

Коли публічна особа в інтернеті вживає дискримінаційне висловлювання щодо когось, а в соцмережах здійснюється 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 проекту «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 дізналася, 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 розрушити 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!

Примітки

1. Що українці знають і думають про права людини: оцінка змін (2016—2018) / Резюме дослідження; [С. Колишко, М. Парашевін, В. Яворський]; під заг. ред. Т. Печончик. Київ, 2018. 96 с.
2. Kowalski, Robin M., and Fedina, C. Cyber bullying in ADHD and asperger syndrome populations. *Research in autism spectrum disorders*, 2011, no. 5.3, pp. 1201—1208. Taylor, L. A. et al. Adding insult to injury: Bullying experiences of youth with attention deficit hyperactivity disorder. *Children's health care*, 2010, no. 39.1, pp. 59—72. Montes, G., and Halterman, J. S. Bullying Among children with autism and the influence of comorbidity with ADHD: A population-based study. *Ambulatory pediatrics: the official journal of the Ambulatory Pediatric Association*, 2007, no. 7.3, pp. 253—257. McLaughlin, C., Oliver C., and Byers, R. *Perspectives on bullying and difference: supporting young people with special educational needs and/or disabilities in school*. National Children's Bureau, 2012. 124 p.
3. Dietrich, L., and Ferguson, R. F. Why stigmatized adolescents bully more: The role of self-esteem and academic-status insecurity. *International journal of adolescence and youth*, 2020, vol. 25 (1), pp. 305—318; Idsoe, Thormod, Atle Dyregrov, and Ella Cosmovici Idsoe. Bullying and PTSD Symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 2012-03-06, vol. 40 (6), pp. 901—911.

РОЗДІЛ 1

НЕ ВСЕ, ЩО БІЙКА, ТО БУЛІНГ.
РОЗУМІННЯ БУЛІНГУ
В СУЧАСНОМУ СВІТІ

«У наші часи булінгу не було!», «Булінг до нас прийшов із західного світу», «Наші діти на таке не здатні, це все вплив агресивних фільмів та ігор!» — це ті фрази, які вам, якщо ви займатиметеся дослідженням булінгу, доведеться чути повсякчас.

Ці фрази мають приблизно ту ж природу, що й «Раніше в полі народжували — і нічого, ніяких депресій не було!», «По-придумували свій аутизм і діагностують його на догоду фарм-компаніям! А як же ми раніше жили й аутизму не знали?».

Власне, «сліпота» до історичного існування булінгу зумовлена тією ж причиною, з якої нам здаються новими аутизм, гіперактивність (ми забуваємо про Петрика П'яточкіна та Федька-халамидника) та депресія. Річ у тім, що ці явища не були досліджені так, як зараз. Це все одно, що казати, що в VII ст. не було мікробів чи елементарних частинок, спираючись на відсутність наукових досліджень про мікроби та частинки в ранньому середньовіччі.

Важко уявити, щоб жінка, яка «народила в полі», пішла до психіатра й отримала діагноз «депресія». Про те, що певні

розлади психічного здоров'я таки були, ми можемо судити за діагнозом «істерія», який ставили жінкам наприкінці XIX — на початку XX століття...

А що ж булінг? Чи справді його не було у світі? Чи справді його не було в нас? Можна легко це припустити, особливо з огляду на те, що досі існує переконання (на щастя, воно потроху зникає), ніби булінг — це «природний етап дорослішання». Однак, звісно ж, булінг існував споконвіку. Пригадуєте роман «Хіба ревуть воли, як ясла повні?» Панаса Мирного, де діти знущалися із Чіпки?

Як підріс Чіпка — став бігати, то вибіжить було з двору на вигін, та прямо до дівчорі так і чеше. Так же й дівчора його не приймає. Зараз почнуть з його глузувати, щипати, а іноді поб'ють та й проженуть... <...>Тим на селі й питають: чи «чесного» роду? А тоді вже й братаються... Чіпка був «виродок»... Як же Чіпку прийняти дітям до іграшки?! Хіба, щоб поглумитися...

— Виродок іде! — кричить, забачивши здалека Чіпку, білоголовий, миршавенький хлопчик.

— Запорток! — підхопить другий... — Ходім до його!

Побіжать, оступлять кругом. То це ззаду хто-небудь і скубне Чіпку за чорне волосся.

Це опис типового, класичного булінгу, тобто *поведінки, зумисне задизайнованої так, щоб завдати шкоди, агресивної поведінки, яка відбувається багаторазово й у якій задіяно нерівність сил*. Коли ми читали про Чіпку в школі, то не розглядали цей фрагмент саме як булінг, чи не так?

Тому, звісно ж, булінг не є явищем, породженим сьогоденням. Булінг існував здавна, адже людська психіка еволюціонує