

StudPOL

---

# Насильству немає виправдань!

---

Випуск присвячено Всеукраїнській акції  
«16 днів проти насильства»



## НІЧОГО НЕ ВИНИКАЄ З НІЧОГО. КОРІНЬ ГЕНДЕРНО

Фото: unwomen.org



«Нічого не виникає з нічого», – говорить крилатий вислів з давньогрецької філософії. «Все, що відбувається, має причину», – свідчать закони логіки.

Під час ютуб-шоу «Двійж» глядачка з залу поставила запитання бійцям третьої окремої штурмової бригади про те, яким чином жінки могли б допомагати на фронті. У відповідь від коміка Віктора Розового вона почула саркастичне: «Я промовчу», і весь зал зайшовся сміхом. На питання вирішив відповісти боєць із позивним «Істок», та після його слів, що «дівчата потрібні для роботи», гості та промовці знову почали реготати. Після кількох дискримінаційних та сексистських висловів щодо жінок на фронті та знецінення їхньої роботи в розмову із запереченнями втрутилася парамедицина, яка вже чотири роки служить у 72-й бригаді. Зрештою бійці зголосилися поаплодувати жінкам, які воюють у ЗСУ. І одразу ж із запалом прирівняли їх до собак та дітей. Так, ніби це має бути смішно.

Волонтерка Ярина Гордієнко у програмі «На часі» розповіла ведучій Аліні Доротюк, що якось її додали до невідомого чату з 12 учасників. Коли вона зайшла до нього, користувачі «накинулися» на неї та почали виливати всю свою злість, ненависть, писати, що вона сексуально задовольняє чоловіків на фронті, принижувати, бажати смерті. За словами Ярини, іноді такі коментарі трапляються особливо невчасно – у моменти, коли вона почувається вразливою та намагається знайти сили, щоб зібрати себе по крихтах.

Бойова парамедицина Катерина Поліщук із позивним «Пташка» в інтерв'ю кореспондентці ТСН Наталії Нагорній зізналася, що в соціальних мережах її постійно критикують за зовнішність та «не таку поведінку», і їй це дуже прикро читати: «У мені все не так – я товста, у мене не такий

колір волосся. Ніхто ж не знає, скільки я важила, коли з карцеру вийшла. Ніхто ж не знає, що мені дівчата свій хліб носили, бо я ходити не могла». Люди не чують: коментарі під цим же відео знов майорять принизливими словами щодо її ваги та зовнішності.

Що об'єднує ці та сотні тисяч інших схожих історій? Вони про жінок, які постійно страждають від гендерних стереотипів і упередженого ставлення в суспільстві.

Усталені шаблони мислення – це підґрунтя для проявів насильства. Ніхто не народжується з ненавистю та агресією, ненавидіти ми вчимося протягом життя. Шлях від стереотипів до проявів насилля яскраво демонструє «піраміда ненависті». Вона складається з п'яти рівнів, кожен із яких є наслідком попереднього. При просуванні пірамідою вгору вплив людської поведінки на суспільство стає все більш катастрофічним. У підніжжі піраміди лежать стереотипи, упередження, міфи та вірування. Після того, як утворюються хибні думки та уявлення про певні групи людей, узагальнені образи, формується наступний рівень – дії, базовані на упередженнях. Це образи, об'єктивація, дегуманізація, насмішки на основі стереотипів, ставлення до когось як менш цінного. Коли упередження приживаються в суспільстві, вони можуть призвести до дискримінації – обмежень прав і свобод людини, несправедливого чи жорстокого ставлення до неї лише через приналежність до тієї чи іншої групи, об'єднаної за певними ознаками. Дискримінація своєю чергою може перерости в жорстокість та насильство. Вінцем піраміди, її фатальним завершенням є геноцид. Як бачимо, шкідливі стереотипи та упередження є коренем насильства – психологічного, економічного, фізичного тощо.

Жінки стикаються з гендерними стереотипами щодня. І саме вони статистично найчастіше потерпають від гендерно зумовленого насильства. Бо «де є вразливість, там є велика спокуса нею скористатися». На жаль, це насильство системного характеру. Водночас статистика не показує справжніх цифр, оскільки не всі люди звертаються й розповідають

Фото: IDEAS



## СТЕРЕОТИПИ ТА УПЕРЕДЖЕННЯ – ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА

про травматичний досвід. Знову ж таки, через наявні стереотипи та страх бути засудженою чи засудженим.

Навіть коли акт насилля вже стався, стереотипи та упередження не полишають, вони постають над спробами захистити себе і придушують справедливість. «Сама винна» – звучить повсюдно; коротка спідниця ставить під питання твоє право на життя – «спровокувала»; а окремі прошарки суспільства навіть переконані, ніби дівчатка починають «стріляти очима» через дві хвилини після народження. І це впливає на жіночі долі. Так, федеральний суд Швейцарії пом'якшує покарання за зґвалтування жінки, бо воно тривало 11 хвилин, чого, на думку суді, «замало», і взагалі вона «подавала неоднозначні сигнали». А кривдники 14-річної дівчини із Закарпаття уникають реального покарання завдяки рішенню судді Воловецького районного суду, яка змінила статтю на більш м'яку і призначила умовні терміни ув'язнення. Адже вони «хороші діти з благонадійних родин». «Він же ще такий молодий», «з хорошої сім'ї», «біс поплутав», – явище непоодинокое. Мовляв, це назавжди зруйнує їхні життя. Але чи не зруйновані життя зґвалтованих жінок?

Усі шукають виправдання насильству. Але виправдання насильству не існує. Це черговий міф, що укорінився в головах людей, які, здається, живуть в іншому всесвіті, де жінки завжди винні у всіх своїх бідах і горі.

З'являються заяви від арестованих про «роzkолотих істот», які, якщо не дивляться на своїх чоловіків як на богів, то прислугують сатані та каструють чоловічу стать. А отже, їх треба «тр\*хнути» та «придушити». І що цікаво, автори подібних висловлювань не нестимуть жодної відповідальності. Якби замість жінок взяти, до прикладу, будь-яку національну чи етнічну групу, то заклики до вбивства несли б за собою кримінальну відповідальність за розпалювання національної ворожнечі. Але ж мова про жінок, а з жінками так можна. Така вона – «жіноча доля»? Жінки не захищені в патріархальному суспільстві. Вони не мають тих

привілеїв і того ставлення, що мають чоловіки. Коли в мережі з'являються будь-які негативні висловлювання, що містять прояви неповаги до чоловіків-військових, вони одразу засуджуються, а посягання на гідність – придушуються. Бо як же можна так говорити про тих, хто боронить країну й завдяки кому ми маємо можливість жити. Та чи працює це стосовно жінок-військових? Якщо ти жінка – ти маєш бути готовою до висловів на кшталт «готуватимеш борщі», «приїхала розважатися з хлопцями», «підеш по руках». А журналістам доречно запитувати: «Чи заличаються до тебе у військовій частині?», «Чи фарбуєш ти нігті в окопі?»; питання про догляд часто звучать не для того, щоб привернути увагу до проблеми, а лиш задовольнити людську цікавість, нівелюючи тим самим тяжку працю. На це можна не зважати, до цього ж звикли. Однак упереджене ставлення неодмінно позначається на діях.

Якщо не погоджуєшся з усталеними шаблонами та сценаріями, які тобі диктують – охрестяй феміністкою. Слово – а для когось клеймо – страшне, стереотипізоване та демонізоване. Складається враження, ніби частина користувачів об'єднується в закутках Інтернету і ділиться між собою досвідом. І звучать їх мудрості приблизно так: «Побачиш феміністку – кажи, що її треба гвалтувати, та не забудь побажати смерті». Бо як пояснити, що всі вони звучать однотипно. І це, на жаль, не всі прояви колективного зараження ненавистю до жінок.

Нетерпимість на основі стереотипів є важливою проблемою сучасності. Особливо в часи війни, коли жорстокості й так занадто багато в нашому житті. Насильство щодо жінок досі зберігається в кожній країні світу як повсюдне порушення прав людини та головна перешкода для досягнення гендерної рівності. Для того, щоби ми розвивалися як суспільство та рухалися далі, треба викоринувати нав'язані упередження. Ми маємо плекати культуру любові, а не культуру ненависті. Культуру толерантності, а не нетерпимості. Прагнути до рівності, а не живити патріархальний устрій. Можна легко не зважати на проблему, якщо тебе це не стосується. Але варто подумати про рідних бабусь, матерів, сестер, подруг.

Олександр Носок, СН-310

# МЕНТАЛЬНЕ НАСИЛЛЯ НАД СОБОЮ: ВІДЧУТТЯ ТРИВОЖНОЇ ЛЮДИНИ

У світі, де ритм життя стає інтенсивнішим, а конкуренція та внутрішні очікування перетворюються на бій всередині людини, психологічне насильство набирає актуальності. 16 днів проти насильства – це не просто Всеукраїнська акція, але й можливість заглибитися у власні думки, пропрацювати внутрішні конфлікти та розповісти про те, як відчуття тривоги впливає на ментальне здоров'я.

Страх, панічні атаки, тривожність та знецінення себе – це те, над чим я працюю вже майже рік. Моя тривожність почала проявлятися під час повномасштабного вторгнення, але тоді я не звертала на це уваги, адже не розуміла, що зі мною відбувається. Аби забути про війну, я почала більше часу приділяти навчанню та додатковим можливостям: різним онлайн тренінгам, лекціям та семінарам. У цей період «зловила» перше вигорання на фоні виснаження та подавлення емоцій. Перша панічна атака застала мене у Києві в торговельному центрі. Тоді я теж не розуміла, що відбувається. Якийсь туман в голові, запаморочення, страх, втрата слуху на декілька хвилин та бажання кудись бігти.

У Києві я проходила двотижневе стажування у двох редакціях моєї мрії. Здавалося б: що може піти не так, адже все було за планом, переді мною були всі можливості. Виснаження, хвилювання та перенасичення тривогами життя не залишилися осторонь та дали про себе знати. Після

повернення додому до всього тривожного набору додалися нав'язливі неконтрольовані думки та страх майбутнього. Із цим всім багажем я намагалася навчатися, навіть продовжувала працювати та вчасно закрила сесію. Тривога ніколи не впливала на моє навчання та роботу, проте мені постійно було страшно. Моє ментальне здоров'я почало погіршуватися: з'явилися бажання перестати себе відчувати та страх вийти на вулицю, адже боялася, що в людному місці знову відчую панічну атаку. Я перестала виходити з дому та забувала поїсти. Такий стан тягнувся тижнями, а за ними пішли й місяці. Я не розуміла, що тривога перейшла в депресивний стан, стало дуже важко – тоді я почала задумуватися, що зі мною дійсно щось не так.

Понад 15 сеансів із психологом, мільйон медитацій та постійна робота над собою: було дуже важко, і це теж нормально. Я почала розуміти, що відчуваю, розрізняти свої емоції та що робити з цим далі. Мені ставало краще, але потім я знову поверталася в той стан. Замість підтримки зі сторони близької людини я отримувала обезцінення моїх почуттів, думок та роботи. Крім того, замість звичайних розмов був тиск та небажання розуміти мій ментальний стан. Ми не завжди це усвідомлюємо, але наше оточення має величезний вплив на нас. З людьми, які поруч ми повинні відчувати комфорт та підтримку. Часто буває так, що спілкування з деякими людьми може бути емоційно виснажливим та тягнути донизу. З такими думками я закінчила свої перші довгі та серйозні стосунки.

Фото: connectreg.lu



Фото: Vecteezy

Влітку я вчилася залишатися наодинці з собою, зі своїми думками та страхами. Постійні панічні атаки припинилися, і я вже перестала боятися виходити з дому, та страх майбутнього мене все одне переслідував. Мені здавалося, що я мало роблю для свого майбутнього: мало працюю, навчаюся та розвиваюся. Ці думки переслідували мене постійно та не давали спокійно жити. У деякі моменти я відчувала радість та щастя, а в деякі – тривожність та апатію. Я закинула сеанси з психологом, замінивши їх безперервною роботою без відпочинку.

Так і пройшло моє літо: без відпочинку та з постійним самовдосконаленням. Я планувала кожен хвилину свого дня, аби в мене не було часу на нав'язливі думки.

Незважаючи на тривожність та страхи, я можу сказати, що це літо – найкраще в моєму житті. Я медитувала, постійно навчалася, бігала кожного вечора, почала займатися танцями, про які так довго мріяла, плавала на каяках, стояла на цвяхах, працювала, почала ділитися власними віршами з іншими та постійно знайомила з класними людьми. Я сформувала своє оточення з дійсно крутих людей, які для мене завжди будуть прикладом. Вони додають бажання рухатися далі, надихають і постійно підтримують.

Важливим інсайтом стало й те, що у своє життя ми притягуємо те, що самі відчуваємо, а також те, про що ми думаємо. Усе, що трапляється в нашому житті, включаючи людей, події та випробування, не випадкове. Ми самі оточуємо себе ними свідомо чи мимоволі. Готовність любити й бути коханим повинна народитися в душі, заповнити собою всі куточки свідомості. Пам'ятайте: ніхто і



Фото: Апостроф

нічого не зможе зробити за нас. Ми самі створюємо власну реальність.

Чи відчуваю я тривожність зараз? Так, проте я дуже собою пишаюся, адже здійснила велику роботу над собою та своїм ментальним здоров'ям. Зараз я почуваюся щасливою людиною, яка має бажання жити, працювати й навчатися. Я буду музей свого життя, і лише я контролюю свої думки, емоції та дії. Лише я відповідаю за своє майбутнє й вирішую, хто буде поруч зі мною. Я не можу впливати та контролювати деякі події, які дійсно не залежать від мене – і це теж абсолютно нормально.

Психологічний стан завжди є актуальним, та під час Всеукраїнської акції «16 днів проти насильства» важливо нагадати про підтримку свого ментального здоров'я. Сподіваюся, моя історія допоможе комусь відчути, що ви не самотні й надихнутися не здаватися і працювати над собою. Ваші почуття та проблеми важливі. Боятися майбутнього, тривожитися, робити помилки, відчувати провину, переставати спілкуватися з людиною, яка має на вас поганий вплив, починати все спочатку, боятися своїх почуттів та проявляти їх – це все окей, проте не окей «забивати» та жити з цим далі. Пам'ятайте, що ніколи не пізно почати працювати над собою та звернутися по допомогу до фахівця.

Авторка побажала зберегти анонімність



# СЛАБКІ ЗЗОВНІ – СИЛЬНІ ВСЕРЕДИНІ

**Насильство.** Термін, який багатьом людям на цій планеті завдав болю. Термін, про який мріють забути сотні й тисячі. Термін, який руйнує життя.

Вважається, що немає нічого страшнішого, ніж сексуальне або фізичне насилля. Так, я погоджуюсь, що це страшні злочини, проте чомусь людство забуває, що є вид насильства, який впливає на світогляд, характер, звички та ставлення до інших – психологічне. Сьогодні хочу розглянути й порівняти два види знущань над людьми: фізичне і психологічне.

Ви можете стверджувати, що таке порівняння безглузде, адже це зовсім різні речі, проте я одразу вам заперечу. На власному прикладі та на прикладі близької мені людини хочу довести, що в жодному разі не можна применшувати той жах, який переживає людина, бо це її біль, її страх, її життя.



Фото: Vecteezy

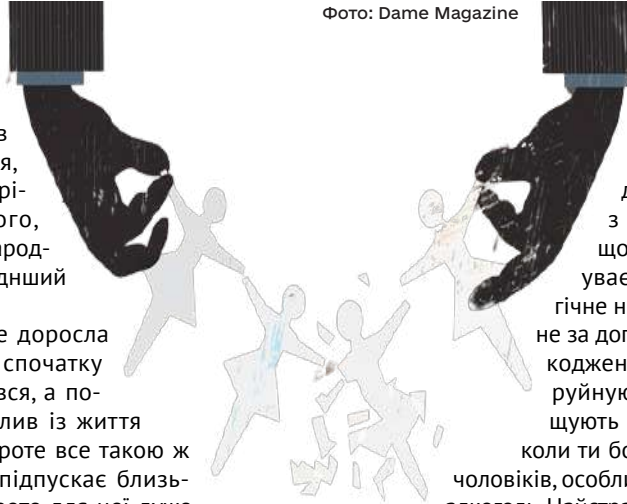
**Тато.** Одна з найрідніших людей для малої дитини. Чи може добра, весела дівчинка, яка понад усе любить свого батька, заздалегідь знати, що він садист, тиран і покидьок? Ні. Чи може тато, який створив маленьку копію себе, калічити, погрожувати, цькувати без причини свою дитину? Ні! Чи заслуговує маленька дівчинка чи хлопчик на знецінення себе без пояснення причин? Ні. Мені здається дуже диким та незрозумілим, коли все дитинство ти любиш та піклуєшся про своє чадо, а в один момент змінюєшся сам і змінюєш

ставлення до дитини, стверджуючи: «Ти мені більше не донька». Вона протягом декількох років із ним не спілкується, проте одного дня вирішує пробачити його, привітавши з днем народження, на що «найрідніший тато» заблоковує її.

Якою стала ця вже доросла дівчинка, над якою спочатку безпідставно знущався, а потім і взагалі викреслив із життя батько? Вольовою, проте все такою ж тендітною. Вона не підпускає близько до себе людей, проте для неї дуже важливим є спілкування. Проходить курс лікування у психіатра, приймає себе такою, як є... І вважає: перш ніж народжувати дітей, необхідно закрити всі наболілі гештальти і ввести заборону на сварки при дітях. Найголовнішим мені здається те, що вона не закрилася від людства, і чоловічої статі зокрема.

**Вітчим.** Для багатьох це людина, яка подарувала малечі справжню «батьківську любов», навчила їздити на велосипеді... Той, кого хочеться лагідно називати «ТАТО». Проте не в нашому випадку. Мій вітчим став для мене прикладом. Тим самим прикладом, як не потрібно жити і ставитись до дітей. Це справжній моральний виродок, який тільки руйнує та псує все. Вже 5 років він питає, кого ми з сестрою любимо більше – рідного тата чи його. А як можна любити чи хоча б із повагою ставитися до людини, яка перетворила мою молоду й привабливу маму на прибиральницю, годувальницю й няньку, а нам під час кожної сварки нагадує, що ми із неповнолітньою сестрою «кни копеечки в дом не принесли»? Мебля, яка може робити все – так він ставиться до своєї дружини й моєї матері; і змінювати це ставлення не збирається, адже так йому зручно. Моральне знущання – це йти всім своїм тілом на мене, тримаючи праску в руках, замахуючись нею, вигукуючи слова: «Вас вивезуть у ліс, закопають, і ніхто вас там не знайде, а ми з вашою мамою будемо жити щасливо без вас». Це

Фото: Dame Magazine



змушувати жінку, якій зранку на роботу, о третій ночі готувати їжу тощо. Таких прикладів у мене назбиралося дуже багато, проте і з цих вже зрозуміло, що відбувалось і відбувається досі. Психологічне насильство – це вплив не за допомогою тілесних ушкоджень, а через слова, які руйнують або взагалі знищують самооцінку. Це стан, коли ти боїшься усіх дорослих чоловіків, особливо тих, які вживають алкоголь. Найстрашніше – це звикання до цього і небажання щось змінювати.

Якою стала я завдяки морально слабкому вітчиму, що задля самоствердження ображає жінок? Сильною. Всередині мене прокинувся характер захисниці, яка не терпить несправедливого ставлення до когось або чогось. Мені не важко довести людині, що її вчинок або слова неправильні.

Створюючи зараз цей матеріал, я уявляю, як виступаю спікеркою на заході, присвяченому акції «16 днів проти насильства» із цим текстом. І перше питання, яке, напевно, мені поставлять, буде стосуватися мам. Що робили матері цих дівчаток, коли першу тато жорстоко бив по голові та всьому тілу чим тільки можна, а другій вітчим погрожував стерти з лиця землі або віддати в рабство?

Я б дала таку відповідь: були між двох вогнів.

Мій дуже емоційний та запальний характер приборкати важко, тому, коли чую, що мою маму поливають брудом за неправильно зварені вареники, я втручаюсь. У випадку моєї подруги, навпаки, ображати починають її, а мати захистити доньку не може, бо теж отримає.

Чому мами не пошли від цих чоловіків, аби захистити дітей? Бо діти не будуть вічно жити з батьками, а самотність – страшна. Такий аргумент наводить моя мама, хоча саме в цій ситуації я її не розумію.

Акція «16 днів проти насильства» – чудова можливість нагадати людству, що ситуації насильства існують і з ними треба боротись! Підводячи підсумок, слід сказати, що важливо кричати про такі проблеми, бо не «ОК» жити у страху або бути жінкою з минулого, яка тільки й має, що обслуговувати чоловіка, який ставиться до неї, як до меблів. Ті люди, які вчиняють будь-яке насильство над іншими – дуже слабкі насправді. Вони не можуть по-іншому довести, що не дарма народилися.



Фото: samantatello.com

Якщо ви постраждали від фізичного насилля, не треба применшувати біль, який отримують люди, потерпаючи від насилля психологічного. Не потрібно миритися з цими знущаннями, адже в будь-якому випадку з'являться проблеми, які вирішити дуже важко!

Фото: Gallery 247



У світі стільки болю, що ми би вже давно померли під його тиском, якби не те прекрасне, що змушує нас відчайдушно хапатися за життя.

### Історія перша. Друзі дитинства.

У дитинстві моїми найкращими друзями були два брати – хлопці, які проживали в сусідній квартирі. Один був старшим за мене на чотири роки, другий – моїм ровесником.

Ми дружили сім'ями: батьки влаштовували спільні прогулянки: пікніки, пляж, посиденьки у сусідів на дні народження й таке інше. І на перший погляд усе ніби було гаразд у тій сім'ї, та іноді хлопці по декілька днів не виходили гуляти у двір. Потім вони виходили гратися і кожного разу на них були якісь нові синці. Спершу я не звертала уваги, бо це ж хлопці; – завжди є привід для сварки. Але причина, як виявилось, була геть іншою. Їх батько періодично напивався й лупцював своїх синів, бив і дружину. Ми ніколи не чули ні криків, ні скарг, але якось жінка поділилася з моєю мамою, що сусід наш – справжній домашній тиран.

Хлопці не мріяли про іграшки, не мріяли про якісь матеріальні речі. Їх не цікавили подарунки. Мрія була одна на двох – швидше вирости і відлупцювати батька, помститися за кожен синець на власному тілі. Пам'ятаю, як вони любили це обговорювати: що старший виросте швидше і першим помститься батькові. Мені ці розмови завжди були якимись дивними та страшними...

Той чоловік дуже сильно бив своїх синів. Молодшому діставалося більше. Було таке, що він

навіть лікувався. Дістав проблеми з неврології через свого рідного батька: човгав ногами, смикав головою. Інші діти сміялися з цього, а мені було дуже шкода друга і я заступалася за нього; та не викривала секрету двох братів. Вони дуже просили мене нікому не розповідати. Щодо їх матері, так вона завжди казала, що діти – це діти, а чоловік – то її все.

Минули роки, діти давно вже мають своїх дітей і долі братів склалися по-різному. Та якось я запитала у старшого, чи вдалося їм помститися батьку за дитячі кривди. Він відповів із задоволенням: так, вони обидва помстилися. І не раз. Тільки отримавши відсіч від своїх синів, чоловік перестав розпускати руки і на них, і на дружину. Та чи такими мають бути дитячі мрії та спогади?



Фото: Merisehat.pk

### Історія друга. Щаслива сім'я.

Ця сім'я виникла серед моїх сусідів знаєцька. Це була молода жінка з двома дітьми, яка не очікувано для всіх з'явилася після нещодавнього розлучення одного чоловіка, якого всі ми вже багато років знали... Ніхто й подумати не міг, що в нього десь «на стороні» є інша сім'я, та це було так. Отже, красива й весела, щбетала моя нова сусідка про те, як зміниться їх життя, який чоловік у неї хороший і які мрії й сподівання вона вкладає в цей новий статус – із коханки в дружину. До того ж, є спільні діти. Не те, що в його попередньому шлюбі – жили удвох, виховували лише собачку.

Ніби й добре жили, ніби щасливі, завжди разом, міцна сім'я. Та якось ми зблизилися, і я помітила, що чоловік застосовує до жінки економічне насилля. Звісно, в чужому місті, маючи малу дитину на руках, дівчина не могла працювати і в усьому залежала від свого чоловіка. А той... Говорив, що

«її діти» багато потребують, що «її діти» багато чого хочуть і що «її діти» ще й примудряються хворіти! Яке неподобство! Лише кілька разів я їздила з ними на закупі в торговельний центр і не могла збагнути – як можна не купити дітям якихось вагових цукерок бодай жменьку, коли в той самий час він купує для себе три блоки цигарок? Чому, коли жінці потрібні засоби особистої гігієни, вона має обирати найдешевші, а він купує собі дуже дорогий коньяк? Чому дружина й діти мають випрошувати для себе якихось простих і зовсім недорогих речей і чому жінка звітує за кожну витрачену гривню?

Приходячи в гості до сусідки на посиденьки, коли її чоловік був на роботі, я дивувалась – як така яскрава, молода, красива, приємна жінка пов'язала своє життя з таким жорстким, таким скупим і неприємним чоловіком?

Якось вона показувала мені синці на своєму тілі й казала, що вдарилася, що не акуратна, хоча я й не питала про це. Забила руку чи ногу, то й що? Буває. Та їй було важливо виправдатися.

Потім вони переїхали в більшу квартиру і... розлучилися. Лише тоді я дізналася, що жінка зазнавала не лише економічного та психологічного насильства, а й фізичного. Вона отримала серйозну травму, була викинута з квартири разом зі «своїми дітьми» о першій годині ночі, у місті, в якому нікого з близьких не мала, у стані, якого ворогу не побажаєш. Добре, що на той час у неї вже була робота і, хоча зарплата була невелика, та на орендовану квартиру вистачало. І коли вона сказала своїм дітям, що розлучається з їх батьком, то навіть син, якого батько цінував більше,



Фото: Vecteezy

сказав: «Слава Богу, мамо. Давно вже пора. Хоч будемо жити спокійно без нього. І не боятися, що він тебе вб'є».

### Історія третя. Вічне кохання.

Моя подруга закохалася щиро і на все життя. А як іще може закохатися сімнадцятирічна дівчина?

Роман розпочинався дуже красиво: величезні букети квітів, побачення, коштовні подарунки, довгі прогулянки, щасливі сяючі очі. Я раділа за неї й думала: «От пощастило! Такого хлопця собі знайшла!» Однак з часом посмішка стала якоюсь нервовою, очі втратили щасливий блиск, на лиці з'явився смуток. Пара почала сваритися. Він її не вдарив під час сварки, ні. Він просто наговорив їй стільки, що вона в житті ще про себе не чула. І кожне слово било боляче у груди. Туди, де нило



Фото: medium.com

закохане серце. Звісно, вона була «якось не така», вона була «не досить красива», «не досить розумна», «не досить цікава», «не досить розкута». Не досить для кого?

Але саме для нього були всі її дії й надалі. По-троху вона ставала для нього все гіршою (для себе, до речі, теж). І вона вже щиро вірила в те, що некрасива, дурнувата та нічого до пуття робити не вміє.

Два роки цькування і два роки сліз. Він таки покинув її. Дівчина мало не закінчила життя самогубством, коли дізналася, що у хлопця новий роман, який розпочався так красиво: неймовірної краси букети квітів, подарунки під дверима, довгі прогулянки нічним містом, про які може тільки мріяти чергова 17-річна дівчина...



## ЯК ЖИТИ У СВІТІ, ДЕ ВСІ ЗАКОНИ ПИШУТЬ ЧОЛОВІКИ?!

24 роки поспіль з 25 листопада по 10 грудня у світі проходить акція «16 днів проти насильства». Її мета – привертання уваги суспільства до таких проблем: подолання насильства в сім'ях, жорстоке поводження з дітьми, протидія торгівлі людьми та захист прав жінок. Щорічно міжнародні спільноти, тисячі громадян, зокрема й журналісти, об'єднують свої зусилля для того, аби підвищити обізнаність громадян нашої країни щодо проблеми домашнього насильства та показати державні механізми захисту, що допоможуть особам, які постраждали. Але чи хочуть цієї допомоги самі потерпілі? Чи розуміють люди взагалі, що таке домашнє насильство? Адже майже у всіх пострадянських країнах виховання ґрунтувалося на таких стереотипах: «б'є – значить любить»; «мовчи, будь мудрішою»; «усі так живуть»...

Я вважаю, що в цьому й криється проблема. Дітей, здебільшого дівчаток, виховували не як особистостей, які поважають себе та вміють вибудувати свої кордони, а як роботів, які роблять всю роботу по дому, виховують дітей та не мають змоги розвиватися. Та й сьогодні багато заохочених бояться суперечити своїм партнерам. Діти не мають права голосу в сім'ях через посилену диктатуру батьків.

На щастя, у 21 столітті ми почали наголошувати на тому, що насильство – це не лише нанесення фізичних ушкоджень, а й словесні образи, надмірний контроль, приниження. Нарешті суспіль-



Фото: Freepik

ство прийшло до усвідомлення того, що треба **ГОВОРИТИ**, а не кричати чи вимагати. На мою думку, діалог – це один із найдієвіших методів здорових стосунків між чоловіком та жінкою, між батьками та дитиною, між колегами по роботі. Як на мене, потрібно зрозуміти наступне: людина – особистість. Ніхто не змушений робити так, як хочеться тобі. Якщо тобі щось не подобається, то можеш про це повідомити співрозмовнику, а він сам вирішить: чи знайти компроміс, чи залишити все як є. Адже ми не може диктувати комусь свої правила! Ніякі підстави не дають тобі право здійснювати насильство над людиною. На жаль, у нашому суспільстві наразі більшість дозволяє собі насильство над іншими (інколи не усвідомлюючи цього). Досі існують стереотипи, що чоловіки – більш авторитетні особистості чи старші за віком люди завжди мають рацію...

Нещодавно в Астані (Казахстан) ексміністр економіки Куандик Бішимбаєв до смерті побив дружину Салтанат Нуkenову. Між парою стався конфлікт, співробітники закладу почули словесну суперечку, яка переросла в рукоприкладство. Після цього чоловік залишив жінку в одному з приватних заливів, а сам пішов вечеряти з братом. І лише після вечері послав брата подивитися, що з дружиною. Коли приїхала швидка, тіло Салтанат було вже холодне – про це розповіла одному з видань сестра загиблої. У 21 столітті чоловік убив жінку!!! Суспільство, звісно, не лишилось осторонь. Громадяни Казахстану збирають підписи під петицією про посилення відповідальності за насильство. Президент країни закликав тримати на контролі розслідування. Проте мене непокоїть коментарі деяких людей щодо цього. «Сама винна», «жінки можуть довести», «щоб життя «малиною» не здавалося».

Підсумовуючи, зауважу, що наше прогресивне суспільство навіть у 21 столітті не розуміє, що насильство – це не лише фізичні прояви неповаги до людини. Саме тому варто більше говорити про психологічні утиски та надмірний контроль як прояви тієї ж неповаги до особистості. Перш за все потрібно не засуджувати людину, адже будь-які вчинки є наслідками певної ситуації. Треба бути толерантним до себе та інших.

Юлія Слободенюк, СН-311

## НАСИЛЬСТВО НАД ОСОБИСТІСТЮ – ПРОБЛЕМА ВСЬОГО СУСПІЛЬСТВА

Згідно з останніми даними, у 2023 році зареєстровано понад 10 тисяч випадків насильства в Україні. Це фізичне насильство, сексуальне, домашнє та насильство на основі статі.

Найчастіше жертвами насильства є жінки та діти. У 2023 році понад 70% випадків насильства були спрямовані проти жінок. Це відображає проблему гендерного насильства та нерівності статевих прав. Діти також страждають від насильства, і в 2023 році було зареєстровано понад 2000 випадків насильства щодо дітей.

Тому акція «16 днів проти насильства» стає вже не просто демонстрацією проблеми, а боротьбою з нею в країні. Триває акція щорічно протягом 16 днів – з 25 листопада до 10 грудня. Одразу виникає питання: чому саме ці дати? Відповідь доволі проста: 25 листопада – Міжнародний день проти насильства щодо жінок, 10 грудня – Міжнародний день прав людини. У цей період входять і інші важливі для демократичної спільноти дати: 1 грудня – Міжнародний день боротьби зі СНІДом, 2 грудня – Міжнародний день боротьби з рабством, 3 грудня – Між-

фото: unwomen.com



народний день інвалідів, 5 грудня – Міжнародний день волонтера, 6 грудня – річниця інциденту в Монреалі. Україна приєдналася до акції «16 днів проти насильства» у 2001 році. Ця довготривала акція є платформою для усвідомлення проблеми насильства, обговорення способів протидії їй.

Насильство – це проблема, яка, на жаль, є актуальною в будь-яку епоху. Воно поширене в різних аспектах життя, включаючи домашню, соціальну, політичну сфери. Жертвами насильства може стати будь-хто, незалежно від статі та віку.

Акція «16 днів проти насильства» пропонує нам спільно протидіяти утискам та сприяти створенню

безпечних і справедливих умов для всіх людей. Вона розширює наші уявлення про проблему, підвищує рівень знань про неї. Метою є не тільки попередження насильства, але й виявлення першопричин його появи. Для цього необхідно змінювати шкідливі стереотипи, які закладають негативні уявлення про стать та роль чоловіків і жінок у суспільстві. Також необхідно змінювати уявлення про сім'ю та виховання дітей, пропагувати рівноправність і повагу до інших. Та головне – пояснити постраждалим від насильства людям, що про цей жах треба говорити. Не замикатися в собі, а звертатися по допомогу, якщо опиняєшся в тяжкій ситуації. Людина, яка потерпає від насильства, не зовсім усвідомлює проблему та її наслідки. Рідні, друзі, знайомі, колеги, громадські організації здатні допомогти людині викоринити цю проблему.

Акція «16 днів проти насильства» є важливим інструментом у боротьбі з проблемою насильства. Вона дає можливість залучити увагу суспільства до цієї проблеми та сприяє змінам, які необхідні для створення справедливого та безпечного середовища для всіх. Ця акція є кроком до забезпечення прав людини та розвитку діалогу між усіма зацікавленими сторонами.

Елизавета Ключка, СН-311

# КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ У ВИПАДКУ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

## КРИВДНИК МОЖЕ ПОНЕСТИ



### АДМІНІСТРАТИВНУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ:

- штраф
- громадські роботи
- адміністративний арешт



### КРИМІНАЛЬНУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ:

- громадські роботи
- арешт
- обмеження волі
- позбавлення волі

0 800 213 103

## ЯКЩО НАСИЛЬСТВО ВЧИНЯЄТЬСЯ СИСТЕМАТИЧНО

Тобто понад 3 рази складався адмінпротокол або виносився терміновий заборонний припис — це підстава для



### ВІДКРИТТЯ КРИМІНАЛЬНОЇ СПРАВИ

### ПОКАРАННЯ, ЯКЕ МОЖЕ ПРИЗНАЧИТИ СУД:

- громадські роботи 150–240 годин
- арешт до 6 місяців
- обмеження волі до 5 років
- позбавлення волі до 2 років



0 800 213 103

## ПРАВОВА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

[ 0 800 213 103

### ФІЗИЧНЕ

- ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, нусання
- незаконне позбавлення волі
- нанесення побиттів, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень
- залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані тощо

### СЕСУАЛЬНЕ

- примус до статевого контакту
- вчинення дій сексуального характеру у присутності дитини або стосовно дитини незалежно від її згоди
- примус до небажаних форм статевих контактів тощо

### НАСИЛЬСТВО

- позбавлення житла, іжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними
- залишення без догляду або піклування
- перешкоджання в отриманні лікування чи реабілітації
- заборона працювати (навчатися) або примушування до праці тощо

### ЕКОНОМІЧНЕ

- словесні образи, погрози
- приниження, переслідування, залякування

### ПСИХОЛОГІЧНЕ

- навіювання почуття провини, невпевненості
- заборона бачитися/спілкуватися із рідними чи близькими людьми тощо

## ОСОБИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА, МАЮТЬ ПРАВО БЕЗОПЛАТНО ОТРИМАТИ УСІ ВИДИ ПРАВОВИХ ПОСЛУГ

КРИВДНИКОМ МОЖЕ БУТИ ОДИН ІЗ ЧЛЕНІВ ПОДРУЖЖЯ, КОЛИШНІЙ ЧОЛОВІК/ДРУЖИНА, МАТИ/БАТЬКО ОДНОГО З ЧЛЕНІВ ПОДРУЖЖЯ, БРАТ/СЕСТРА, ІНШИЙ РОДИЧ, НЕЗАЛЕЖНО ВІД ФАКТУ СПІЛЬНОГО ПРОЖИВАННЯ