

культура

~~отмисны~~

заботы

#1

Введение

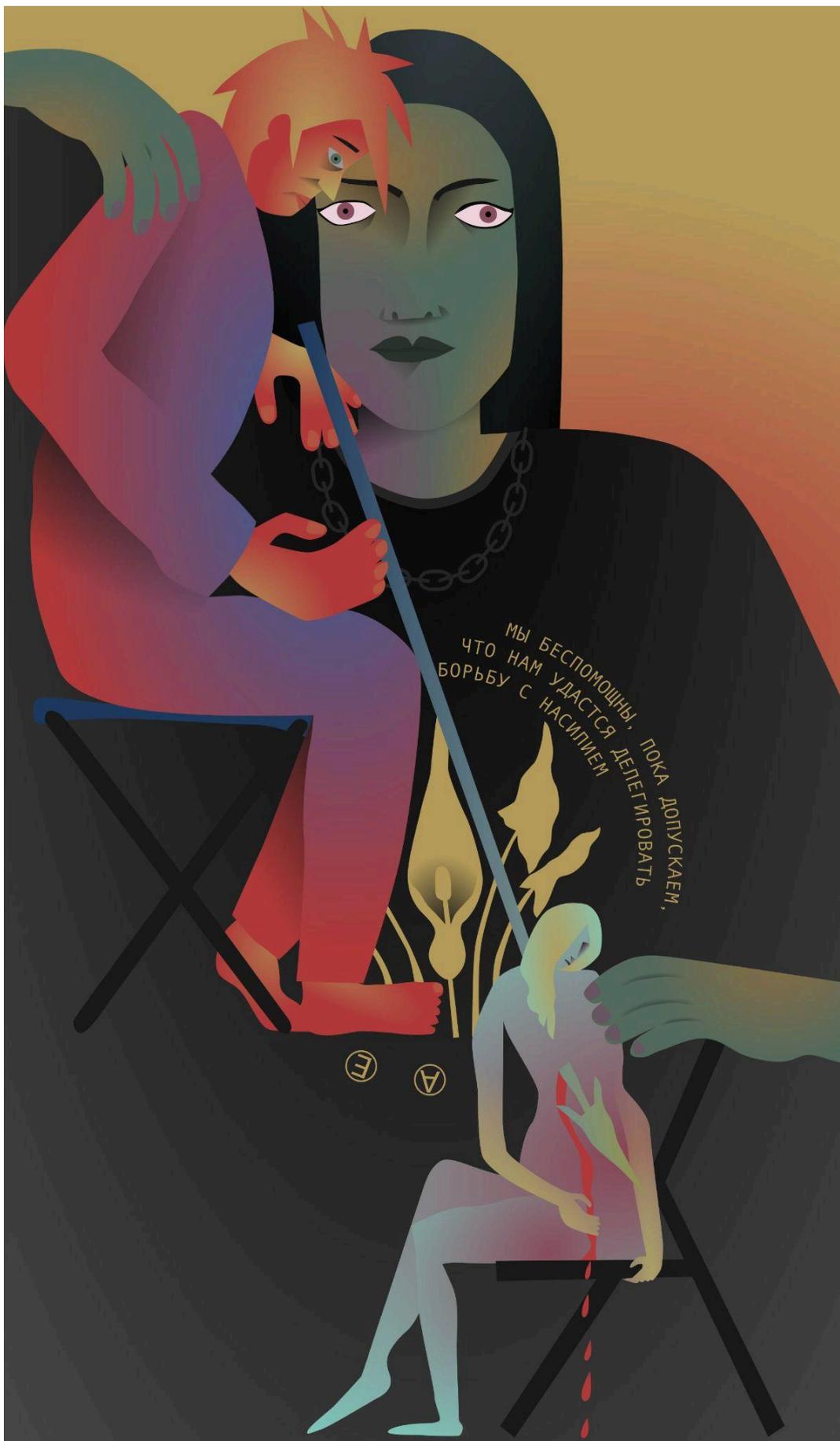
С 2020 года с разной интенсивностью и в разных составах мы обсуждали, как быть с насилием, вредом и конфликтами внутри наших кругов, сообществ и в мире. Мы уже год созваниваемся раз в неделю, а в нашем чате кто-нибудь пишет почти каждый день. Мы мечтаем об отказе от систем наказания и контроля на всех уровнях, и от тюрьмы и полиции как части государственной системы угнетения. Часть из нас поддерживает анархистскую идею об отказе от иерархий — и от государств как таковых. Мы ищем решения по противодействию насилию, которые помогут нам в этом отказе. При этом наша группа не поддерживает гендерное насилие в широком его понимании и не стремится снизить поддержку тех, кто может от него пострадать. Мы помним об этом по умолчанию. Мы критикуем кэнселинг как воспроизведение системы наказания и контроля, но понимаем, что существуют ситуации власти и насилия, с которыми невозможно взаимодействовать по-другому.

В этом зине — критические высказывания о культуре отмены и подходе к медиации, основанной на решении проблем; личные истории о том, как поменялось наше отношение к конфликтам и к борьбе с насилием в свой адрес; а также как мы сами справлялись с насилием, которое совершаем. Будет немного практических инструментов, список источников, на которые мы отчасти опираемся и которые содержат больше практических инструментов, и даже упражнение для рефлексии по теме зина.

Это первый зин нашей группы, и он отражает лишь малую часть из того, о чём мы говорили, так что наверняка он не будет последним.

Содержание

<u>Колдовство для сообществ. Как мы учились чинить отношения вместо отказа от них.....</u>	<u>5</u>
<u>Топ-5 источников, чтобы перевернуть своё представление о культуре отмене и способах борьбы с насилием.....</u>	<u>13</u>
<u>Нам пора искать другие методы.....</u>	<u>17</u>
<u>«Плохих парней» не существует.....</u>	<u>19</u>
<u>Слова любви во времена публичного шейминга и исключения... 22</u>	
<u>Что не так с медиацией, основанной на решении проблем.....</u>	<u>23</u>
<u>Культура отмены и построение позитивного мира.....</u>	<u>26</u>
<u>Про огромную роль и труд персон, которые поддерживают товарищеский контакт с теми, кого обвинили в насилии.....</u>	<u>42</u>
<u>Как я применял насилие к своей собаке и что помогает мне выстраивать с ней отношения по-другому.....</u>	<u>47</u>
<u>Конфликты — это круто!.....</u>	<u>50</u>
<u>Что я могу сделать, чтобы не случилось жуткое серийное насилие, если я не могу напрямую заставить авторов его не совершать.....</u>	<u>59</u>
<u>Вопросы.....</u>	<u>63</u>
<u>Всем, кто хочет к нам присоединиться.....</u>	<u>66</u>



МЫ БЕСПОМОШНЫ, ПОКА ДОПУСКАЕМ,
ЧТО НАМ УДАСТСЯ ДЕЛЕГИРОВАТЬ
БОРЬБУ С НАСИЛИЕМ

автор: иван кочедыжников, @kotdokhlot

Колдовство для сообществ. Как мы учились чинить отношения вместо отказа от них

авторка: dar'a petushok

Наша группа организовалась в 2021 году в одном из центральных городов России вокруг обсуждения критики кэнсел-культуры. Тогда мы с товарищками притащили несколько распечатанных копий зина **FUCK THE POLICE MEANS WE DON'T ACT LIKE COPS WITH EACH OTHER** на один из летних диджей-фестивалей, и обсуждали их со всеми, кто готов был остановиться на нашей солнечной полянке. Для меня всё это было увлекательно, но очень далеко — я с трудом пыталась примерить опыт и идеи авторки на окружающую меня реальность.

Реальность была такова, что год назад на этом же фестивале я подошла к своему давнему товарищу и земляку, и сообщила, что мы больше не можем общаться, так как мне невыносимо от того, как ужасно он вел себя с бывшей партнёркой — моей близкой подругой. Реальность была такова, что в том же году на фесте произошла серия домогательств в адрес нескольких девушек, и позже я участвовала в отмене человека, который их совершил. Реальность была такова, что, мимо полянки, где мы с товарищками обсуждали критику кэнсел-культуры, постоянно ходил мой бывший сосед и близкий друг, от которого я съехала несколько месяцев назад, так как подозревала, что наши отношения были насильственными.

Активное исследование темы альтернативных подходов в разрешении конфликтов и ситуаций вреда/насилия в нашей группе началось только спустя два года после первой встречи.

За эти два года я наблюдали огромное количество тяжёлых конфликтов и обвинений в насилии в ближайшем окружении. Жизнь низовых сообществ стала в разы сложнее и опаснее — ужас только что развернувшейся полномасштабной войны, стресс вынужденной эмиграции, бесконечная активистская работа.

Мигрантское русскоязычное сообщество невероятно тесное, в нём встречались люди из неожиданно далёкого прошлого, и не все они всегда были рады друг друга видеть. Я встретила человека, который годами навязчиво общался со мной в интернете вопреки моим просьбам не делать этого. Я встретила бывшую партнёрку, с которой мы при предыдущих встречах ссорились так, что она падала в обморок, а я кусала себя до синяков. Я встретила того самого бывшего соседа и друга, которого теперь уже обвиняла (пока ещё в только личных разговорах) в насилии.

С последним мы всё ещё пытались самостоятельно вести диалог, но ничего не получалось — я была слишком разгневана, а он всё ещё плохо понимал, что сделал не так. Мы попытались встретиться и поговорить лично, но стало только хуже — отсутствие взаимопонимания вызвало во мне такую злость и досаду, что я решилась сделать публичное заявление о насилии. Я рассказала о том, что произошло, в закрытых историях инсты и в локальном эмигрантском чате. Я понимала, что не хочу, чтобы он лишился работы или чтобы его бросила партнёрка. Но я хотела, чтобы мои чувства провалидировали, чтобы мне посочувствовали. Я сделала это, чтобы мне больше не нужно было скрывать мою правду. А ещё чтобы разрушить репутацию человека, причинившего мне вред — репутацию профеминиста и «безопасного мальчика». Кто-то действительно меня поддержали, кто-то выразили сомнение на счёт моих обвинений, большинство — не отреагировали. В

целом, мало что изменилось. Публичное заявление не сделало мою жизнь лучше.

Одновременно с этим две мои товарищски обвинили в насилии своих бывших партнёров. С одним из обвиняемых мы довольно хорошо общались — когда-то вместе занимались помогающим активизмом, а в первые месяцы эмиграции он сильно выручил меня и моих близких. Пострадавшая сторона была одной из тех, с кем мы читали тот самый зин прошлым летом — именно она инициировала восстановительный процесс вместо публичной отмены. Тогда те из нас, кто уже усвоили необходимость поиска альтернативы кэнселингу, пытались самостоятельно организовывать процессы, которые казались более справедливыми, и круг сообщества, посвящённый поиску решения в ситуации насилия между этими двумя, был первой пробой. Несколько человек взялись провести предварительные обсуждения с обеими сторонами и модерировать общую встречу (я были среди них), другие — пришли для того, чтобы больше узнать о ситуации и поучаствовать в обсуждении решения. Тогда мы смогли прийти к какому-то результату: были сформулированы договорённости, которые должны были в дальнейшем помочь восстановить справедливость.

Это было тяжело — мы почти ничего не умели и не знали, как должны проходить подобные процессы. У нас уже была идея о том, что наказывать актора насилия — не продуктивно, но как создать ситуацию, где взаимопонимание между сторонами стало бы возможным, кажется, не знали никто. Подлинного восстановления не случилось, несмотря на усилия и вклад со стороны всех, кто участвовали в круге — в дальнейшем договорённости разрушились, ближайšie к актору насилия коллективы погрузились в сложные конфликты, принесшие немало вреда вовлечённым в них людям. Ни пострадавшая

сторона, ни причинивший вред не были удовлетворены результатами.

К началу 2023 года инициаторка ранних ридингов зина, раздобыла его продолжение — вторую и третью часть. Мы с товарищ:ками снова собрались вместе, теперь уже онлайн, чтобы читать и обсуждать прочитанное. Только в этот раз, помимо самих текстов, мы обсуждали собственный опыт. Среди нас уже были те, кто были готовы открыто рассказывать о своём опыте участия в конфликтах и причинения вреда другим людям. Были те, кто рассказывали о своей роли посредни:цы в конфликтах, делились тем, как сохраняли дружбу с обвиняемыми в насилии и учились быть им опорой в процессе восстановления.

Мы рассуждали о том, что вообще означают слова «насилие» и «абьюз» и чем они отличаются от «конфликта»; что такое выстраивание границ в сообществе и как сделать, чтобы оно не превратилось в кэнселинг; как доносить критику для союзниц и принимать её так, чтобы это приносило пользу сообществу, и не приводило к конфликтам; какие ценности стоят за нашим нежеланием наказывать тех, кто совершили ошибку и как поддержать пострадавших от насилия так, чтобы не воспроизводить ещё больше насилия в адрес других людей.

Мысль, что те, кто причинили мне боль, в любом случае заслуживают справедливого отношения и шанса на восстановление, вернула мне контакт с собой и с ситуацией моего собственного переживания о насилии. Я все ещё злилась и не верила, что взаимопонимание между мной и человеком, в чей адрес я выдвинула обвинения, возможно. Эта история всё ещё была для меня тяжёлой.

Он долгое время испытывал ко мне романтические чувства — безответные. Мы дружили, были соседями — сначала по

комнате, потом по квартире. Мы оба разделяли анархистские ценности, а ещё верили в силу открытого обсуждения конфликтов и немоногамию. Наше близкое общение длилось три года — всё это время происходили мучительные циклы сближения и отдаления, связанные с тем, что мой друг и сосед нарушал мои границы своим вниманием, желанием близости, сексуальных и романтических отношений. Мы разговаривали, я объясняла, что не испытываю чувств, что не хочу партнерских отношений, не хочу такого уровня вовлечённости и близости. Он слушал, смирялся, отходил на какое-то время, а затем снова начинал испытывать надежду на взаимность, ревновал и пытался меня контролировать. Моё экономическое положение тогда не позволяло мне с лёгкостью переехать в другое жильё и создать между нами физическую дистанцию — к тому же, он убеждал, что мы всё сможем починить, нужно лишь ещё немного постараться. В конце концов, я больше не смогла в это верить, съехала и прервала общение.

Я злилась, что за год открытого конфликта и даже после публичных обвинений, так и осталась непонятой. Мне не верилось, что ситуацию можно изменить, но мои убеждения говорили мне — я должна попробовать снова войти в контакт для того, чтобы быть уверенной, что сделала всё, что могла для разрешения ситуации.

В этот раз мы привлекли профессиональную медиаторку. К тому моменту, как произошла совместная сессия медиации, он уже долгое время проходил психотерапию для акторов насилия, а я — регулярно участвовала в обсуждениях внутри дискуссионной группы, где исследования способов справляться с конфликтами/вредом/насилием становились всё более глубокими и детальными. Мы встретились, и оказалось, что оба были готовы. Он — признать ответственность за действия, которые причинили мне вред в период нашего близкого

общения и сожительства. Я — услышать о вреде, который нанесли его ментальному самочувствию мои публичные обвинения. Раны были излечены, вред — заглажен. Восстановление произошло.

Спустя какое-то время и он присоединился к нашей дискуссионной группе и теперь регулярно участвует в созвонах. Мы не просто разобрались с тяжёлой ситуацией — мы также совместно исследовали то, что помогло нам с ней разобраться и передать эти знания сообществу. Я уверена — от того, что мы оба смогли пройти путь восстановления от начала до конца, стало лучше не только персонально нам обоим. Это принесло облегчение и нашему окружению тоже. Посреди бесконечного потока постов с описанием неразрешимых конфликтов и ситуаций насилия, даже одно достигнутое примирение дорогого стоит — оно даёт надежду.

И мне важно подчеркнуть, что это примирение было бы невозможно без коллективного осмысления идей, которые к нему меня подтолкнули: о том, что все имеют право на ошибку; о том, что все достойны заботы, даже когда совершают ошибки; о том, что все мы — продукт общественного устройства, где насилие и властные отношения нормализованы на огромном количестве уровней, и отказаться от их воспроизведения — огромный труд, на который нужно время и силы; о том, что наказание не помогает избежать повторения насилия — оно лишь воспроизводит его в адрес актор:ок насилия, лишая их возможности переосмыслить свои поступки; о том, что поддержка пострадавших от насилия не обязательно должна сопровождаться наказанием актор:ок насилия; о том, что поддержание дружеских отношений с актор:ками насилия и помощь им в восстановительных процессах — не равно одобрению их поступков; о том, что каждая из нас хотя бы раз в жизни причиняла вред другому живому существу, и мы все

заинтересованы в поиске альтернатив стратегиям, завязанным на наказании.

Сегодня, спустя полтора года активной групповой работы, мы изучили огромное количество самых разных материалов: зинов, книг, фильмов, подкастов. Мы общались не только между собой, но также привлекали экспертов в области восстановительного правосудия и медиации из других коллективов и стран. Из конспектов коллективных встреч мы собрали целую базу знаний с описанием наших ценностей, открытий, вопросов и практических наработок, которые были открыты за всё время существования группы.

Само по себе наше ближайшее окружение тоже изменилось. Некоторые из нас начали изучать нарративную практику и теперь сами занимаются медиацией конфликтов внутри и за пределами сообщества. Некоторые стали обращаться к медиации вместо того, чтобы исключать из жизни человека, причинившего вред. Некоторые научились предотвращать ситуации, когда что-то грозит перерасти в конфликт и больше присматриваться к способам их разрешения. Некоторые из нас активно делились тем, что не обязательно писать посты в соцсетях про всех, кто нам не нравится, и можно придумывать другие способы справляться с этим. Некоторые стали посредницами в конфликте и продолжают дружбу с теми, кого «отменяют». Некоторые из нас стали лучше понимать идею аболиционизма — обращать внимание на случаи, когда мы решаем свои проблемы, ситуации угрозы или вреда через власть, и избегать этого.

Я чувствую, будто мы отыскали спасительные заклинания, используя которые могут продлевать сообществам жизнь, делать их крепкими и устойчивыми перед неутрахающими катастрофами современности — и способными им сопротивляться. Мы научились колдовству и теперь готовы

передать наш опыт дальше, ведь настоящие чудеса творятся именно тогда, когда колдует не один человек, а множество. В этом и есть главный трюк.

Топ-5 источников, чтобы перевернуть своё представление о культуре отмене и способах борьбы с насилием

авторка: рарик

За «жёлтым» заголовком — моё восхищение авторкам трудов, которые я перечислю ниже. Все эти книги стали огромной опорой нашей группе в обсуждениях, а мне по жизни.

1. FUCK THE POLICE MEANS WE DON'T ACT LIKE COPS TO EACH OTHER

три зина Клементины Морриган, clementinemorrigan.com

Эссе о сопротивлении культуре отмены и построении левых сообществ, основанных на сострадании, доброте, свободе и уважении к различиям. Клеменина рассуждает, как культура отмены усугубляет вред, а не устраняет его, и что значит брать на себя ответственность, когда мы причинили кому-то вред. Приводит практики вмешательства в насильственные ситуации и выражения несогласия и варианты развития события, при которых у людей, которые совершили насилие, действительно получится не совершать его в будущем.

2. «Сообщества и поддержка в случаях насилия между близкими людьми»

зин [Thoughts about community support around gender violence](#) в переводе Феминфотеки

Инструкция на основе серии обсуждений внутри антиавторитарного сообщества о том, что делать, если случилось насилие в паре, а вы — сообщество. Можно брать и

применять. В английской версии в отличие от русской есть ещё примеры ситуаций.

Вместо терминов «жертва»/«насильник»/«пострадавшие» автор:ки ввели условные обозначения — треугольник и квадратик — и расписали стратегию поддержки персоны, совершившей насилие, помимо поддержки тех, кто от него пострадали. Тем, кто пострадали, также предлагают определить свою роль в эскалации насилия. Организовать поддержку предлагают группой и обращают внимание, что много работы уйдёт на координацию действий. Предполагается, что инструкцией будут пользоваться прямо сейчас, поэтому вариант отписки и обращения в полицию не отмечают, но нежно критикуют и оставляют на крайний случай.

3. Conflict is not abuse

книга Сары Шульман на английском, перевод некоторых частей на русский — syg.ma/@nas

Антиавторитарная критика существующих ответов на межличностное насилие: как феминистское движение и законы о домашнем насилии усилили полицию, как государство мешает нам учиться самим решать конфликты, какие есть альтернативы. Рассматривает и персональные примеры и макрополитику. Приводит свой опыт, квирной, активистский, академический. Состоит из статей, стихов, эссе, цитат из твитера, а также из личных историй авторки и её размышлений о том, как можно переосмыслять контексты, в которых развиваются наши собственные конфликты и истории абьюза. Отдельная важная глава — про то, как государство Израиль оправдывало нападение на Палестину в 2014 году.

4. «Нарративная медиация: новый подход к разрешению конфликтов»

книга-пособие, авторы Уинслэйд Джон, Монк Джеральд, есть перевод на русский

Подробно и чётко написаны опоры и концепты, отличия от нарративной медиации от медиации, основанной на решении проблем. По шагам расписаны этапы медиации, её ключевые составляющие. Книга написана приятным и понятным языком, а ещё в ней приводятся вдохновляющие примеры реальных медиаций, который помогают лучше понять, как работает процесс.

5. «Круги примирения: от преступления к сообществу»

книга-пособие, авторы Кей Пранис, Барри Стюарт, Марк Уедж, на русском издал Центр «Судебно-правовая реформа»

Вот как описывают круги примирения издатели: «Это многовековой способ разрешения конфликтов, который существует в различных формах в культуре многих народов. Коренные народы сохранили в своей жизнедеятельности эту форму культуры, обращаясь к древней мудрости в кризисные моменты своей жизни. Желание этих народов поделиться почти утраченной традицией с людьми тех культур, которые пытались их ассимилировать или уничтожить их обычаи, является свидетельством миротворческого принципа, прививаемого Кругами. Важнейшей особенностью Кругов является привлечение к обсуждению проблемы всех заинтересованных людей, что обеспечивает их активное участие в принятии решения и разделении ответственности за его выполнение. Круги, описанные в этой книге, основаны на традициях

североамериканских индейцев и проводятся преимущественно в Северной Америке».

Книга будет полезна для построения крепких, долгих отношений в сообществе, которому всё будет нипочём, и даже с ситуациями насилия получится справиться всем вместе. Однако этот инструмент трудоёмкий — ведь изолировать и наказать всегда проще, чем вместе чинить и разбираться в причинах. Если есть мотивация, то Круги — готовый инструмент.

Нам пора искать другие методы

авторка: azukhisan

Давайте противостоять насильственному поведению и тем дискурсам и культурным нормам, которые его поддерживают. Поддерживать пострадавших в восстановлении, а людей, которые нанесли вред, — в изменениях. Не угрожать, не демонизировать, не исключать.

Ненависть и гнев понятны. Это ответ на системное угнетение.

Желание дегуманизировать того, кто нанес вред, — понятно.

Но если следовать этим эмоциям и желаниям, не пропуская их через фильтр ценностей, к чему этот приведёт?

Массовые публичные призывы к ответственности возникли как способ обратить внимание на социальные проблемы маргинализированных групп. В том числе противостоять действиям людей, обладающих несоизмеримо бóльшей властью. Например, так темнокожие женщины сопротивляются расизму со стороны белых элит.

Если вред нанёс достижимый человек из сообщества, есть другие инструменты: восстановительное правосудие, медиация, пространство для взятия ответственности, критика поступков без оскорблений, угроз, дегуманизации личности.

Публичная демонизация персоны, которая нанесла вред, не делает сообщество безопасней. Это логика наказания, которая может закрыть возможность взять ответственность и изменить поведение. Это не помогает восстановиться пострадавшим.

Угрозы, оскорбления, дегуманизация — это насилие. Насилие — это серьёзно. Насилие может быть оправдано. Но нельзя

совершать его, не задавая себе вопрос «точно это та самая ситуация и другие методы провалились?»»

Пострадавшим: моя поддержка.

Сообществу: нам пора искать другие методы.

«Плохих парней» не существует

автор: базель

Говоря о критике «культуры отмены», мы исходим из аболиционистских идей неприятия системы наказаний, а не из нежелания нарушать властные статусы кво и не из неспособности их различить.

Насилие — практика или сила, которая прорывается в мир через конкретную персону. Человек — лишь канал, который пропускает насилие в человеческое поле, но не тот, кто единолично своими действиями его создаёт.

Такое неэссенциалистское или экстернализованное понимание насилия связано с идеей о том, что я/мы как сообщество несём долю ответственности за вред, который наносит кто-то другой.

Экстернализируя насилие как практику, помещая её в социальный контекст, мы замечаем взаимовлияния насильственных практик и социального контекста. Поэтому нам как сообществу важно понять, что в сообществе функционирует таким образом, что приглашает людей к использованию насилия. Этому могут помочь вопросы, которые приводят в своей книге К. Пранис, Б. Стюарт и М. Уедж, описывая изменения парадигмы того, как круги примирения реагируют на преступление:

- Не забыли ли мы учесть социальные, культурные, расовые и экономические условия, которые привели к преступлению?
- Не относимся ли мы терпимо к принципам, которые изолируют людей и приводят к деструктивному поведению?

- Не создаём ли мы каким-либо образом напряжённые отношения с общиной или разводим людей по разные стороны баррикад?
- Иными словами, не действуем ли мы внутри наших семей и общин так, что это приводит к нарушению равновесия, разногласиям и несправедливости, которые могут толкнуть на преступление?

Невозможно создать «остров, куда можно отправить всех плохишей», создать невинное пространство по Фишеру. Отгораживаясь от проблемного поведения, вынося его за пределы своего сообщества, мы передаём его дальше, другим сообществам и подвергаем их эффектам, не предпочитаемым для нас, что потом может вновь повлиять на нас. «Отмена» может работать в течение какого-то времени, но если мы не копнём глубже, последствия могут быть непредпочитаемыми.

Необходимо сопротивляться проникновению логики тюрьмы в наши практики. Мы не сможем создать «безопасные пространства», изгнав, «отменив», изолировав и сделав козлами отпущения всех «плохих парней», потому что их не существует. Делая вклад в сообщества через создание практик для возмещения ущерба и восстановления справедливости, мы создаем более устойчивые сообщества, внутри которых можно регенерировать отношения.



авторка: @ni_kozhi_ni_rozhi

Слова любви во времена публичного шейминга и ИСКЛЮЧЕНИЯ

перевод фрагмента «Love notes in a time of public shaming, mob harrasment and exile» из зина Клементины Морриган «Fuck the police means we don't act like cops to each other»

Я никогда не отменю тебя.

Я обещаю никогда не стыдить тебя публично.

Если толпа будет преследовать тебя, я тебя не брошу.

Если у нас возникнет конфликт, мы сможем его решить.

Мы не обязаны во всём соглашаться, чтобы быть друзьями.

Если мы когда-нибудь решим пойти разными путями, я всё равно обещаю, что никогда не отменю тебя.

Что не так с медиацией, основанной на решении проблем

автор: Иван Гуторов

Problem Solving Mediation или подход, основанный на решении проблем, люди используют чаще всего для разрешения конфликтов. Вы можете не знать его особенностей или названия, но скорее всего руководствуетесь его ценностями или используете компоненты этого подхода.

Он появился в 80-ых годах и был ответом на *realpolitik* — то есть на право сильного в конфликте получить всё, что ему нужно. Важная новая идея — за любой самой жесткой позицией стоит интерес, с которым и стоит работать медиатору. Суть этого подхода — переговоры. В конфликте важно снять эмоции обеих сторон, сделать так, чтобы стороны услышали позиции друг друга и стоящие за ними интересы, после чего можно вместе искать общее решение.

Этот подход чаще всего используется в судебной медиации в силу прагматичности и быстроты. Все возможные исходы в этом подходе описывает матрица Томаса-Килманна.



Так как подход пришел из бизнеса, он предполагает, что стороны — рациональные агенты, стремящиеся к максимальному удовлетворению своих интересов.

Всё работает, когда стороны хорошо знают друг друга и свои интересы. Но тут же легко отметить слабые места подхода.

Интересы и потребности создаёт культура

Общество подталкивает нас хотеть многого, в сотни раз больше, чем это было 30 лет назад. Среди этой фабрики желаний легко потерять смысл, схватившись за сиюминутный интерес. Условно не_европейские, не_западные культуры мыслят себя через другие понятия. Предположим, у меня конфликт с человеком, который совершил ошибку и боится «потерять своё лицо». Если ему придётся заявить об этом напрямую, это будет означать потерю. Получается, мне нужно знать больше о другой культуре, чтобы решить эту ситуацию.

Подход не учитывает иерархии

Предположим, у меня конфликт с боссом, который безответственно распоряжается властью, и совсем нет сил/знаний, чтобы защищать свои трудовые права. Чтобы сберечь силы я выбираю лояльность, а не конфликт. И хотя с точки зрения решения одной проблемы ситуация может выглядеть, как пристойный компромисс, в будущем я могу проиграть много раз. При этом моя открытость в такой медиации может дорого мне стоить.

Если играешь с ворами, опасайся за свой кошелёк

Также в жизни мы можем столкнуться с игроками, которые готовы обманывать в медиации и разрушать отношения ради выигрыша в конфликте. Быстрота подхода работает тут против нас. Чем хуже стороны знают друг друга, чем быстрее процесс медиации, тем больше манёвра у персон, желающих реализовать свой интерес за наш счёт.

Реальность важнее рациональных интересов

Иногда происходящее внутри конфликта важнее всяких интересов. Например, когда люди переживают вместе ужасную боль, теряют самое важное. Попытка объяснить некоторые сложные ситуации только через рациональные интересы убивает суть, которая часто устроена как сложная история. Если вы любили кого-нибудь, то вы поймете, о чём я говорю.

Всё сложнее, чем интерес, стоящий за позицией

Позиции скрывают не интерес, но другое: предположим, это чувства/потребности или нарративы/дискурсы. Есть много смелых попыток предложить модель потребностей — например, как это сделал Маршалл Розенберг в ненасильственном общении. ННО позволяет рассматривать конфликт сразу на трёх уровнях: на уровне суждений, на уровне эмоций и чувств, на уровне потребностей. Если обе стороны, участвующие в конфликте, используют модель ННО, они дают друг другу дополнительную информацию о сфере чувств и связанных с чувствами потребностей. Это позволяет сторонам самостоятельно снимать эмоции и напрямую обсуждать общие потребности даже без помощи медиатора.

Может быть за позициями стоят нарративы (или истории) — с чем предлагает работать нарративная медиация. В этом случае нам нужно вместе разбираться, какие нарративы больше всего повлияли на поступки участников конфликта. Наши желания и потребности создаются культурой, мы буквально состоим из разных историй, а значит можем некоторые из них деконструировать, снизить их влияние, создать альтернативные дискурсы. Этот подход предполагает неторопливую работу с убеждениями обеих сторон и учитывает возможные культурные и классовые различия.

Культура отмены и построение ПОЗИТИВНОГО МИРА

автор: жоха

редактор:ка: крошка кэти

иллюстрации: @ni_kozhi_ni_rozhi

Слова и действия других, которые мы и наши сообщества считаем неприемлемыми, часто приводят к конфликтам. Отмена — то есть, когда мы определяем тех, кто поступили неподобающим образом, и просим членов сообщества или общественности бойкотировать этих людей, избегать их или иным образом прервать с ними контакт — это один из способов решения подобных конфликтов.

Сообщества могут использовать отмену как форму наказания (*возмездие за ошибку*), защиты сообщества (*ограничение проблематичным личностям доступа в наши сообщества, особенно если в них состоят уязвимые люди*), формирования идентичности (*выражение в резкой форме ценностей группы*) или сдерживания (*предупреждение других, чтобы они не делали и не говорили определённые вещи в будущем*). Мы часто видим, как отменяют знаменитостей, которых не знают лично. Мы также можем инициировать этот процесс в отношении людей в наших собственных сообществах, что часто заканчивается некрасиво.

Моё предпочтение, как и предпочтение многих других людей, участвовавших в создании этого зина, однозначно: мы изучаем альтернативы отмене как способу справиться с вредом и конфликтами, по крайней мере, когда речь идёт о наших сообществах. Но мне лично не так интересно осуждать людей за то, отменяют они или нет, а важно: а) понять плюсы и

минусы этой стратегии, б) узнать больше о том, почему некоторые считают, что отмена оптимальна для них, и в) как построить устойчивые сообщества с людьми, у которых различаются предпочтения в способах решения конфликтов.

Мой практический опыт связан с миротворчеством, а исследовательский — с изучением мира¹ и конфликтов. Поэтому я рассматриваю дискуссии об отмене как разговор о том, какой мир мы хотим построить в ответ на конфликты, в которых находимся. Этот текст — размышление об этом.

Я хочу привести идеи из миротворчества как области, которая часто имеет дело с масштабными насильственными и постнасильственными ситуациями, и применить их к дилеммам, с которыми мы сталкиваемся в наших коллективах, отношениях и активистских группах. Это предполагает обсуждение некоторых теоретических категорий. Меня интересует, как они помогают нам найти более точный язык, чтобы думать и говорить о проблемах, с которыми мы сталкиваемся на практике.

Моё представление о мире сформировалось под влиянием норвежского социолога Йохана Галтунга, который задавался вопросами о мире, конфликтах и насилии в 1950-60-х годах, что было довольно радикально по тем временам. Будучи левым мыслителем, он был глубоко разочарован популярными в его время представлениями о мире, которые определяли его исключительно как отсутствие видимых форм насилия: например, войны, травли, преступлений на почве ненависти, угроз или домашнего насилия.

Он назвал подобные явления **прямым насилием** (*direct violence*). Это физические или вербальные формы насилия, которые непосредственно совершаются одним или

¹ В этой статье слово «мир» чаще всего используется в смысле peace, а не world.

несколькими лицами против одного или нескольких других лиц. Это наиболее очевидная форма насилия, а значит, её легче всего обнаружить, и ответственность за неё можно как минимум теоретически возложить на конкретных исполнителей. Когда большинство людей думают о слове «насилие», они в первую очередь представляют именно прямое насилие.

Когда мы разрешаем конфликт, отказавшись от прямого насилия, мы получаем то, что Галтунг называет **негативным миром** (*negative peace*). Слово «негативный» не является оценочным суждением, как «хороший» или «плохой», оно просто описывает *отсутствие* чего-либо. Чтобы создать негативный мир, нужно определить имеющее место насилие (или угрозу, дефицит), которое считается причиной конфликта, и избавиться от него. Стратегии установления негативного мира включают разделение враждующих сторон, разоружение, выход из контекста насилия или заключение мирного договора. В случае войны негативный мир часто означает прекращение огня, а в абьюзивных отношениях он может означать разрыв и прекращение контактов между токсичными партнерами.

Негативный мир — это ключевой элемент миротворчества, но важно помнить, что не все формы негативного мира здоровы. Особенно когда язык негативного мира используют для оправдания массового насилия или угнетения. Сброс атомной бомбы на Нагасаки или Хиросиму — возможно, самый печально известный исторический пример применения разрушительной военной силы во имя негативного мира. Современные авторитарные правительства, например в России или Азербайджане, продолжают оправдывать вооружённые удары по своим соседям подобной риторикой. Жестокий глава семьи может использовать угрозы насилием, чтобы создать негативный мир в доме, где все бы общались друг с другом вежливо и никто открыто не оспаривали бы его власть. Во всех

этих случаях насилие применяют в надежде, что после того, как воспользовавшиеся им возьмут ситуацию под контроль, никто долгое время не сможет применять насилие по отношению к другим.

Даже в тех случаях, когда негативный мир достигается ненасильственным путем, это не обязательно означает, что установившийся мир устойчив или устраняет причины, которые породили насилие изначально. В Боснии в 1995 году прекращение огня остановило боевые действия, но несправедливость и ненависть сторон друг к другу продолжают и сегодня. Отказ от общения с человеком, ведущим себя проблематично, не прекращает его проблематичного поведения и не предотвращает нежелательных контактов с ним в будущем.

Именно поэтому для Галтунга негативное определение мира было недостаточно глубоким. Он считал, что борьба с прямым насилием путём построения негативного мира — важный первый шаг. Однако этот шаг не учитывает менее заметные, глубже укоренившиеся факторы, которые, скорее всего, приводят к конфликту и заставляют его возобновляться с течением времени.

Если не разрешается или не трансформируется сама суть этих условий, то попытки установить мир похожи на наклеивание пластыря на глубокую открытую рану.



Решение Галтунга заключалось в указании на два других вида насилия, открывающих новые способы мышления о мире. Первый — **структурное насилие** (*structural violence*) — описывает повседневные социальные паттерны, поведение больших групп или институциональные практики, не позволяющие отдельным людям или группам удовлетворять свои основные потребности или иным образом преуспеть в обществе. Это приводит к социальной несправедливости и неравенству. Расовая сегрегация, запрет девочкам ходить в школу или политика, ограничивающая доступ отдельных групп людей к здравоохранению, — вот очевидные примеры структурного насилия.

Структурного насилия *можно избежать*. Если люди голодают после того, как наводнение разрушает их город, это не обязательно структурное насилие (если только они не принадлежат к группе, которую принудили жить на территории, более подверженной наводнениям), но голод из-за войны или отсутствия экономических возможностей — да. Структурное насилие сложно определить или измерить, потому что это не то, что один человек совершает по отношению к другому — это продукт систем, которые угнетают, эксплуатируют или иным образом ограничивают возможности людей жить полноценно. Из-за более абстрактной природы структурных явлений некоторые критики неохотно используют термин «насилие» для их описания. По сравнению с прямым насилием, структурное насилие имеет более глубокие корни и с ним сложнее бороться.

Другой вид насилия — **культурное** (*cultural violence*). К нему относятся аспекты культуры, которые узаконивают, оправдывают или поощряют прямое и структурное насилие. Самая распространенная форма культурного насилия — дегуманизация других, когда мы рассказываем себе историю,

обесценивающую чьи-то потребности, права или достоинство. В результате прямое и структурное насилие кажется неизбежным, естественным или просто «тем, как устроен мир». Такие нарративы нормализуют насилие и делают его невидимым, а значит, мешают его выявить и ему противостоять. Примерами культурного насилия могут быть идеология расового превосходства, религиозные убеждения, оправдывающие угнетение неверующих, или культурные нормы, поощряющие доминирование над другими (особенно военным путём).

Галтунг считал, что в основе большинства конфликтов лежит один или несколько из названных видов насилия². По его мнению, «негативный мир» должен также предполагать отсутствие структурного и культурного насилия. Отсутствие прямого насилия важно, но важно и отсутствие репрессий или оправдывающих насилие нарративов.

Но и самого негативного мира было недостаточно — Галтунг также продвигал так называемый **позитивный мир** (*positive peace*). Это не просто отсутствие насилия, ощущаемой угрозы или недопонимания, которые приводят к конфликтам, но и наличие факторов, которые, как предполагается, способствуют более здоровым и гармоничным **ОТНОШЕНИЯМ**. Позитивный мир — это нечто сознательно создаваемое конфликтующими сторонами, обычно с намерением создать новый контекст, в котором человеческие потребности удовлетворяются таким образом, что насилие становится ненужным, а может быть, даже немыслимым.

² Я не согласен, что все конфликты вызваны насилием (иногда мы воюем, допустим, из-за недопонимания, недостатка ресурсов или иного чувства угрозы), но концепция Галтунга всё же создает надёжный фундамент для понимания различных типов мира.

Позитивный мир, как и негативный, может быть построен в ответ на три вида насилия из концепции Галтунга:

	Прямое насилие	Структурное насилие	Культурное насилие
Негативны й мир	Отсутствие вторжений, абьюза, домогательства	Отсутствие дискриминации, репрессий	Отсутствия оправдания насилия в культуре
Позитивн ый мир	Сотрудничество между сторонами конфликта	Равенство, справедливость	Культура мира и диалога, создание инклюзивных нарративов

Как вы можете себе представить, абсолютный позитивный мир — это своего рода утопия, но он расположен на спектре. Конечный вариант позитивного мира предполагал бы установление повсеместной социальной справедливости, равенства и освобождения от угнетения. На повседневном уровне он может означать восстановительное правосудие, примирение, нарративные практики и создание безопасных пространств для восстановления отношений между преступником и жертвой, если они этого хотят.

Однако в реальной жизни отношения между позитивным и негативным миром далеко не так просты. В идеальной ситуации они бы работали вместе: негативный мир стал бы основой, положив конец насилию и создав условия, в которых люди могли бы начать думать о совместном построении позитивного мира. Но попытки построить один вид мира часто мешают строить другой.

Например, некоторые могут стремиться к установлению позитивного мира до того, как будет установлен негативный мир. Может быть, семейный медиатор пытается примирить

пару с историей абьюза, прежде чем в достаточной степени разобраться с самим абюзом или убедиться, что потребности жертвы удовлетворены. Или же сторонний специалист пытается помочь затронутой конфликтом группе разобраться со стереотипами, сложившимися у них о противниках, в то время как на за окном всё ещё падают бомбы. Если люди не чувствуют себя в безопасности или их основные потребности не удовлетворены, попытки построить позитивный мир могут быть неуместны, а иногда даже опасны, так как исходят от стороны в привилегированной позиции.

С другой стороны, некоторые способы построения негативного мира делают выстраивание позитивного мира сложным или даже невозможным. Люди, ставшие жертвами, могут сами использовать насилие для создания прямого негативного мира, который выгоден им самим и угнетает другие группы, что делает мысли о позитивном мире абсурдными. Современный пример — отношения государства Израиль с палестинскими территориями. На личном уровне два конфликтующих активиста из одной общины могут инициировать негативный мир (то есть перестать разговаривать друг с другом) и в итоге решить поддерживать его постоянно — это их выбор. Всегда важно ставить в приоритет выбор людей, которых непосредственно затрагивают конфликты, но такой подход не оставляет места для построения позитивного мира.

Так что дилемм здесь предостаточно. Негативный мир может создать безопасность для одной стороны, при этом поставив в уязвимое положение другую. Позитивный мир необходим для более устойчивых всеобъемлющих видов мира, но способ его построения может ставить под угрозу чувство безопасности или благополучие людей, затронутых конфликтом. Когда это происходит, попытки строить разные виды мира работают друг против друга. Искусство миротворчества, настоящего

миротворчества, заключается в поиске способов идти вперёд с учетом этих дилемм и в стратегическом выборе, что и когда должно произойти.

Когда я впервые узнал о Галтунге и его концепции, я попал в ловушку, решив, что мы все должны строить позитивный мир друг с другом в той или иной форме. Я думал так в течение нескольких лет и свысока смотрел на усилия, направленные исключительно на построение негативного мира. Но очень важно помнить, что зачастую мы не стремимся к позитивному миру со всеми. Может быть, создание коалиций и общих нарративов с людьми, с которыми я не согласен в политическом плане, требует больше времени (или желания), чем у меня есть или чем я готов потратить. Может быть, я считаю их убеждения или поведение настолько проблематичными, что мне трудно находиться с ними в одной комнате. Все, чего я могу хотеть с такими людьми (особенно если я затриггерен или устал) — это негативного мира. И это нормально. Вероятно, у меня даже останется больше энергии на построение позитивного мира с людьми в моём окружении.

Мне нравится думать о позитивном и негативном мире на уровне личности и группы, а Галтунг размышлял об обществах и культурах. Он подталкивал влиятельных персон к включению позитивного мира в свои программы как более устойчивого подхода к удовлетворению человеческих потребностей и предотвращению насилия в долгосрочной перспективе. Он популяризировал термин «миротворчество» (peacebuilding) для обозначения долгой и медленной работы по демонтажу структур угнетения, которые порождают насилие и побуждают его жертв совершать насилие в ответ. Лишь в 1990-е годы позитивный мир и миротворчество получили международное признание, но они были изъяты из первоначального левого контекста и переосмыслены как либеральный подход с

акцентом права человека, свободу слова, честные выборы и демократизацию посредством капиталистического рынка. Первоначальное освободительное видение Галтунга, касающееся справедливости и трансформации общества, осталось на полях публичного дискурса. Исследователь продолжал отстаивать всеобъемлющее радикальное видение позитивного мира пока не умер в феврале 2024 года — как раз в то время, когда мы начали создавать этот зин.

Вернёмся к отмене.

Отмена, на самом деле, это стратегия, направленная на построение негативного мира. Она выявляет проблемное (часто прямо, структурно или культурно насильственное) поведение, а также совершившего его человека, и использует публичные платформы для того, чтобы потребовать от членов сообщества отмежеваться от нарушителя. Конфликт разрешается путем удаления нарушителя из сообщества, и это в итоге ограничивает количество (прямого, структурного или культурного) насилия, угроз или дискомфорта для жертвы и создает негативный мир между двумя сторонами. За последнее десятилетие стратегия отмены стала популярным (и во многих случаях довольно эффективным) инструментом среди левых, феминистских, квирных и анархистских сообществ. Многие люди в этих сообществах выбирают отмену, потому что решили, что она им подходит.

В течение последних месяцев ридинг-группа, в которой я состою, обсуждает альтернативы отмене относительно наших собственных сообществ. Некоторые из нас черпают вдохновение в нарративных практиках (в частности, в книге [Narrative Mediation](#)), а также в таких текстах как [Fuck the Police Means We Don't Act Like Cops To Each Other](#) или [We Will Not Cancel Us And Other Dreams of Transformative Justice](#), идеи из которых уходят корнями в анархистские, квирные, Черные,

феминистские и аболиционистские стремления к исцелению и трансформации. Хотя эти тексты не используют язык Галтунга, они, тем не менее, объединяют шаги, необходимые для построения негативного мира, с освободительным проектом позитивного мира.

Важно подчеркнуть, что мы не говорим о построении позитивного мира со сторонниками идеи белого превосходства, воинствующими националистами или милитаристскими государственными структурами.³ Мы даже не говорим об обязательном позитивном мире с людьми за пределами сообществ, которые мы называем своими. Наведёте ли вы эти мосты (и считаете ли вы это вообще возможным), зависит от вас, ваших целей, ваших ценностей и, в конечном счете, от того, к чему вы стремитесь. Мы же говорим прежде всего о проложении маршрута к позитивному миру между собой, оставляя при этом возможность для членов сообщества поддерживать негативный мир с другими людьми по мере необходимости.

Как и в любой попытке построить позитивный мир в условиях, когда негативный мир временами считается более лёгким или желанным, мы сталкиваемся с дилеммой. Отмена — это инструмент, который помогает сосредоточить внимание на жертвах и одновременно дает маргинализированным и затронутым конфликтом сообществам больше возможностей и инструментов для реагирования на действия нарушителей. В случае успеха она приводит к немедленному прекращению различных видов насилия. Лично я не хочу критиковать уязвимых людей, которые выбирают путь отмены, и полагаю, что другие авторы этого зина разделяют подобные чувства. Нас также вдохновляет поиск вариантов, которые оставляют место

³ Однако бывают случаи, когда люди из маргинализированных сообществ всё же решают вступить в диалог с угрожающими другими. Это всегда личный выбор, требующий желания, личных ресурсов и немалого мастерства. Посмотрите документальный фильм «Белые правые: встреча с врагом» (*White Right: Meeting the Enemy*, [трейлер](#), [полный фильм](#)), чтобы увидеть, как это бывает.

для исцеления, искупления, ответственности и трансформации. Это значит, что нужно найти альтернативу отмене, которая также сосредоточена на жертвах и позволяет людям, затронутым конфликтом, чувствовать себя в безопасности и в достаточной степени удовлетворять свои психологические и эмоциональные потребности. Если мы хотим строить не только негативный, но и позитивный мир с людьми в наших сообществах, которые причинили нам боль, то есть несколько шагов (вдохновленных миротворцами, с которыми я работал), которые мы можем предпринять, чтобы облегчить этот процесс.

Обеспечьте достаточно безопасное пространство, чтобы люди начали думать о позитивном мире

Важно не отталкивать членов сообщества за выбор, который они делают, пытаясь обеспечить себе безопасность. Если кто-то использует отмену, чтобы создать негативный мир, это означает, что им нужен негативный мир, причем прямо сейчас. Мы можем сначала связаться с ними и понять, какие потребности были нарушены, а затем найти непосредственные способы их удовлетворения.

Возможно, кто-то устал или перегорел, и у них нет психологических ресурсов, чтобы обдумать другие варианты. Возможно, им нужна психосоциальная поддержка, чтобы справиться с полученным вредом. Возможно, им нужно пространство, чтобы поделиться своим опытом, — это можно сделать с помощью таких практик как круги сообщества (*community circles*) или группы поддержки. Когда персона затриггерена, иногда ей необходимо почувствовать, что её видят, слышат или поддерживают, прежде чем она сможет думать о других способах построения мира.

Понять предпочтение кем-то негативного мира: каковы их «красные линии»

Обычно люди решают построить негативный мир из-за чего-то плохого, что с ними произошло. Отмена часто сводится именно к этой логике. Если мы хотим продвигать и позитивный и негативный мир, нам нужно понять, что именно произошло и как это повлияло на жертв. Мы можем подумать об этом в терминах «красных линий» человека — что именно должно произойти, чтобы они отреагировали на это построением негативного мира. Очень важно понимать, что красная линия у всех разная — для одного человека совершение прямого насилия переходит красную линию, а для другого культурное насилие уже неприемлемо и инициирует построение негативного мира. То, что для вас может показаться неважным, для кого-то может быть триггером.

Это особенно верно, если кто-то пережил травму, маргинализацию или угнетение. Нам стоит вести диалог с жертвами, чтобы лучше понять их опыт, и делать это нужно с уважением и так, чтобы вновь не затриггерить или не ретравмировать их. Стоит быть особенно осторожными, если мы находимся в более привилегированном положении и можем не понимать, сколько красных линий может быть у персоны.

При этом важно помнить, что люди могут выбирать негативный мир не только из-за пересечения их красной линии. Возможно, они скептически относятся к позитивному миру и не верят, что восстановление отношений после нанесения вреда вообще возможно. Может быть, они никогда не видели моделей построения позитивного мира, и поэтому этот процесс кажется им слишком абстрактным. Может быть, у них нет времени, сил или ресурсов, чтобы начать строить позитивный мир — особенно если человек всё ещё глубоко переживает

причиненный вред (и поэтому не видит возможности восстановления отношений). Бывают также случаи, когда люди используют отмену как способ продемонстрировать свою власть, отомстить или продемонстрировать другим свои ценности. Все эти сценарии требуют разной реакции.

Узнайте о «зелёных линиях» персоны

Точно так же, как мы можем захотеть построить негативный мир с кем-то только после того, как он пересечёт одну из наших красных линий, мы можем быть не готовы к позитивному миру с кем-то, пока он не пересечёт одну из наших зелёных линий. Термин «зелёная линия» описывает действия или поведение другой стороны, которые создают пространство для возможности построения позитивного мира. Может быть, сначала мне нужно, чтобы кто-то признал причинённый мне вред, а может быть, чтобы они сделали первые шаги к возмещению этого вреда. Может быть, мне просто нужно сделать перерыв, чтобы прийти в себя и оказаться в достаточно стабильном состоянии для размышлений о позитивном мире.

Каждый случай будет отличаться от другого. И как и в случае с красными линиями, чужие зелёные линии могут быть не очевидны для нас. Значит, если мы хотим способствовать позитивному миру в наших сообществах, нам стоит постоянно обсуждать, с какими красными и зелёными линиями нам предстоит работать.

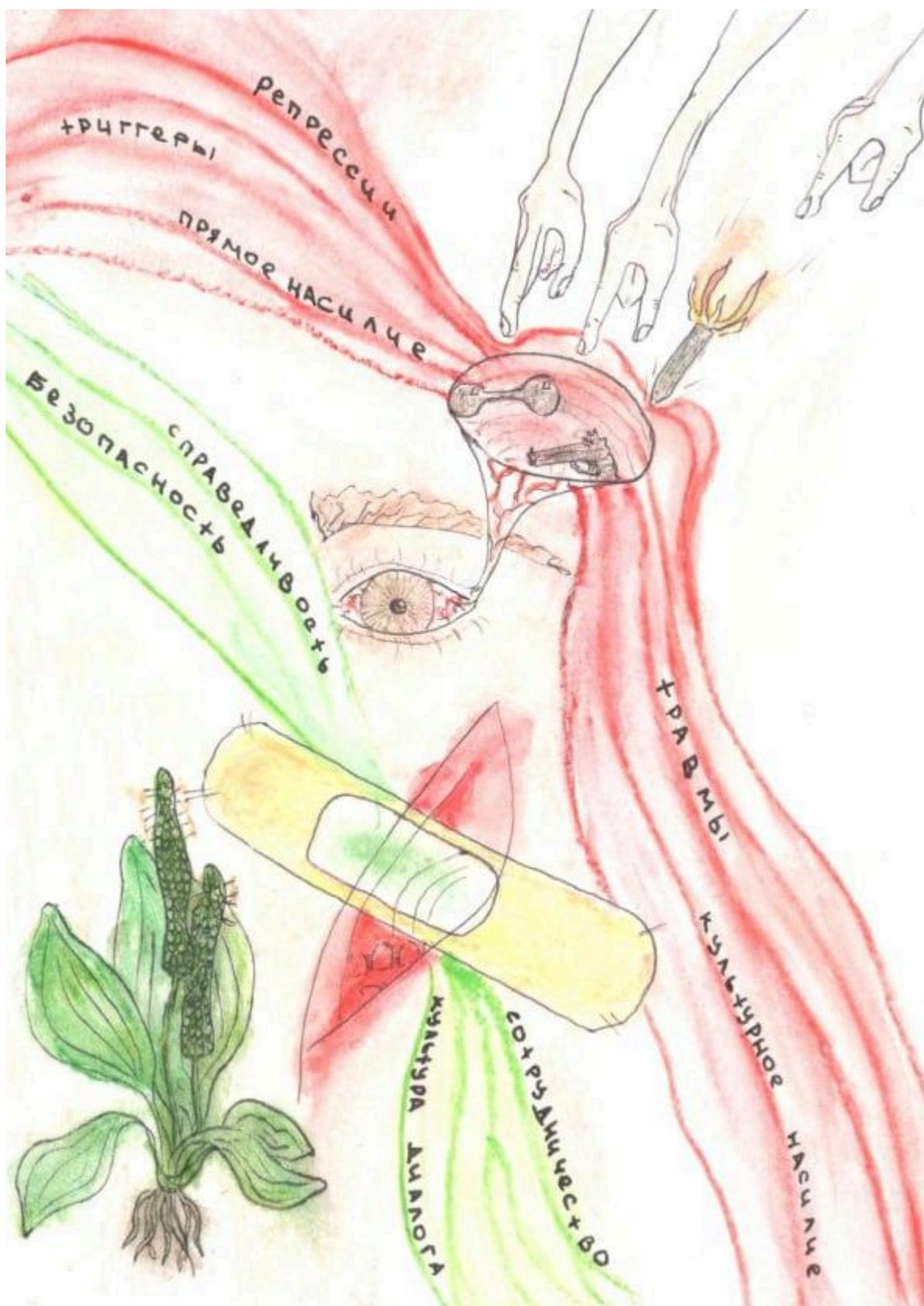
Важный момент: если наше желание построить позитивный мир не дополняется равной или бóльшей заботой о жертвах, то работа с членами сообщества по поиску их «зелёной линии» может ощущаться манипулятивной. На мой взгляд, подталкивание людей к заключению мира раньше, чем они к этому готовы, является ещё одной формой насилия и делает

пространство ещё более небезопасным. Способы сосредоточиться на жертвах и одновременно строить позитивный мир могут означать, что нужно ставить превыше всего потребности пострадавшей стороны и просить совершивших насилие предпринять дополнительные шаги, чтобы пересечь «зелёную линию» жертвы. Или же мы можем уважать потребность жертвы в восстановлении и не начинать работу по установлению позитивного мира слишком скоро. Одна из худших вещей, которую мы можем сделать — это забыть, что позитивный мир не может существовать без наличия хотя бы некоторой формы негативного мира. Мы можем ответственно предлагать альтернативу отмене только тогда, когда эта альтернатива позволяет жертвам чувствовать себя в безопасности, услышанными и ценными.

Все это не набор инструментов для убеждения людей работать над позитивным миром как альтернативой отмене, а скорее размышления, как вести разговоры об этом, подходящие сообществу, в комфортном ему темпе. Мы можем преуспеть в создании пространства для работы в направлении позитивного мира, а можем и нет. В основе этого процесса лежат приглашение, свидетельство и исцеление. Это происходит не быстро, но мы продолжаем исследовать, что необходимо для создания более интересного мира (world), который поможет закрывать больше наших потребностей.

Как уже было сказано, окружающий мир далеко не идеален. У нас нет возможности (или желания) строить позитивный мир со всеми. Но стоит пробовать строить позитивный мир с людьми в наших коллективах, отношениях и активистских сообществах. Особенно важно это для тех из нас, кто живет в небольших сообществах, внутри которых необходима более сильная взаимная солидарность, чтобы пережить внешний пиздец. Узнав больше о миротворчестве и используемых в нем

инструментах, я стал по-другому относиться к сообществам, частью которых я являюсь, и к конфликтам, которые мы создаем и переживаем вместе. Надеюсь, наш зин создаст для всех нас пространство, чтобы понять, какой мир мы хотим построить и как мы можем это сделать вместе.



Про огромную роль и труд персон, которые поддерживают товарищеский контакт с теми, кого обвинили в насилии

авторка: рарик

«Посредни:ца/ментор:ка/поддерживающий_контакт» — это условное название роли, про которую пойдёт речь. Это персона, с которой продолжает товарищеские/дружеские отношения и к которой обращается за обратной связью, тот/та, кого обвинили в насилии. Эта же персона на связи с людьми, которые пострадали.

В моём кругу это не формализованная роль, но я вижу как одни и те же люди берут её на себя, сознательно или нет. Возможно, такую позицию можно сознательно занять и артикулировать, а ещё здорово, если людей, которые берут такую роль, просто будет много. В ходе расспрашивания опытного в такой роли товарища мы попытались взглянуть на такое «посредничество»/«менторство»/контакт — как на инструмент восстановительных процессов и борьбы с насилием.

Сокращения

Персона, которая осуществляет «посредничество»/«менторство»/ этот_важный_контакт/ этот_существенный_труд_заботы — ПЫЦ

Персона, которую обвинили в насилии — КУШ

Что делает

ПЫЦ не отворачивается от КУШ, а находится рядом. Выслушивает историю КУШ без оценок и выражает своё мнение с позиции общих разделяемых ценностей. Например, анархистских. Помогает не уходить в защиту, выяснять ценностные опоры и цели для дальнейшей работы и даёт поддержку. Если часть сообщества не контактирует с КУШ, ПЫЦ с согласия может доносить до этой части сообщества информацию о переменах и ситуации КУШ.

Примеры ситуаций:

Если КУШ хочет сделать публичное заявление, а часто это может быть о том, какие они жертвы кенселинга и молодцы по жизни — ПЫЦ может предложить вместе пройтись по этому тексту с точки зрения целеполагания: что именно КУШ хочет сказать, и что КУШ хочет, чтобы дальше случилось. Бывает, что в процессе обсуждения текста можно заметить, что КУШ понимает свою вину, но подбирает слова иначе.

Если происходит обсуждение ситуации с кем-то ещё, ПЫЦ может следить, чтобы всё, что говорят в адрес КУШ, было в рамках характеристики поступков, высказываний, поведения, а не критиковало КУШ как человека в целом, не искало корень неподходящих действий КУШ в их самости.

Благодаря чему это получается

Во многом — благодаря доверительным отношениям между ПЫЦ и КУШ. Уверенности со стороны КУШ, что ПЫЦ не откажется сразу от этих отношений с КУШ, не проявит насилие к КУШ и не будет опубличивать чувствительную информацию. Умению ПЫЦ выслушать без осуждения. Отлично, если между ПЫЦ и КУШ или вообще в их кругу уже есть культура критики.

В отношениях ПЫЦ и КУШ есть честность, возможность высказываться как есть, не подбирая специально слова. Может быть и непосредственность, которая выражается, например, в подколах, но даёт возможность в итоге сказать прямо то, что тяжело выразить в целом.

Если речь про гендерное насилие со стороны персон, которые позиционируют себя как мужчин, — помогает концепция нетоксичной маскулинности. Это про то, что можно осознавать себя мужчиной и пытаться из этих маскулинных паттернов выделить то, что ближе к ценностям, «хорошее», и отбросить остальное. В этой коммуникации нет попытки лишиться человека части идентичности, которая про мужественность. Здесь же помогает концепция товарищества, база анархо-феминистских знаний. ПЫЦ может заметить, что теория у КУШ вот тут и тут разошлась с практикой.

У ПЫЦ может быть опыт проявления насилия и наслушанность чужими историями про опыт насилия, например, многих персон с феминистской оптикой. Может, ПЫЦ не страдает от причинённого насилия, поэтому не переносит на себя боль персоны, которая указал:а на насилие от КУШ, — и это помогает продолжать диалог.

ПЫЦ не формулирует своё мнение по поводу ситуации как абсолютную истину. Проявляет любопытство к истории КУШ.

ПЫЦ не ожидает от КУШ мгновенных изменений.

ПЫЦ строит критику КУШ из такой логики: если кто-то сообщает КУШ, что после их действий чувствует себя плохо, значит, есть о чём крепко задуматься. ПЫЦ считает сказанное пострадавшей персоной валидным.

ПЫЦ сохраняет добрые намерения, хоть и возмущается.

ПЫЦ плохо относится к поступку КУШ, но не к персоне в целом.

ПЫЦ не контролирует КУШ и не надзирает над ними.

Как это помогает

В контакте с ПЫЦ КУШ намного проще признать свои ошибки и что-то поменять. Это возможно и потому что у КУШ появляется возможность рассказать кому-то свою историю, получить сочувствие в ситуации, где мало кто будет сочувствовать.

В отличие от психотерапии, которая работает в интересах клиента, то что происходит между ПЫЦ и КУШ работает в их общих интересах, в рамках их ценностей, в итоге — в интересах сообщества.

Если персоны меняются, то сокращается количество стрёмных поступков и насилия. Не приходится снова отписывать людей, с одной стороны, а с другой, персоны, которые насилию подвергаются, могут себя нормально чувствовать и сами не изолироваться. В итоге можно продолжать делать больше хороших дел вместе.

У всех есть риск когда-нибудь стать КУШ — мало ли что произойдёт в жизни — и если есть такие ПЫЦ, то можно заранее знать, что будут люди, которые от меня не только не отвернутся, но также оценят мои действия и дадут критику.

Какие есть сложности

ПЫЦ могут закенселировать за общение с КУШ, потому что общение иногда приравнивают к поддержке поступка. Мы такое не наблюдали, но опасение есть.

ПЫЦ бывает тяжело одновременно и поддерживать, и критиковать.

Наконец, что-то может пойти не так. Бывает, ПЫЦ выражает мнение, а КУШ никак не соглашается, и отношения замораживаются на неопределённый срок.

Как я применял насилие к своей собаке и что помогает мне выстраивать с ней отношения по-другому

Этот текст — рефлексия моего опыта применения физического насилия к моей собаке Р.. Я никогда не думал, что у меня будет такой опыт. Точнее я был уверен, что его не будет. Я считал, что мой аболиционизм, погруженность в контекст насилия и убежденность в том, что без него можно обойтись, защитят меня.

Когда Р. стала жить со мной, я очень многого не знал о собаках, что знаю сейчас. Но я был уверен: я не хочу, чтобы моей собаке было больно или страшно, я не хочу наказывать её, не хочу говорить с ней резко или давать команды-приказы. И у меня это получалось без всяких усилий, и не было никаких оснований думать, что это может измениться.

Поэтому мне было очень сложно понять, что со мной происходит во время эпизодов насилия. Я не чувствовал контроля над собой, и мне было страшно. Через несколько минут мой обычный спокойный голос и готовность слушать Р. возвращались как ни в чем не бывало. Я чувствовал жгучую тёмную и вязкую вину. Мне казалось, что с ней ничего нельзя сделать, и всё, что мне остаётся: выброситься в окно. Но я не мог оставить Р., и поэтому рвал на себе волосы и прикладывал тлеющую спичку к запястью.

К счастью, это оказалось не так! И я хочу рассказать, что мне помогло, а что нет.

Мне не помогла идентичность актор:ки насилия, которую я сразу забрал себе. Мне казалось, что она перевешивает все остальные мои дела и слова, что это клеймо навсегда со мной и в числе первых. Эта идентичность отнимала у меня силы на то, чтобы справляться и искать решения: зачем, если я насовсем насильни:ца? Этот опыт действительно навсегда со мной. Но теперь я знаю, что ни мне, ни Р., ни сообществам вокруг меня не нужно, чтобы у меня была такая идентичность.

Мне не помогло молчать об этом опыте и думать, что я не заслуживаю помощи. Мне казалось, что, по крайней мере, пока я не прекращу совершать насилие, я не имею права чувствовать себя лучше. Какая же дурацкая мысль!

А что помогло? Обратиться за помощью! Разной: попросить присмотреть за Р.. Уехать в деревню с подругой и нашими собаками. Не быть одним. Тогда вдруг оказалось, что не применять насилие может быть снова совсем несложно.

Тогда, почти год назад мне помогло сходить к психиаторке, получить диагнозов и рецептов. И, несмотря на то, что таблетки я быстро бросил, а диагнозы и психиатрия в целом перестали быть для меня опорой, в моменте это было важно. Наверное, это было свидетельство того, что мне нужна помощь и я могу её получить.

Мне помогла оптика снижения вреда. У меня было и остаётся много мыслей про благополучие Р.. Я думаю, что животные не должны быть во власти человека, и что в таком виде, как сейчас, одомашненных животных существовать не должно. Мне было сложно, что мир которого я хочу для себя и Р. пока не возможен. Оптика снижения вреда помогла мне замечать и праздновать хорошее и важное, а не думать только о том, что наши отношения никогда не будут достаточно равными.

Мне очень помогло осознание себя как нейроотличного человека. Я узнавал себя в описаниях мелтдауна, а еще находил советы очень похожие на те способы справляться, которые я придумывала. Я купил себе большие строительные наушники и держу в морозильнике лёд, чтобы прикладывать его к лицу. Я стал всерьёз относиться к своим сенсорным потребностям.

Мне помогло рассказать об этом опыте публично в инстаграме. В ответ на мой пост много людей рассказали мне свои похожие истории. Некоторые из них никогда не рассказывали эти истории прежде. Мне было важно разделить этот опыт, а ещё создать пространство для того, чтобы эти истории могли прозвучать. Когда я писал этот пост, я думал, что делаю это – чтобы создавать новые нарративы и способы говорить о насилии. Чтобы кому-то стало проще сказать о своём опыте или найти поддержку. Ну, и этот текст пишу для того же.

Если у вас есть опыт применения насилия и вы думаете, что разговор с человеком, разделяющим его, может вас поддержать, напишите мне. Мы можем договориться о равной консультации. Я учился равному консультированию и нарративной практике, и буду рад созвониться! Это бесплатно.

mossresistance@proton.me

Конфликты — это круто!

авторка: *galechka* :^)

иллюстрации: *Bin*

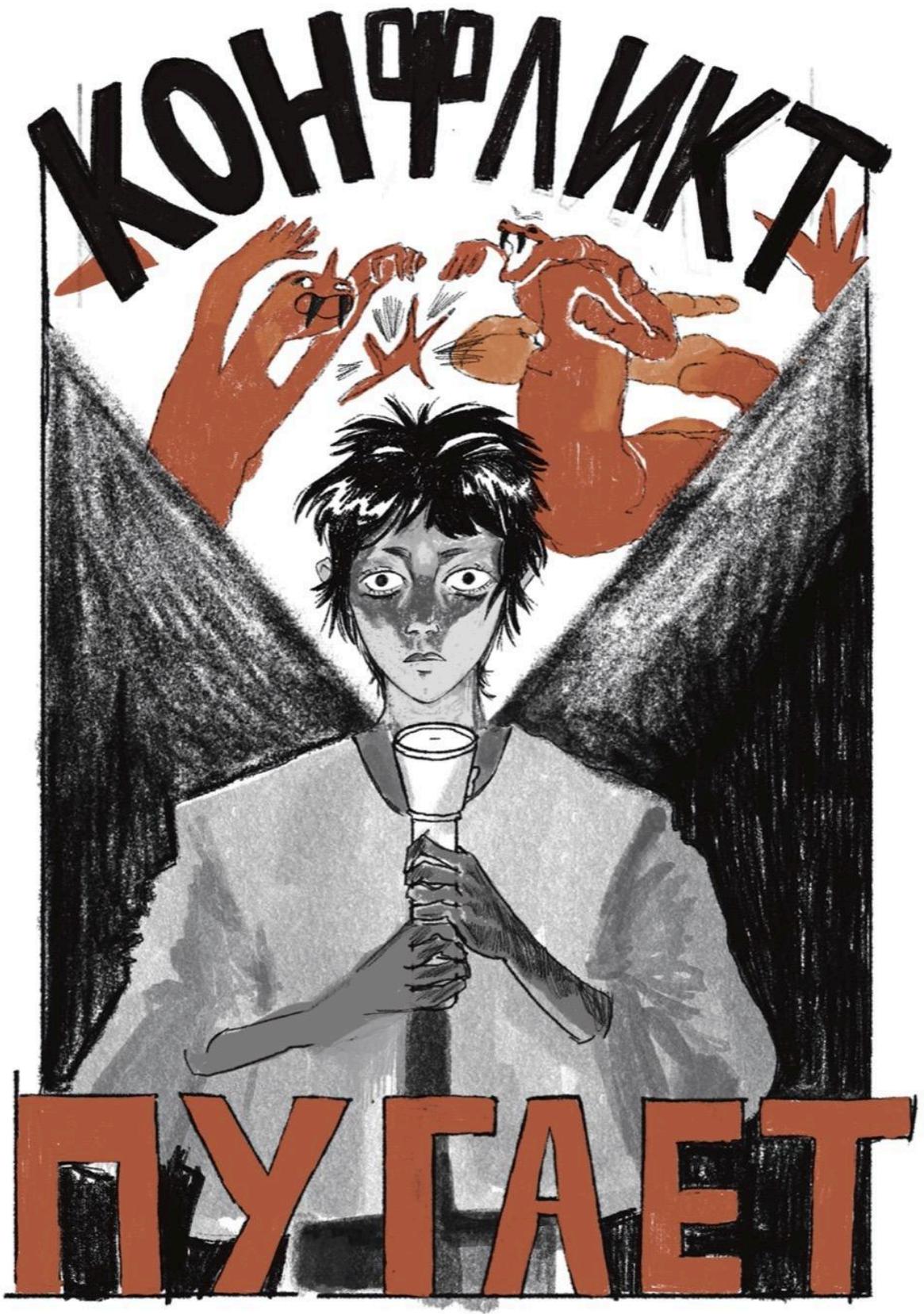
Мне 25, я довольно нежная и чувствительная небинарная девчонка, и я всю жизнь думала, что конфликты — это страшно и небезопасно. Они не приводят ни к чему хорошему. Они забирают силы, разрушают отношения, высвечивают всё самое пугающее и неудобное в нас. От них нужно держаться подальше, а лучше и вовсе убежать.

За последние полтора года со мной случилась эмиграция, первые длительные близкие отношения, учёба на нарративную практикессу⁴ и участие в работе группы, чей зин вы сейчас читаете. И вот что я теперь скажу:

Я больше не хочу убежать. Я злюсь на то, как часто выбираю тактику избегания, будто бы других вариантов не существует, а есть только те, которые, кажется, подкинула женская гендерная социализация. Злюсь, когда вижу, как часто другие выбирают то же самое избегание. А ещё злюсь на то, что когда до конфликта дело всё-таки доходит, то выясняется, что зачастую конфликтовать мы не умеем!

Короче, моё желание на этот год: выбирать открытый конфликт и учиться конфликтовать. Начинаю прямо сейчас, в этом тексте!

⁴ Нарративная практика — помогающий подход в психотерапии, соцработе и работе с сообществами. В основе подхода — внимание к языку и историям, которые раскроют опыт персоны наиболее предпочтительным образом, поддержат и подсвелят опоры и навыки, помогающие справляться с трудностями. Узнать больше про этот подход можно на сайте Далвич-центра dulwichcentre.com.au или в материалах нарративной библиотеки narribrus.wordpress.com/catalogue



Конфликты – это и правда страшно, а иногда и небезопасно. Однако это не значит, что нет никаких способов выстроить пространство конфликта с заботой и бережностью. Мне близка идея safer space⁵ вместо safe space: если мы будем стремиться к идеальной безопасности для всех, уткнёмся в невозможность это реализовать. Вместо этого мы можем стремиться к безопасности настолько, насколько это возможно и необходимо. Чувство небезопасности вполне объяснимо сопровождает ситуации, где мы сталкиваемся с отличным от нашего опытом, мнением или способом выражать свои мысли и чувства. Я много раз встретила с этим чувством, когда сблизилась с человеком, очень сильно непохожим на меня. Острые разговоры о фемоптике, насилии и ненасилии, правах животных и ещё куче заряженных вещей не раз оборачивались конфликтной ситуацией, где я чувствовала себя напуганно и уязвимо. Однако готовность вместе всмотреться в этот страх, услышать друг друга и раскрыться в том, что нам очень-очень важно, каждый раз делала нас ещё ближе, несмотря на противоречия между нами.

Так что же, конфликты не приводят ни к чему хорошему? Вовсе нет! Конечно, конфликт может обернуться травмирующим опытом или как минимум историей, о которой совсем не хочется вспоминать. Однако мне хочется верить, что конфликтные истории также могут быть источником сил, вдохновения, близости. Конфликт вовсе не обязательно должен быть местом для ссор, ругани, оскорблений. Вместо этого он может дать пространство разговору о том, что нам важно, о наших различиях и их месте в нашем взаимодействии. За последний год в моей жизни стало больше конфликтных ситуаций, и я вижу, как крепну в них, обретаю всё больше очертаний и твёрже знаю, на чём хочу стоять. Иногда я разочаровываюсь, устаю и хочу махнуть на всё рукой, но это не тот опыт, на который мне хочется опираться в первую очередь.

⁵ Safer space (англ. более безопасное пространство) — идея, основанная на критике сейф-спейсов (безопасных пространств) как недостижимой и разъединяющей концепции.



ЗЛЮСЬ НА ТО, ЧТО



ВЫБИРАЮ



ИЗБЕЖАНИЕ



Я ГОТОВА ВСМОТРЕТЬСЯ
В ЭТОТ СТРАХ. ВМЕСТЕ



НО КАК?

Да, конфликты и правда могут забирать много сил. Часто я избегала потенциально конфликтного разговора, потому что думала: у меня нет на это сил. Однако только недавно я заметила, что изо дня в день фоново думаю о подруге, с которой год назад окончательно перестала общаться в том числе из-за её текста, в котором увидела трансфобию. Я не говорила с ней об этом — и вот, это преследует меня до сих пор. Я заметила, как недостаточно проговорённые разногласия и заметённые под ковёр конфликтные ситуации в одном сообществе каждый раз всё сильнее влияют на моё решение не приходить на встречу. И тут до меня дошло: вообще-то избегание конфликтов забирало кучу сил! И ещё много сил забирал конфликт, взорвавшийся после череды тщетных попыток его проигнорировать. А вот силы, вложенные в вовремя инициированный открытый конфликт, затем имеют шанс вернуться в двойном объёме вместе с радостью от хотя бы частично восстановленной или укреплённой связи и новыми знаниями о себе и о других.

Мне хочется больше говорить о созидательном потенциале конфликтов. Наравне с тем, что конфликты разрушают отношения, они могут их укреплять. История совместно пережитого конфликта может стать опорой для развития отношений. Знание, что мы выбрали прислушаться друг к другу вместо того, чтобы развернуться и уйти, — ценный материал, укрепляющий связь. На фоне атомизирующего общества влияния индивидуалистской культуры, вписанной в катастрофу капиталистического реализма, мне кажется бесконечно важным держаться друг за друга: не только за близких друзей, партнёров и семью, но и за сообщества, коллективы, слабые связи и знакомства, сплетающиеся в сети поддержки.

Учиться конфликтовать с разными людьми вокруг — значит сопротивляться атомизации и уже сейчас создавать утопию,

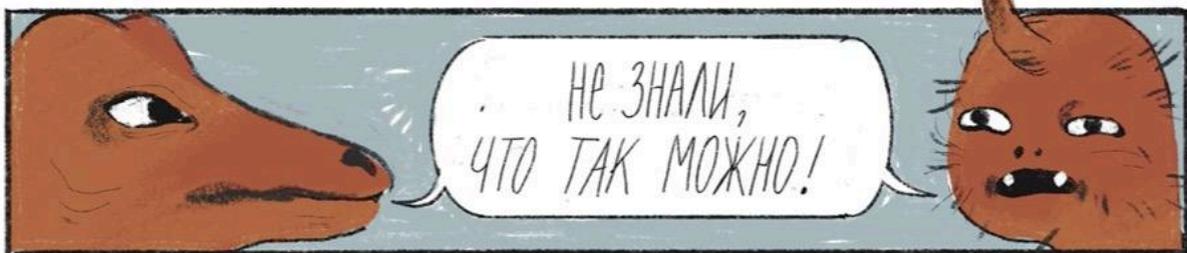
где обнаружение различий между нами будет практикой сближения, а не разъединения.

И да, с различиями бывает непросто. Кроме того, как я и сказала вначале, конфликты высвечивают всё самое пугающее и неудобное в нас. Но не в том ли проблема, что нам так часто запрещают быть этими самыми пугающими и неудобными? Что, если именно в столкновении с этими нашими проявлениями рождается мир, где отличаться или видеть отличие — не так страшно? Как писала Одри Лорд, «не различия сковывают нас, а молчание».⁶ А базовое принятие человеческого разнообразия и право любого человека не соглашаться — это, как мне кажется, те компоненты, без которых не обойдётся разрешение конфликта.

А если уж говорить про то, что в конфликте пугающее и неудобное — это сложные эмоции, крики, обвинения, насильственные действия и очень много боли, то тут мне кажется важным сказать: да, это бывает больно и эмоционально непросто, но мы можем выбирать, как с этим обходиться! Есть инструменты деэскалации конфликта, вмешательства, поддержки. Нарративный подход в медиации предлагает смотреть на конфликт как на ситуацию, где участницы объединяются в команду по работе с конфликтом, а не борются друг против друга.

⁶ Одри Лорд. Преобразование молчания в язык и действие

УМеем ли мы



КОНФЛИКТОВАТЬ?

Что помогало мне? Например, разговоры на устойчивой земле: ещё до возникновения конфликтной ситуации мы можем обсудить, как будем поступать в случае проблем или разногласий, чего можем ожидать друг от друга, как дадим друг другу понять, что даже внутри конфликта наша связь не рассыпается. А непосредственно в процессе можем выбирать, в какой момент кому-то из нас нужно побыть одной/попросить у кого-то поддержки/прийти в себя, а в какой мы готовы говорить друг с другом так, чтобы постараться не ранить друг друга. Если я чувствую себя устойчивее, я могу помочь другому человеку прийти в себя, даже если с чем-то не согласна. Если я замечаю, как вроде бы отвлечённый спор вдруг пробуждает во мне злость и обиду и препятствует взаимопониманию, я могу предложить развернуть разговор к обсуждению наших состояний (а не идей), сменить тему или поискать то, что может нас объединять прямо сейчас. Так я укрепилась в том, что и внутри конфликта можно поддерживать уважение друг к другу, проявлять заботу и любовь, испытывать благодарность.

Так отчего же мне убегать? Я хочу задаваться этим вопросом всякий раз, когда мне хочется уйти, промолчать, спрятаться вместо того, чтобы посмотреть человеку в глаза и сказать: я не согласна/мне не нравится/ты охуел:а! Я всё ещё очень боюсь, мне всё ещё очень непросто: вокруг и во мне очень много боли, мир в огне, каждый день я продолжаю обо что-нибудь раниться и иногда ненавидеть это. Но я хочу поддержать в себе это моё маленькое конфликтное стремление. Я хочу запомнить, каким хорошим и объединяющим получился разговор с однокурсницами после того, как я решилась написать в учебный чат, что меня задело одно из выступлений. Я хочу запомнить чувство гордости за себя, когда я поговорила с работодательницей о том, что меня уже год тревожило в нашем общении. Я хочу запомнить, какой силой обладала моя речь, когда я с огромной болью рассказывала своему самому

близкому человеку, что меня так сильно возмутило в его словах. Я хочу запомнить чувство контакта со своими ценностями, когда я инициировала разговор о напрягающей меня ситуации, продемонстрировав уязвимость и открытость — и приняв отказ разговаривать. Я хочу запомнить чувство благодарности за те моменты, когда меня принимали кричащей, рыдающей, ругающейся и очень злой. И хочу учиться жить с теми моментами, когда не принимали — или я сама выбирала не принимать.

И пускай конфликты — это и правда страшно и небезопасно, но ещё, вообще-то, это насыщенный и живой человеческий опыт, в котором мы учимся жить с собой и друг с другом. Может быть, это и наивно, но мне хочется сказать слова, наполненные верой в этот опыт как трансформирующий мир вокруг нас уже сейчас: давайте поддерживать друг друга в том, чтобы учиться конфликтовать! Ведь конфликты — это круто!



КОНТАКТ-ЭТО КРУТО

Что я могу сделать, чтобы не случилось жуткое серийное насилие, если я не могу напрямую заставить авторов его не совершать

редактура конспекта: базель, рарик

Истории серийного насилия, часто одновременно сексуализированного, физического, психологического разносятся по социальным сетям и вызывают много возмущения. Совсем не ясно, как быть, если не прибегать к наказанию и изоляции человека, но иногда даже этого мы не можем. В итоге беспомощно читаем и шерим, но этого недостаточно. Мы провели брейншторм на одном из созвонов, что же можем сделать мы сами из того, что находится в зоне нашей ответственности, чтобы такие вещи перестали происходить. Вот что мы наговорили.

«Нужно сообщество, создавать и укреплять сообщества. Если сообщество есть, прямо проговаривать, почему важно быть и что-то делать вместе. Если у людей нет ощущения принадлежности к сообществу, то не будет и мотивации действовать из ценности ответственности за/перед сообществом. Если сообщество сильное, в нём много навыков и ресурсов, можно оказывать поддержку всем пострадавшим».

— Много процессов происходит онлайн и это влияет на наши возможности. Часто вижу высказывания от переживших насилие, что они не почувствуют себя в безопасности, пока другого не посадят. Мне сложно с этим, поскольку с одной стороны хочется устремить усилия на безопасность переживших насилие, но при этом сложно, когда у нас сильно разное представление о том, что такое безопасность.

— Нужно общаться с теми людьми, которые могут проявить насилие или проявляют его. Больше общаться людям с разным гендерным ощущением и соответствующим опытом. Разговаривать, что такое гендерная социализация, что такое консент. Я хочу поговорить об этом с отцом, но всё не нахожу слов. В какой-то момент мне важно это сделать.

— Пора нормализовать критику того, что у других людей происходит в личных отношениях.

— У всех, кто живёт в паре, должно быть ощущение, что есть запасной аэродром. Мы можем иногда предлагать друг другу жильё.

— Вместе развивать практики, как быть с гневом. Например, ходить поорать в заброшку.

— Хорошо, если будет больше инициатив, пространств, где можно сообщать о том, что что-то идёт не так. Желательно, чтобы это были не сильно институционализированные пространства, и чтобы ситуация не_так могла быть совершенно любой.

— Помогать друг по:друге заводить связи оффлайн, делиться навыками и умения для этого, например, рассказать, как вы пришли к соседям с пирогом. Совместно учиться тому, что делать, чтобы вокруг были физические люди, которым мы доверяем.

— Например, учиться взаимодействовать с другими людьми, которые рядом живут, можно через проведение экскурсий и участие в них.

— Если я вижу/знаю, что кто-то живёт долго вдвоём где-то в отдалении/изоляции/миграции, то почаще спрашивать, как вообще дела. Дать простор кажд:ой выразить, если что-то идёт не так между ними.

— Создавать пространства для высказывания историй о насилии не только, когда о нём спрашивают. На такое пространство влияет звучание других похожих историй. Хочется создать пространство, в котором последовательно говорят о разном насилии.

— Я вспоминаю проект «Труба крика» в пространстве F5 в Питере в 2021 году. Это была металлическая труба, куда предлагалось скидывать истории о произошедшем насилии. Я там рассказывала про свой опыт столкновения с буллингом в школе. Важны не только практики с прямой обратной связью, но и такие вещи, где этой быстрой обратной связи нет.

— Делиться материалами про критическую маскулинность, в которых нет осуждения маскулинности как таковой.

— Про критическую маскулинность здорово спрашивать трансмаскулинных персон.

— Создать канал с историями признания насилия, анонимный, где люди рассказывают, какое совершали насилие и что чувствуют по этому поводу.

— На уровне больших сообществ, например, профессиональных, распространять такую практику, чтобы люди из сообщества не забивали на кейсы насилия со стороны тех, кто тоже принадлежит к этому сообществу. Например, приезжает правозащитник на конференцию, и ему организаторы конференции говорят «а поясни-ка...». Приезжает татуировщик в салон и мы ему говорим «хэй, а чё это было такое»

— Поддерживать инициативы, которые помогают авторам насилия, и распространять везде про них информацию.

Вопросы

Это блок вопросов, на которые вы можете сами для себя отвечать, наша подсказка для письменных практик. Вопросы могут поддержать вас в размышлениях о насилии, привилегиях, конфликтах, исключении и наказании. Вопросы собраны из сборника эссе чёрного и интерсекционального феминизма, из книги про восстановительные практики внутри сообществ и из опыта и упражнений нарративной практики.

Опросник Одри Лорд на основе «Сестры-отверженной»

1. «Каких слов вам пока не достаёт?» Или для чего у вас пока нет слов?
2. «Что вам нужно сказать?» Запишите так много, сколько необходимо
3. «Какие тирании [виды системного угнетения] вы проглатываете день за днём и пытаетесь усвоить, пока не заболите и не умрете от них, так и не нарушив молчание?» Запишите так много, сколько нужно вам сегодня. Напишите новый список завтра. И послезавтра.
4. Коль скоро «нас приучили уважать страх больше, чем наши потребности в языке и определениях», спросите себя: что худшее может случиться со мной, если я скажу правду? Ответьте на этот вопрос сегодня. И отвечайте каждый день.

Вопросы из нарративной практики, деконструирующие стыд и вину

Перевод вопросов из раздела *Unpacking shame and guilt* материала Далвич-центра [*An invitation to narrative practitioners to address privilege and dominance*](#)

1. За что вы чувствуете стыд/вину или из-за чего вам грустно?
2. Часто, когда кто-то чувствует стыд/вину, эти чувства свидетельствуют о ценностях, которые, как вам кажется, вы подвели или от следования которым отклонились. Что это были за ценности?
3. Почему эти ценности важны для вас?
4. Как они стали важными для вас? Какова их история?
5. Есть ли люди, которые разделяют эти ценности и/или которые поддержали бы вас в том, что вы их придерживаетесь?
6. Если да, то есть ли какой-то способ начать разговор с этими людьми о том, как эти ценности могут помочь вам найти ответ на эти ситуации (за которые вы чувствуете стыд/вину)?

Вопросы из книги «Круги примирения: от преступления к сообществу»

1. Не забыли ли мы учесть социальные, культурные, расовые и экономические условия, которые привели к преступлению?
2. Не относимся ли мы терпимо к принципам, которые изолируют людей и приводят к деструктивному поведению

3. Не создаем ли мы каким либо образом напряженные отношения с общиной или разводим людей по разные стороны баррикад?
4. Иными словами, не действуем ли мы внутри наших семей и общин так, что это приводит к нарушению равновесия, разногласиям и несправедливости, которые могут толкнуть на преступление?

Вопросы для рефлексии зина из нарративной практики

По мотивам [четвёртой главы](#) книги Шоны Рассел и Мэгги Кэри «Нарративная терапия в вопросах и ответах».

1. Какие слова/выражения/материалы зина вам запомнились?
2. Какие образы у вас возникали, пока вы читали?
3. Как вы думаете, что в вашей жизни могло бы объяснить то, что вы отреагировали именно на это? Что именно эти образы у вас возникли? Как этот зин вписывается в вашу жизненную историю?
4. Куда вас переместило чтение этого зина? Что хорошего не произошло бы с вами, если бы вы его не прочитали?

Всем, кто хочет к нам присоединиться

Мы регулярно созваниваемся и списываемся, вместе разбираем наш опыт и практику, книги, зины, статьи, фильмы. Также мы собрали базу знаний из всех наших обсуждений с конспектами и материалами. Мы добавляем в группу тех, кого сами бы хотели видеть на обсуждениях, поэтому лучший способ попасть — написать кому-то из участни:ц. Спросите об этом тех, кто скинули вам этот зин.

Базой знаний мы можем поделиться с бóльшим количеством людей — напишите сюда: chthuluceneiscoming@proton.me. Если вы хотите на обсуждения, но никого не знаете, тоже пишите на эту почту.