



# Предисловие

*«Ненавижу ненавижу...»*

*С этих слов начинался мой дневник в двенадцать лет. Когда я была подростком, у меня были сложные отношения с родителями. А еще мне казалось, что сложные отношения с одноклассниками — это точно следствие проблем с самооценкой и самопринятием.*

*Я совершала необдуманные поступки из-за того, что верила: я никому не нравлюсь. Я делала неправильный выбор в личной жизни: например, как-то разорвала отношения с человеком, который мне очень нравился, только потому, что убедила себя, что еще немного — и он сам меня разлюбит и бросит, ведь во мне ничего интересного нет, а вот тогда-то мне будет очень больно. Лучше уж я его опережу.*

*Глупость. Но тогда мне казалось, что это единственно верное решение.*

*Подростковый возраст — это про отношения с друзьями, дружбу и предательство. Я играла обе роли: и сама предавала подруг, а потом предавали меня. Это больно.*

*Я не говорю о том количестве раз, когда я рисковала своей жизнью и здоровьем: в три часа ночи шла по парку одна, сидела в машины к незнакомым мужчинам; шла в гости к человеку, с которым познакомилась двумя часами ранее, пить алкоголь до беспомыслия, не задумываясь, чем все это может закончиться.*

*Я сталкивалась и с такими вопросами, которые не с кем было обсудить. Нормально ли, если ты нравишься взрослому мужчине?*

*Что делать, если тебя лапают в транспорте? Стыдно ли быть бедной? Вступить ли в интимные отношения? Как понять, что пора? Как определить, что он – тот самый?*

*У меня не было рядом человека, который помог бы мне разобраться в себе и в своих отношениях. Когда я была подростком, обращаться к психологам было не принято, родителей спрашивать стыдно... Вот и выживала как могла.*

*У меня ушло много времени, сил и денег на то, чтобы понять и исправить последствия своего детства и подросткового возраста. Я продолжаю работать с собой. И сейчас я знаю, как сильно события твоего прошлого могут влиять на твое настоящее. Некоторых вещей точно можно было бы избежать. Книга про Виту и других ребят-подростков – как раз о таких ситуациях...*

Итак, всем привет! Меня зовут Ольга.

У тебя в руках книга про личную безопасность. Книга для подростков и о подростках.

Когда я задумала ее написать, то сразу понимала, что книга не должна превратиться в нудную нотацию и поучительство. А как рассказать о правилах личной безопасности и при этом не дать читателю заскучать? Правильно! Нужно создать сборник историй.

Некоторые истории покажутся тебе знакомыми, потому что и ты встречался с чем-то подобным; другие – жуткими и противными. Про какие-то ты подумаешь: «И как после такого жить?» Будут истории невероятные, когда у тебя возникнет сомнение: «Неужели такое бывает?»

Однако я хочу, чтобы ты знал: в моей книге, с первой до последней главы, все истории – настоящие, не вымышленные. Все до единой мне прислали реальные люди. К тому же люди взрослые, не подростки, а значит, после каждой ситуации, даже самой невероятной, у них получилось выжить. Каждый герой истории вырос, нашел работу; кто-то построил семью и родил детей; кто-то завел животных; кто-то живет один, кто-то с семьей, но главное, что каждый из них сумел пережить то, с чем столкнулся.

Я выражаю огромную благодарность каждому, кто поделился со мной своими переживаниями. Несколько человек рассказали свою историю впервые именно мне, и я искренне надеюсь, что им стало чуть легче.

А вообще, знай: если у тебя где-то болит, то станет легче, если ты кому-то об этом расскажешь. Бывает, не всегда встретишь человека, который тактично отнесется к твоей боли, поддержит, а не осудит, поэтому в конце книги я приготовила список ресурсов, которыми можно воспользоваться в разных ситуациях — от травли до насилия. Большинство представителей этих организаций я знаю лично и с уверенностью рекомендую обратиться за помощью в случае необходимости.

## КАК ЧИТАТЬ КНИГУ?

### **Дисклеймер**

Данная книга — не художественное произведение, хотя и написана в соответствующем стиле: в ней есть сюжетная линия, герои, где-то прослеживаются характеры.

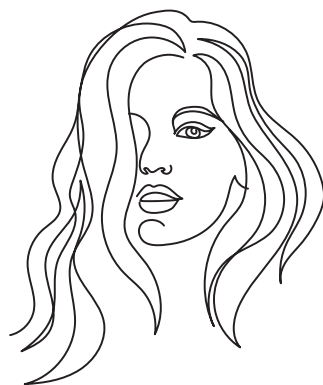
И все же эта книга — об опасных и неприятных ситуациях, с которыми чаще всего сталкиваются подростки, она содержит рекомендации, как избежать подобных ситуаций или как помочь себе, если уже столкнулся с ними.

Хочу заметить, что избежать гораздо легче, чем работать с последствиями. Вот почему главы, в которых я описывала, что делать, чтобы не допустить опасность, писались быстрее, чем те, где описывается чья-то-то пережитая история...

„Trigger warning“ (предупреждение) — некоторые истории могут напомнить о пережитой травме, содержат описание жестокого обращения, насилия, растления. Пожалуйста, относитесь к себе бережно: когда будете читать эти истории, если почувствуете потребность выговориться и получить помощь и поддержку, в конце книги вы найдете контакты проверенных организаций, к сотрудникам которых вы можете обратиться.



Вита



**ИСТОРИЯ 1**

— Вы спросили о самом раннем моем воспоминании о семье, и мне вспомнилось это.

Моя семья самая обычная, среднестатистическая, со средним или чуть ниже среднего доходом. Отец — инженер, мать — учительница в школе, где я учусь.

Мать у меня в целом нормальная, уравновешенная, хотя и холодная. Я никогда не чувствовала ее любви к себе и боялась ее. Но вот отец — жестокий, он рос в семье с отцом, который его бил. По рассказам, дед был охотником и мог всю семью в порыве гнева под ружье поставить. Мой папа унаследовал эти вспышки гнева от него. Причиной могла быть любая мелочь. Он и физически мог расправиться со мной и моим братишкой, и я слышала от него оскорбления; вдобавок все эти хлопки дверью так, что побелка осыпалась. Если вспомнить самый ранний случай, мне было тогда лет пять. К нам приехала мамина бабушка, и моему папе, само собой, это не понравилось, а потом он нашел, к чему придраться, — мол, я себя как-то не так повела. Он завел меня в комнату и ударил в живот так, что я пополам согнулась.

Моего братишку в его третий день рождения папа при гостях отругал и наказал, уложив спать, за то, что тот стеснялся задувать свечи на торте, потому что у него были пухлые щечки.

На глаза Виты наворачиваются слезы.

— Тебе больно это вспоминать?

— Я ненавижу его, мне так жалко Серёньку! Он такой маленький, беззащитный, мне хотелось сказать: «Я пойду сама лягу спать вместо него, за что ты его наказываешь?» И почему мать молчала?

— Похоже, что ты винишь себя, что не заступилась за брата, и очень зла на маму.

— Да, я очень боялась отца, поэтому просто пошла и легла рядом с Серёнькой, а мать точно могла за него заступиться. Это же был его день рождения!..

Вита уже не просто стирала слезы со щек, а рыдала. Она вспоминала маленького Серёньку. Сейчас ему было уже восемь. И когда Вита вспоминала пухлые щечки брата в тот день рождения, внутри нее все сжималось от безысходности, чувства вины и невозможности все вернуть и изменить.

Женщина подала Вите салфетки. Анна была одной из работниц социального центра для подростков, куда Вита стала приходить в последнее время.

— Иногда от невозможности вернуть время назад и изменить что-то боль съедает нас сильнее, чем сама ситуация, с которой мы столкнулись. В том, что твой брат пострадал от гнева папы, нет ни капли твоей вины. Ты сама была ребенком. Ты сделала тогда все, на что была способна. Ты сделала максимум.

Вита подняла голову на Анну и спросила:

— Правда? Но ведь я могла вступиться, что-то сказать, закричать, не пустить их, в конце концов?

— Могла?

— Не знаю... Наверное, тогда бы он еще больше разозлился и мог ударить.

— И было бы еще хуже. Ты чувствовала, на что он способен, и боялась, потому и промолчала. Ты не хотела усугублять ситуацию, ты не бездействовала, а выбрала не провоцировать отца. И тем более не должна винить себя, что твой отец применяет насилие.

— Насилие? Почему?

— Потому что избиение в любом виде — это физическое насилие. Но есть и психологическое насилие — его бывает очень трудно распознать. Часто ребенок растет в подобной атмосфере с раннего детства, привыкает к такому обращению и уже не отличает, где наказание за реальный проступок, а где оскорбление, унижение, издевательство, отвержение. И главное, стирается понимание, что все это недопустимо.

— Да, но отец не всегда такой.

— Конечно, не всегда.



— Временами. Честно говоря, когда пьет.

— Ты знаешь эти моменты?

— Вообще-то да, я могу быстро определить по папе и по маме, какой будет вечер.

— Еще бы. Когда ты живешь в такой атмосфере, ты учишься угадывать настроение и уже знаешь, в каких ситуациях что-то говорить может быть опасно, потому что реакция будет агрессивной. Скорее всего, поэтому ты и промолчала, когда папа наказал твоего брата, — ты уже знала, что его лучше не злить еще больше.

— Да, он тогда напился, как всегда...

Вита молчала. Все услышанное необходимо переварить, но ей уже нужно было уходить.

— Мне пора домой.

— Ты всегда можешь снова поговорить об этом.

Анна поняла, что для первого общения информации для Виты было довольно много.

— У нас есть группа. Мы встречаемся по четвергам во второй половине дня, в 17.00, в группе всегда есть место для нового участника. Мы будем рады тебя видеть.

— Спасибо, я приду.

«Не придет, — подумала Анна. — Ни в ближайший четверг, ни позже, а может, и вообще не придет». У Анны не было большого опыта общения с подростками, но ей очень хотелось им помогать и поддерживать в сложных ситуациях.

Вита тем временем шла домой и думала о том, что впервые применяет слово «насилие» к своей семье. До этого она была уверена, что ее папа очень строгий, иногда жестокий, а мама просто странная: то отстраненная, то иногда слишком навязчивая и внимательная.

Может быть, и правда было насилие? Хотя насилие — это ведь совсем другое! Это удержание, грубая сила, невозможность себя защитить, угроза здоровью. А тут ведь их никто не держал. Вита привыкла думать, что она не вступает за брата из-за

собственной слабости и что на самом деле она могла что-то сделать в защиту брата, и корила себя. Сейчас же мысль, что ее бездействие было на самом деле защитой, вызывала облегчение. Ведь ей бы тогда тоже досталось? И тут Вита снова почувствовала укол совести. Превратила отца в демона. Может быть, Анна преувеличивала, когда говорила про насилие в их семье? Не такой уж ее папа и плохой. Да, он вспыльчивый, может ударить, когда пьяный, но оно и понятно — пьяный же себя не контролирует, наверняка в каждой семье есть такое.

Воспоминания приходили сами собой.

Вспомнилось 1 сентября, первый класс и первое же домашнее задание. Нужно было в прописях какие-то флажки рисовать. За кривой флажок папа стукнул Виту по голове и изодрал тетрадку в клочья. Она сама была виновата. Или нет?

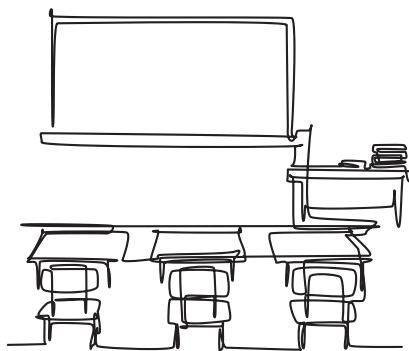
Папа и правда не бил Виту прям часто. Ну, то есть конкретных побоев с синяками не было. Но подзатыльники случались регулярно. В какой-то момент она уже инстинктивно защищалась рукой при внезапном приближении папиной руки. Один раз от подзатыльника у нее упали очки. Вита отчетливо вспомнила, что папа тогда просто развернулся и вышел.

«Разве не во всех семьях так?»

Вита решила подумать об этом завтра.



# Бойкот



*ИСТОРИЯ 2*

Вита хорошо училась — это то, что требовали от нее родители, — особенно зная, что мама работает в той же школе. По характеру девочка была спокойная, уживчивая, исполнительная. Школа была совершенно обычной: не в самом престижном районе города, контингент разный — от нормальных ребят до откровенных хулиганов, причем как среди мальчишек, так и среди девочек. Случалось всякое. Бывало, более активные мальчишки собирались толпой и обижали тех, кто не мог за себя постоять. Некоторые девочки тоже не отставали — успевали и колким словом унизить, и физическими расправами не пренебрегали. Самое интересное, что поодиночке они чаще всего были тише воды ниже травы, а вот в команде у них возникало много смелости и желания выделиться друг перед другом.

Придирались по-разному. Мальчики могли ударить ногами или руками по животу или, например, вылавливали девчонок в коридоре и задирали юбки, щупали грудь. Девочки тоже жили по каким-то тюремным понятиям. Если ты не можешь ответить им в их манере, то тебя моментально вызывают на «стрелку» и могут побить — ведь ты не такая, как они, ты слабая, ничемная, не красишься, не куришь, не пьешь, не материшься.

Вита была именно такой. И этим выделялась. А еще тем, что мама работала в школе. Вита была уверена, что именно ее спокойствие и неконфликтность становились поводом для придирок. Вдобавок у Виты была небольшая особенность во внешности. Неправильный прикус давал о себе знать, и передние зубы слегка выдавались вперед. Это особенно бросалось в глаза, когда Вита улыбалась: тогда ее нижняя губа как бы выталкивала передние зубы вперед. Любящий человек сказал бы, что она очень милая. Но для хулиганов это был повод поиздеваться, причем иногда очень жестоко.

Вита спокойно относилась к своей внешности до этой истории.

В восьмом классе случилось так, что в Виту «влюбился» заводи́ла-хулиган. Началось все с банальных ребяческих «проявлений внимания»: украсть что-то из личных вещей, забрать

рюкзак, ущипнуть... Эдакие попытки обратить на себя внимание. От взрослых в школе Вита в основном слышала: «Не обращай внимания, и отстанут». Маме Вита не говорила, опасаясь, что та расскажет папе, и тогда от Виты не останется и мокрого места. Папа убежден, что если к девочке пристают, значит, она спровоцировала такое поведение.

Бездействие Виты только ухудшало ситуацию: по вечерам парни уже втроем-вчетвером стали караулить Виту в коридорах школы, а то и ловить в туалете, зажимать и держать силой. В те моменты она очень злилась, потому что не могла дать нужный отпор — она была небольшой, а группу ребят трудно одолеть. В одну из таких встреч Вита не выдержала и крикнула при всех: «Не старайся ты так, ты мне не нравишься, понял? Отвали от меня!» Она увидела, как изменилось выражение лица у главаря всей компании, он отступил от Виты и небрежно бросил: «Да кому ты нужна, кролик. Нам не с кем было повеселиться, — и тут же добавил своей свите: — Валим отсюда». Вите было обидно, она уже надеялась, что это прозвище не вернется к ней с начальной школы, — и тут опять. Потекли слезы, она пошла домой.

На следующий день, когда Вита пришла в школу, она вошла в класс и как обычно поздоровалась со всеми. Но что-то было не так... 27 человек сидели в классе, но ни одна голова не повернулась в ее сторону. На доске было написано: «Кролик Вита».

У Виты даже голова закружилась сначала. Она подумала, что ей это мерещится, и подошла к своей соседке по парте с вопросом «Что случилось?», но и тут ответа не последовало.

Вита была в полной прострации. За что? Что она сделала? Она даже не связала случившееся со вчерашней стычкой с хулиганом. На перемене Вита попробовала поговорить наедине со своей подругой — девчонкой, с которой они общались чаще других. Она подловила ее в женском туалете.

— Маш, что случилось?

Маша явно мялась и не хотела разговаривать, но, оглядевшись и увидев, что рядом никого нет, все же заговорила:

— Думать надо было раньше, что и кому говоришь, ничего бы не случилось.

— Что «говоришь»? Я не понимаю, блин, что происходит!

— Все ты понимаешь, нам Пчелин все рассказал.

— Что сказал? Что я его отшила вчера?

— Что он тебя отшил, после того как ты заявила, что лучше всех в классе и никто тут тебя не достоин... Так что знаешь, Вит, посмотри на себя в зеркало для начала... Кролик.

Маша вышла, а Вита осталась стоять на месте, она не могла согласовать свои действия и мысли, которые скакали у нее в голове. Звонок на урок прозвенел, а она никак не могла выйти из ступора. В голове не укладывалось, что ситуация в классе повернется так резко за один вечер. Что такого нужно было сказать всему классу о Вите, чтобы ее возненавидели? Ей хотелось, чтобы ничего этого не было, чтобы провалились класс, школа, все ее одноклассники и Пчелин вместе с ними. Да что она ему вообще сделала, почему она-то?

Что делать? Вита пошла к учительнице и обо всем рассказала, но та уже знала историю с другой стороны, поэтому назидательным тоном сказала Вите, что они «просто хотят дружить, а ты вся такая птица гордая и заносчивая». Рассказать учителю, что ее зажимают, ловят после уроков, Вита не смогла.

Потянулись дни бойкота, с Витой не здоровались; обходили стороной; толкали плечом, проходя мимо, будто бы ее не было; не рассказывали, что задали, если она пропустила урок или не записала домашнее задание.

Однажды в понедельник Вита пришла в школу как обычно, и на уроке математики учительница объявила: «Добрый день. Все помнят, что сегодня контрольная? Надеюсь, вы успели подготовиться за выходные, эта оценка имеет значение для итогов четверти». У Виты запульсировало в висках, она подняла руку:

— Извините, пожалуйста, вы не предупреждали про контрольную.

— Я предупреждала ваших одноклассников и просила всем передать. Пчелин, ты готов?

— Да, Маргарита Ивановна. Всем сразу сообщили и еще в чате написали.

Весь класс одобрительно и злорадно поддакнул. А Вита вдруг вспомнила, что в пятницу мама сняла ее с последнего урока, а из чата одноклассники ее уже неделю как исключили. От обиды у нее навернулись слезы на глаза: неужели она бы не подготовилась, если бы знала? Но Вита не умела за себя постоять, она просто промолчала.

— Ты не готова, Вита? Я могу сразу поставить два.

— Нет, Маргарита Ивановна, я буду писать.

Осталось надеяться только на свою память и прежние знания. Но тема была сложной, и со всеми этими бойкотами Вита просто не могла сконцентрироваться на учебе нормально, поэтому в последнее время ее оценки стали хуже, это заметили все учителя. Слухи до мамы еще не дошли, но теперь Вита понимала, что уж после этой контрольной мама точно все узнает.



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
История 1. Вита .....	7
История 2. Бойкот .....	13
История 3. Двойка .....	19
История 4. Снова в центре .....	23
История 5. Про Анну .....	27
История 6. Люси. Сталкер .....	31
История 7. Вита и лифт .....	41
История 8. Мила. Хорошая история .....	45
История 9. Вита. Как жить с папой-алкоголиком .....	53
История 10. Вита. Встреча с Ильей .....	57
История 11. Вита. Прогулка с Ильей .....	61
История 12. Вита. Конец бойкоту. Травля продолжается .....	67
История 13. Маша. В тихом омуте .....	73
История 14. Ася. Все из-за любви .....	81
История 15. Анонимное письмо. Больше так не могу .....	91
История 16. Вита. Кролик .....	97
История 17. Мира. Приставания в автобусе .....	101
История 18. Петя. Плавание .....	109
История 19. Юля и дядя Саша .....	113
История 20. Вита. И снова Пчелин .....	119
История 21. Марина. Мама с шизофренией .....	125
История 22. Игорь. Унижение в школе .....	133
История 23. Таня. Сама виновата .....	139
История 24. Кристина. Прогулка на отдыхе .....	145
История 25. Ирина. Предал друг .....	155

История 26. Вита и Ирина. Цыгане .....	161
История 27. Максим. Не хватает родителей.....	167
История 28. Вероника и Саша. Насилие в семье.....	173
История 29. Кира и знакомые из сети.....	181
История 30. Вита и Илья.....	189
История 31. Вита и Маша .....	197
История 32. Вита и Анна .....	205
История 33. Эксгибиционист.....	215
История 34. Амина.....	221
История 35. Вита. И снова Илья.....	227
Итоги .....	233
Ресурсы помощи.....	236