

ВАЖЛИВА РЕМАРКА

Команда проєкту всіляко підтримує недискримінаційні підходи до людини, зокрема чуйну та недискримінаційну мову.

Однак у нашій книжці ми використовуємо багато розповідей людей про їхній власний досвід проживання, подолання чи не-подолання булінгу. Ми старалися максимально не втручатися в мову, якою послуговується людина, і практично не вносили правок у цитати (окрім випадків лайки). Тож у деяких випадках наші герої та героїні висловлюються інакше, ніж висловлювалися б ми.

(Також звертаємо увагу, що всі історії було передано для публікації в книжці за свідомої згоди на умовах анонімності.)

Невелике зауваження щодо термінів. У книжці авторка послуговується терміном «булінг», іноді вживаючи як синонім слово «цькування». Досвід роботи в цій темі підказує, що людей дратує слово «булінг» як запозичене. Між тим, у законах України вжито передусім це слово. Окрім того, «цькування» — це ширше поняття, яке не відображає специфіку терміна «булінг», а отже, провокуватиме хибночитання. Наприклад, ми можемо нацькувати на когось собак — це буде разова дія з боку істот, слабших за людину. Собаки не мають лихого наміру нашкодити конкретній особі — вони виконують наказ господаря. Водночас булінг як термін передбачає систематичне заподіяння шкоди з усвідомленою метою завдати лиха конкретній людині.

Коли публічна особа в інтернеті вживає дискримінаційне висловлювання щодо когось, а в соцмережах здіймається сильний галас із вимогою звільнити публічну особу — так, це цькування. Але не булінг. Адже в таких діях немає повторюваності, це разова акція; окрім того, окремо обурені люди не можуть бути в сильнішій позиції за публічну особу, вони не є свідомо об'єднаними в групу, а отже, не перебувають у ситуації дисбалансу сил. Щоб розібратися, у чому різниця, уникати плутанини тощо, дозвольте вживати слово «булінг» як специфічний термін на позначення специфічного явища.

ВСТУП

...Перше запитання, яке ставить собі чи не кожна людина, стикаючись із булінгом: чому мене цькують?

Існують стереотипи про те, що цькують зазвичай дітей (або й дорослих), які вирізняються у фізичному плані, наприклад, якоюсь прикметною рисою зовнішності. Це може бути повна дитина («Жирдяй!»), дуже висока дитина («Шпала!») чи дитина в окулярах («Очкарик!»). Але як пояснити булінг тих дітей, які ніяк у плані зовнішності не вирізняються, ну взагалі ніяк?

Насправді за даними нерепрезентативного, але все ж дуже цікавого опитування в межах проєкту «Що українці знають і думають про права людини: загальнонаціональне дослідження», найпоширеніші три ознаки, за якими дискримінують у школі, такі:

1. Діти з «особливою» поведінкою (неконтактні, нервові, гіперактивні тощо).
2. Діти з незаможних сімей.
3. Фізично слабкі діти, які не можуть себе захистити¹.

Ці дані збігаються з багатьма західними дослідженнями, які показують, що першими кандидатами на цькування в школі стають діти зі специфічною поведінкою. Ці діти дуже часто є носіями так званої *hidden disability*, або ж прихованої, невидимої дисфункційності — особливості розвитку, яку не помітно на перший погляд, але яка впливає на все життя

цієї дитини². Це така особливість розвитку, яка призводить до порушення функціонування в одній або кількох сферах життя, але яку непомітно отак одразу.

Тобто переконання про те, що цькують чи не винятково «видатних» у плані певних фізичних особливостей дітей, не відповідає дійсності.

Друге запитання, яке часто виникає: а навіщо одні діти цькують інших? Чи ця потреба виходить із внутрішньої «поганості» дитини? Чи все це йде від родини? А може, сама поведінка слабшої дитини провокує сильнішу цькувати?

І, зрештою, що з усім цим може зробити школа? А батьки? Що ми маємо зробити, аби цькування припинилося?

Саме такі питання ми розглядатимемо на сторінках цієї книжки. Сподіваюся, разом нам вдасться залишити більше відповідей, ніж запитань.

Отже, булінг.

Кілька років тому я довідалася, що в одній із регіональних філій нашої організації розгорнулося цькування працівниці. Та філія нараховувала 19 співробітників — людей, які потрапили в громадський сектор швидше випадково, ніж цілеспрямовано. Неочікуваності та нестандартності ситуації додавало те, що організація, яку я очолюю, займається захистом прав людини, інклюзією та прийняттям. І тут раптом таке — булінг, чи, як його називають, коли кажуть про робочий колектив, — мобінг. Мобінг у правозахисній організації! Ці несподівані новини справили на мене неабияке враження: я буквально залякла. Мозок спустошився. Руки тремтіли. Землю вибило з-під ніг. До горла підкотила паніка. Я не могла зрозуміти, що зі мною відбувається. Враз із дорослої успішної жінки, керівниці громадської організації, я пе-

ретворилася на маленьку перелякану дівчинку, абсолютно безпорадну.

Я не була готова до того, що на мене дорослу враз навалиться весь жах тілесних і психічних відчуттів пережитого колись шкільного булінгу. Той стан, коли відбувається щось страшне, а ти не маєш досвіду й знань, щоб дати йому раду.

Я пам'ятаю про шкільний булінг геть розмито, невиразно. Ці спогади схожі на важезну чорну цеглину, яку годі розворушити й розібрати на окремі епізоди. Психіка вправно робить свою роботу, захищаючи від демонів минулого.

Тоді, у школі, не було змоги звернутися до вчителів по допомогу — вони толерували, а іноді навіть заохочували булінг, а батьки... батьків дуже не хотілося турбувати, адже в них і без того вистачало проблем.

Та цього разу на противагу дитинству відповідальною за ситуацію була я сама.

На щастя, поруч зі мною був надійний друг і партнер. Він узяв мене за руку й сказав: «Насте, ти маєш терміново повідомити весь колектив філії, що така поведінка неприпустима. Також ти маєш попередити, що негайно поінформуєш ваших донорів про ситуацію, яка склалася, і публічно візьмеш на себе відповідальність за неї. Поінформуй працівників, що якщо ситуація не припиниться, то ти оприлюдниш прізвища агресорів і це стане їхнім вовчим квитком для подальшої роботи в громадському секторі».

Останні п'ять років глибоко працюючи над темою булінгу, я можу лише захоплюватися тим, як мій колега тоді чітко й інтуїтивно використав саме ті методи припинення булінгу, які були доречні. Саме так реагують на булінг у зарубіжних

школах, коли факт цькування вже стався. За винятком хіба що погрози оприлюднити прізвища.

І я справді зробила те, що він сказав. І булінг у колективі справді припинився.

Але що то за реакція на інформацію про булінг у робочому колективі в мене була? Чому, зіткнувшись зі знайомою «дитячою» ситуацією, я перестала діяти як доросла й заціпеніла, переживаючи ретравматизацію?

Зараз для мене відповідь очевидна. Попри поширену думку про те, що булінг є «природним етапом дорослішання», усе ж навряд чи можна назвати «природною» схильність колишніх мішеней булінгу до депресій, кПТСР (комбінованого посттравматичного стресового розладу), тривожності та інших «пречудових» наслідків для психічного здоров'я, які залишаються з нами назавжди³. Навряд чи для нас «природним» є страждати все подальше життя. Мої тодішні тілесна й психічна реакції на булінг були реакціями на дуже сильну травму шкільного віку.

Я пообіцяла собі, що більше не заціпенію і розберуся з тим, як долати булінг. І ось ми тут, на сторінках цієї книжки. Захопливого читання!