятися і, що б не сталося, знати, що справедливість на твоєму боці, хто б там що не казав.

### **Навколо достатньо тих, хто хоче і може допомогти**

Коли таке сталося з тобою, про це хочеться просто забути, як про страшний сон. Дехто «заїдає» порожнечу, що утворилася в душі, дехто намагається заглушити біль і образу, вживаючи алкоголь чи наркотики. Дехто просто відсторонюється від усього світу, надто після бодай одного разу почутого «ти сам/-а винен/-на». І чи варто говорити, що кожен із цих шляхів – хибний і може спричинити серйозну шкоду здоров'ю чи навіть психічні розлади. Треба неодмінно поділитися пережитим із кимось – якщо не з батьками, «значущими дорослими» чи друзями, то бодай із лініями довіри чи фахівцями із правозахисних організацій.

Тим паче в жодному разі не можна мовчати, якщо насильство над тобою вчинив/-ла або чинить хтось із батьків чи близьких родичів. Згадай: ця

людина не любить і не цінує тебе, якщо здатна завдати тобі болю і приниження, а отже – з цього моменту ти мусиш перестати сприймати її як близьку, хоч як би це не було тяжко. Знову ж, по списку: друзі, яким справді довіряєш, «значущі дорослі», які точно готові будуть тобі повірити, і вже потім фахівці. Разом із кимось завжди легше впоратися із будь-чим. І добрих, щирих людей, готових прийти на допомогу, в світі точно не менше, ніж тих, хто здатен завдати болю.

**Пережите насильство не робить неповноцінними ні тебе, ні твоє життя**

Так, ти пережив/-ла біль, образу і приниження. Так, це несправедливо, і жодна людина в світі на таке не заслуговує. Проте через це треба переступити і, як би нестерпно це спочатку не було, жити далі. Ти ще неодмінно зустрінеш справжніх друзів, із якими можна буде розділити і радості і болі, переживеш чимало яскравих, повних щастя моментів, досягнеш успіху, якщо ти цього захочеш. І хай би яким болючим не було розчарування в людях і в світі навколо – пам'ятай про те, що тих, хто зуміли пережити це і стати успішними й щасливими людьми, значно більше, ніж ти можеш собі уявити.

---

**#яНеБоюсьСказати / Анастасія Мельниченко. – Харків : Фоліо. – 2017. – 224 с.**