

Инструментарий «Голоса Курак»

Практическое руководство
для местных лидеров по
проведению общественного
диалога с женщинами в
Кыргызстане

Funded by
the European Union

Implemented by ICMPD



Этот инструментарий был подготовлен Айтолгон Боронбаевой, Нурайым Токтомбаевой и «Нансен» Центром для мира и диалога при ценном вкладе партнёров проекта.

Редакторы: Бегимай Таалайбекова, Айтолгон Боронбаева

© 2024 «Нансен» Центр для мира и диалога

© 2025 «Данакер» — Диаспора женщин из Кыргызстана в Польше

2025 — Бишкек, Кыргызстан

О ПРОЕКТЕ

Инструментарий «Голоса Курак»: практическое руководство для местных лидеров по проведению общественного диалога с женщинами в Кыргызстане был разработан в рамках проекта «Голоса Курак: содействие инклюзивному общественному диалогу в Кыргызстане».

Проект «Голоса Курак» реализуется в партнерстве между:

- Советом по вопросам миграции и противодействию торговле людьми при Спикере Жогорку Кенеша Кыргызской Республики
- Ассоциацией «ДАНАКЕР» - Диаспорой женщин из Кыргызстана в Польше

Проект реализуется при экспертной поддержке «Нансен» Центра для мира и диалога, а также осуществляется при поддержке Глобальной диаспоральной инициативы Европейского союза (EUDiF), реализуемой Международным центром по разработке миграционной политики (ICMPD) и финансируемой Европейским союзом.



ЦУР 4: Качественное образование

Проект «Голоса Курак» поддерживает обучение взрослых и развитие сообществ, обучая местных и диаспоральных лидеров фасилитации диалога. Инициатива продвигает практическое, основанное на опыте образование, адаптированное к местным реалиям.



ЦУР 5: Гендерное равенство

Проект ставит в центр женские голоса и лидерство. Создавая безопасные пространства для диалога, он ставит под сомнение гендерные нормы и расширяет возможности женщин говорить, вести за собой и формировать изменения в своих сообществах.



ЦУР 10: Сокращение неравенства

«Голоса Курак» объединяет женщин из разных регионов, поколений и социальных групп. Через инклюзивный диалог он устраняет барьеры и продвигает равное участие тех, кто часто оказывается исключенным.

Отказ от ответственности:

Данная публикация подготовлена при поддержке Европейского союза. Содержание отражает взгляды авторов и не обязательно совпадает с официальной позицией ЕС. Европейский союз не несет ответственности за любое использование информации, содержащейся в данной публикации.

В случае любых расхождений, неточностей или противоречий между оригиналом на английском языке и переводами на другие языки, официальным и приоритетным считается оригинальный английский текст.

Авторские права © 2025

Все права защищены. Ни одна часть этой публикации не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме или любыми средствами — электронными, механическими, с использованием копирования, записи и т.д. — без предварительного письменного разрешения издателей. Разрешается копирование материалов или отдельных страниц для проведения воркшопов, тренингов и образовательных мероприятий без предварительного разрешения, при условии обязательного указания источника.



Признательность

Данный инструментарий является результатом коллективных усилий, основанных на сотрудничестве, общей цели и активном слушании.

Вклад в содержание

Первая глава разработана «Нансен» Центром для мира и диалога и основана на их пособии «Практический подход к общественному диалогу» (стр. 11–25, 29–31, 57–77).

Для получения более подробной информации и глубокого понимания методологии полную версию пособия можно скачать на сайте: www.peace.no.

Вторая глава опирается на реальные наблюдения и выводы, полученные в ходе трёх фокус-групп, а также на индивидуальных глубинных интервью с:

1. Представителями НПО и лидерами сообществ в Кыргызстане, поделившимися опытом работы с женщинами в различных условиях.
2. Женщинами из Кыргызстана с различным жизненным опытом, рассказавшими о своём жизненном опыте.
3. Лидерами кыргызской диаспоры в Европе, поделившимися наблюдениями по работе с мигрантками и поддержанию транснациональных связей.

Мы выражаем искреннюю благодарность всем участникам, которые вложили свое время, доверие и голоса в эти обсуждения.

Особая благодарность следующим лицам и партнерским организациям за их огромный вклад в разработку инструментария «Голоса Курак»:

Совет по вопросам миграции и противодействию торговле людьми:

Ногойбаев Улан, Кадыркулова Нургуль

Ассоциация «ДАНАКЕР» - Диаспора женщин из Кыргызстана в Польше:

Таалаубекова Бегимай, Муратбекова Гульнура, Токтомбаева Нурайым, Боронбаева Айтолгон

«Нансен» Центр для мира и диалога

Кристиан Зеехаузен, Астрид Фолькедал Крейди

Глобальная диаспоральная инициатива Европейского союза (EUDiF):

Диана Хинку, Безвершенко Лиза



СОДЕРЖАНИЕ

0 проekte	03
Призательность	04
Назначение инструментария	06
Кому адресован этот инструментарий?	07
Как с ним работать	08
Глава 1: Фасилитация общественного диалога — принципы и практика	09
1.1 Что такое диалог?	09
1.2 Общественный диалог	11
1.3 Фасилитация диалога	13
1.4 Цели и инструменты фасилитаторов диалога	14
1.5 Что такое хороший диалогический вопрос?	15
1.6 Формулировка открывающего вопроса	17
1.7 Активное слушание	17
1.8 Общественный диалог: задачи фасилитатора и со-фасилитатора	18
Глава 2. Из первых уст: размышления женщин, местных лидеров и представителей диаспоры	20
2.1 Фокус-Группа 1: Взгляд с передовой - размышления местных лидеров	21
2.2 Фокус-Группа 2 & Глубинные Интервью: Быть женщиной в Кыргызстане - реалии надежды, вызовов и идентичности	23
2.3 Фокус-группа 3: За пределами границ - женщины-лидеры кыргызской диаспоры о новых связях и переменах	28
2.4 Заключение: Слушать то, что скрыто под поверхностью	31

НАЗНАЧЕНИЕ ИНСТРУМЕНТАРИЯ

Цель инструментария «Голоса Курак» - поддержать местных лидеров, сотрудников НПО и фасилитаторов по всему Кыргызстану в создании инклюзивных, уважительных и поддерживающих пространств для общественного диалога с женщинами - особенно с теми, кто проживает в сельской местности, находится в уязвимом положении или недостаточно представлен в общественной жизни.

Согласно данным **Национального статистического комитета**, женщины составляют **50,55%** населения Кыргызстана, из которых **63,84%** проживают в сельской местности. Несмотря на численное присутствие, женщины часто сталкиваются с **системными барьерами**, включая нарушение прав как в семье, так и в профессиональной среде. В **Глобальном отчете по гендерному разрыву за 2024 год** Кыргызстан занимает **90-е место из 146 стран** по уровню гендерного равенства - что подчёркивает сохраняющуюся необходимость решения структурных неравенств.

Инструментарий «Голоса Курак» способствует расширению прав и возможностей женщин, предоставляя местным лидерам и фасилитаторам практические инструменты для создания безопасных и инклюзивных пространств, где женщины могут говорить открыто, быть услышанными и принимать участие в формировании своих сообществ. Он позволяет фасилитаторам использовать общественный диалог как мощный инструмент для изучения сложных и часто чувствительных проблем, с которыми сталкиваются женщины в обществе. Это пространство, где можно разобрать вопросы, обусловленные гендерными нормами, дискриминацией и неравным доступом к правам и возможностям, давая сообществам возможность слушать, размышлять и двигаться к коллективному пониманию и изменениям.

Он предоставляет:

- › **Практическое руководство** по проведению инклюзивных сессий общественного диалога;
- › **Методы по разработке продуманных тем и открывающих вопросов;**
- › **Реальные наблюдения** от местных и диаспоральных лидеров, а также самих женщин, собранные в ходе фокус-групп и интервью по всему Кыргызстану и в Европе.

Этот инструментарий - не строгая инструкция, а гибкий ресурс, призванный вдохновлять, направлять и адаптироваться к вашему уникальному местному контексту. Будь то диалог в сельской школе, в центре сообщества или на открытой площадке, инструментарий «Голоса Курак» создан, чтобы сопровождать вас в этом пути.



Кому адресован этот инструментарий?

- **Лидерам НПО**

Руководителям и сотрудникам неправительственных организаций, работающих с женщинами по таким темам, как права, расширение возможностей, здравоохранение, образование и социальная инклюзивность.

- **Лидерам сообществ**

Местным лидерам, педагогам и неформальным лидерам мнений, взаимодействующих с женщинами в селах, городах и микрорайонах в целях поддержки благополучия сообщества и участия женщин в общественной жизни.

- **Активистам**

Лицам, выступающим за гендерное равенство и социальную справедливость либо способствующим обсуждению чувствительных тем, затрагивающих женщин в различных социальных и культурных контекстах.

КАК РАБОТАТЬ С ИНСТРУМЕНТАРИЕМ?

Инструментарий «Голоса Курак» состоит из двух практических глав, предназначенных для поддержки фасилитаторов в подготовке, проведении и осмыслиении сессий общественного диалога с участием женщин.

Глава 1: Данная глава знакомит с базовыми принципами и прикладными методиками фасилитации инклюзивного общественного диалога. В ней изложены ключевые элементы диалога: как формулировать значимые вопросы, создавать безопасное пространство и глубоко слушать. Также разъясняются роли и обязанности фасилитатора и со-фасилитатора, а также приводятся инструменты для подготовки и проведения диалоговых сессий с эмпатией, структурой и ясной целью.

Глава 2: Глава включает материалы, полученные в результате трёх фокус-групп и глубинных интервью, проведенных в апреле и мае 2025 года в рамках проекта «Голоса Курак». В этих обсуждениях приняли участие местные лидеры, женщины с различным жизненным опытом, а также лидеры кыргызской диаспоры. Они совместно исследовали реалии, вызовы и надежды, формирующие жизнь женщин как в Кыргызстане, так и за его пределами. Их голоса предоставляют фасилитаторам ценный контекст и живые наблюдения, обогащающие понимание реальных условий и опыта женщин.

Фокус-группа 1: Взгляд с передовой - размышления местных лидеров

В данной фокус-группе приняли участие 16 представителей НПО и лидеров сообществ с разных уголков Кыргызстана, которые тесно работают с женщинами в местных сообществах. Сессия состоялась 11 апреля 2025 года в здании Жогорку Кенеша Кыргызской Республики в Бишкеке. Обсуждались вызовы, с которыми сталкиваются лидеры НПО и сообществ, стратегии выстраивания доверия, а также опыт и выводы, сделанные в процессе поддержки женщин в сложных и зачастую ресурсно ограниченных условиях.

Фокус-группа 2 & Глубинные интервью: Быть женщиной в Кыргызстане: реальности надежды, вызовов и идентичности

Эта фокус-группа, проведённая онлайн в апреле 2025 года, объединила шестерых женщин из различных социальных, географических и этнических групп Кыргызстана. В дополнение к групповому обсуждению были проведены семь глубинных индивидуальных интервью в апреле и мае 2025 года с целью более глубокого изучения поднятых тем. Участницы поделились историями стойкости, гендерной дискриминации, самоидентификации и чувства принадлежности - предоставив богатую и многослойную картину того, что значит быть женщиной в современном Кыргызстане.

Фокус-группа 3: За пределами границ - женщины-лидеры кыргызской диаспоры о новых связях и переменах

11 женщин-лидеров кыргызской диаспоры из различных европейских стран приняли участие в онлайн-сессии 26 апреля 2025 года, чтобы поразмышлять о своих ролях в поддержке мигранток и сохранении связи с Кыргызстаном. В ходе обсуждения участницы говорили о том, как на их лидерство влияет дистанция, культурная двойственность и общее чувство ответственности за продвижение гендерного равенства - как за рубежом, так и на родине.



ГЛАВА 1: ФАСИЛИТАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ДИАЛОГА — ПРИНЦИПЫ И ПРАКТИКА



1.1 Что такое диалог?

Диалог это инклюзивная форма устойчивого и цивилизованного общения. Под этим мы подразумеваем межгрупповые и межличностные разговоры, в которых каждый участник имеет равное право голоса, независимо от своего формального статуса в обществе.

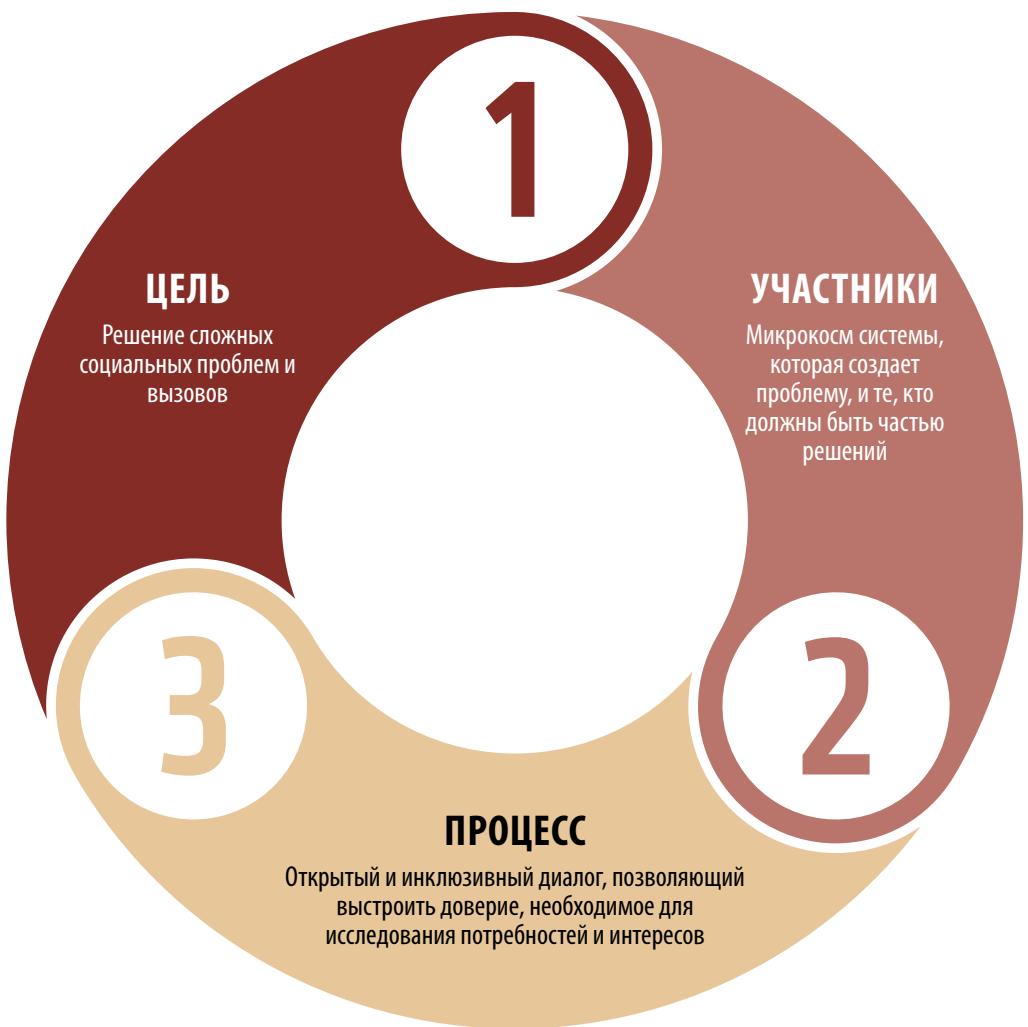
Тем, кто находится за столом, необходимо предоставить достаточно времени для того, чтобы задавать вопросы, размышлять и общаться.

Путем сознательного отхода от модели «победа-поражение», характерной для традиционных дебатов, к более справедливому, безопасному и устойчивому подходу к решению проблем. Это также может способствовать укреплению демократического управления.

Такой диалог затрагивает и разум, и чувства. Он отличается от обычных повседневных разговоров, поскольку диалог имеет фокус и цель.

Диалог, в отличие от дебатов или даже обсуждений, в равной степени заинтересован как в отношениях между участниками, так и в исследуемой теме или тематике.

Дебаты Цель: победить	Диалог Цель: понять
Убедить	Объяснить
Спорить	Слушать
Искать слабые аргументы	Искать сильные стороны в оппоненте
Атака и защита	Рефлексия и осознанность
Моральный судья	Толерантность
Вызывать неуверенность у оппонента	Создать ощущение безопасности для оппонента
Изменение мнения - признак слабости	Изменение мнения - признак зрелости
Создать атмосферу соперничества	Создать безопасное пространство
Конфронтационный язык	Поддерживающий язык



Принципы диалога	Цели	Поведение
Инклюзивность	Вовлечь все стороны	Спрашивать, чтобы учиться
Совместная ответственность	Способствовать обучению; содействовать более глубокому пониманию	Делиться тем, что вы знаете
Обучение	Создать чувство безопасности, необходимое для открытости	Слушать с эмпатией
Человечность	Способствовать приверженности к достижению устойчивых изменений	Отражать то, что вы слышите
Уважение и эмпатия		Исследовать скрытые предположения - как свои, так и чужие
Скромность		Признавать эмоции наряду с идеями и мнениями
Фокус на потребностях и чувствах, лежащих в основе наших действий		Отражать новые знания или понимание



1.2 Общественный диалог

Общественный диалог - это сессия общественного диалога, проводимая в нейтральном публичном пространстве - например, в библиотеке, городском зале или школе - и доступная каждому желающему. Тема Общественного диалога выбирается теми, кто запросил проведение встречи, или самими участниками диалога.

Идея общественного диалога заключается в обсуждении темы неаргументативным и открытым и конструктивным образом. Цель состоит в том, чтобы сообщество лучше понимало различные восприятия, мысли и убеждения, существующие среди его членов, путем предоставления физического места встречи, где их приглашают внимательно слушать друг друга и задавать исследовательские вопросы. Как метод коммуникации, общественный диалог особенно полезен, когда обсуждаемые темы являются чувствительными, спорными, конфликтными или личными.

Общественный диалог может быть разовым мероприятием или может организовываться несколько раз с одной и той же группой участников. Организаторы стараются обеспечить разнообразный и относительно репрезентативный состав, распространяя информацию о встрече и приглашая заинтересованные стороны из разных частей сообщества.

Типичная продолжительность: 2-3 часа

Расстановка: один большой круг или несколько кругов, расположенных друг вокруг друга

Количество участников: от 10 до 100 человек, в зависимости от размера помещения

Общественные диалоги обычно используются для:

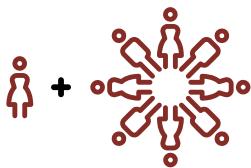
- Предотвращения и противодействия поляризации и негативному напряжению в местном сообществе
- Обеспечения инклюзивных процессов принятия решений
- Ведения чувствительных общественных обсуждений
- В связи событиями, происшествиями или случаями в сообществе
- Построения и восстановления отношений
- Побуждения членов сообщества брать на себя ответственность за определённую ситуацию
- Проработки общественных травматических событий
- Укрепления способности людей жить в условиях разногласий



Различные формы общественного диалога

Общественный диалог с вступлением

Диалог, который начинается с пятиминутного введения по теме или вопросу. Человек, который делает вводное слово, должен также участвовать в последующем диалоге и следить за тем, чтобы раскрыть тему, а не закрыть её.



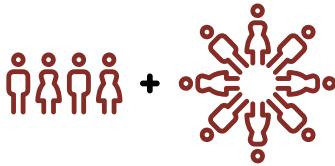
Диалог с группами

Диалог, который начинается с работы нескольких малых групп, размышляющих над открывающим вопросом, после чего все собираются в большом диалоговом круге. Это особенно полезно при большом количестве участников, от 50 человек и более, поскольку это гарантирует, что у каждого будет возможность высказаться в течение сессии.



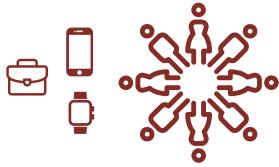
Диалог на сцене

Диалог, который начинается с обсуждения между 3–5 выбранными участниками в фасилитируемом диалоге, в то время как остальные присутствуют как аудитория. После первой части участники панели присоединяются к кругу, и все участники участвуют на равных условиях. Диалог на сцене не должен превышать более 1/3 времени от общей продолжительности диалога.



Диалог с предметами

Диалог, в котором участникам (либо некоторым отобранным, либо любому желающему) предлагается принести предмет в качестве основы для обмена мыслями и опытом на заданную тему. После встречи можно собрать эти предметы и оформить из них выставку, чтобы диалог продолжился в другом формате.





1.3 Фасилитация диалога

Фасилитация диалога — это подход, позволяющий людям говорить друг с другом по-новому. Это процесс-ориентированное общение, в основании которого лежат эмпатичное слушание и хорошо сформулированные вопросы, а ключевыми составляющими являются инклюзивность, уважение, совместная ответственность и человечность. Благодаря этому фасилитатор создаёт безопасное пространство, где участники чувствуют свою ценность и уважение к себе, понимают, что вступают в значимый разговор и что они становятся частью процесса изменений.

Какие изменения могут произойти?

Основная динамика изменений в фасилитированном диалоге заключается в том, что люди получают новый взгляд на собственное мышление и осознают, как их мыслительные процессы формируют восприятие реальности. Это то, о чём большинство из нас обычно не задумывается. Обычно мы думаем, не замечая сил - памяти, убеждений, эмоций, культуры - которые влияют на наше мышление.

В фасилитированном диалоге процесс слушания мотивирует участников отражать услышанное друг другу. Таким образом, участники могут начать распознавать чувства, мысли и восприятия других, и жёсткость их собственных восприятий ослабевает. Фасилитированный диалог даёт каждому возможность рассказать свою личную историю так, как они хотят. Быть *выслушанным* таким образом инициирует изменения.

Чтобы участники смогли войти в процесс перемен, им необходимы поддержка и поощрение со стороны равностороннего (мультипартиального) фасилитатора. Им нужно достаточно времени, чтобы процесс изменений развивался естественно, и чтобы они могли преодолеть своё естественное сопротивление изменениям.

Диалогический момент

В фасилитированном диалоге существуют так называемые «поворотные моменты». Поворотные моменты — это ситуации, когда участники перестают говорить вежливо и поверхностно, и начинают говорить честно, рискуя быть эмоционально уязвимыми, или затрагивают ценности, которые пробуждают наше общее чувство человечности. Таким образом, поворотные моменты — это моменты, когда участники опускают свои защитные барьеры. Фасилитатор должен заметить и распознать такие моменты и вернуть их участникам, отражая их значимость для группы.

От личностных перемен к общественным

Процессы фасилитированного диалога создают изменения не только на личном, но и на общественном уровне. Диалоговые процессы инклюзивны. Происхождение, статус, титулы, этническая принадлежность отходят на второй план — это демократический процесс, в котором каждый может участвовать.

Эти процессы могут привести к следующим общественным изменениям:

- Сокращение разрыва между экспертами и обществом
- Переход от искажённых, упрощённых представлений к признанию и принятию сложности социальных изменений

- Смещение фокуса с конкурирующих интересов на общее благо
- Возложение ответственности за общественную политику на само общество
- Укрепление способности общества к обоснованному принятию решений

1.4 Цели и инструменты фасилитаторов диалога

Хотя у вас, как у фасилитатора, нет личных целей касающихся содержания и направления диалога, в процессе подготовки полезно работать с определёнными целями. Они помогают создать безопасную, честную и уважительную атмосферу, в которой участники могут открыто делиться личным опытом и мыслями.

В общественном диалоге фасилитатор должен стремиться к следующему:

- Обеспечить пространство и атмосферу, в которых различные взгляды могут быть выражены честно, открыто и уважительно.
- Задавать уточняющие вопросы, чтобы помочь участникам глубже раскрыть то, чем они решили поделиться, и в процессе этого осознать свои взгляды, то, как их воспринимают другие, и как это влияет на ход беседы.
- Поощрять участников слушать друг друга.
- Применять установленные правила для создания и поддержания безопасного пространства для диалога и уменьшения риска нанесения ущерба.

Инструменты фасилитаторов диалога

Как фасилитатор, у вас есть определённые инструменты, которые помогут достичь вышеупомянутых целей. Некоторые из этих инструментов являются основными и часто используемыми, другие относятся к более сложным методам вмешательства, которые нужны лишь в редких случаях. Ниже представлен обзор этих инструментов, а их использование будет подробно объяснено в следующей части главы.

1. Открывающий вопрос: Это вопрос, который открывает дискуссию в общественном диалоге. Он не обязательно совпадает с названием или темой сессии.

2. Уточняющие вопросы: Это вопросы, которые фасилитаторы задают, чтобы глубже погрузиться в то, что только что сказал участник, при этом используя собственные слова участника.

3. Основные правила: Основные правила – это руководящие принципы диалога, которые определяют, как группа общается друг с другом, включая любые потенциальные ограничения для разговора.

4. Внимательность: Фасилитатор уделяет внимание участникам с помощью языка тела, активного слушания, взгляда и коммуникативных сигналов. Таким образом, фасилитаторы могут влиять на группу, концентрируя её внимание на говорящем. Внимательность также помогает участникам чувствовать себя в безопасности, признанными и важными. Чтобы никто из участников не чувствовал себя «вне поля внимания», команда фасилитаторов распределяет фокус внимания в соответствии с ролями внутри группы.

5. Молчание: Фасилитатор может использовать молчание как инструмент для демонстрации авторитета, терпения, поддержки и спокойствия. Вступительные паузы в начале диалога помогают участникам лучше усваивать информацию. Молчание также может мотивировать говорящего продолжить или углубить свою мысль.

Кроме того, молчание - важный способ «удержать пространство» после того, как участник поделился чем-то личным или эмоционально значимым. В начале общественного диалога паузы часто возникают естественным образом - например, сразу после открытия. Фасилитатор может спокойно находиться в этом молчании, показывая, что спешки нет и что именно участники несут ответственность за содержание беседы.

6. Авторитет: Фасилитатор должен обладать авторитетом. Открытость диалогового подхода может быть использована недобросовестно - участниками, которые игнорируют правила общения и нападают на взгляды других. Обладание авторитетом не означает быть авторитарным. Авторитет фасилитатора основан на его честности и требует того, чтобы он чётко объяснил свою роль и цели. Он должен показывать, что именно он отвечает за процесс, через чёткую коммуникацию и язык тела - всегда с уважением и в духе равносторонности. Управление авторитетом - сложная часть роли фасилитатора. Это требует уверенности без высокомерия и стойкости без жесткости. В начале общественного диалога фасилитаторы демонстрируют и приобретают авторитет, управляя процессом, временем и вступлением. Во время сессии авторитет проявляется через постановку вопросов, выбор хода процесса и избирательное распределение внимания. В завершении диалога авторитет фасилитатора проявляется в том, что он может закончить сессию, подвести итоги и произнести завершающее слово.

7. Перерывы: Фасилитатор может делать перерывы в зависимости от ситуации и потребностей группы. Это особенно полезно, если участники выглядят уставшими или рассеянными, если они сами просят об этом, либо если возникает непредвиденная ситуация. Например, перерыв может быть необходим, если участник внезапно покидает диалог, если сохраняются проявление сильных эмоций, или если фасилитаторы чувствуют, что не могут поддерживать безопасное пространство, либо сами нуждаются в паузе.

8. Подведение итогов: Подведение итогов общественного диалога - это инструмент для создания коллективного опыта обучения и поддержания безопасного пространства, которое дает возможность для разнообразия опыта.

9. Завершение диалога: Завершение диалога раньше запланированного может быть вариантом, если участники систематически нарушают установленные правила, если участникам больше нечего добавить, либо если ситуация выходит из-под контроля и возникает угроза насилия или небезопасная обстановка.

1.5 Что такое хороший диалогический вопрос?

Вопросы - основа и сердце любого диалога.

Основная цель диалога - повышение понимания. Хороший диалогический вопрос является ключом к этому процессу. Он может выявить то, о чём человек думает, но не говорит прямо, помочь осознать то, что скрыто в подсознании, углубить обсуждение сложных тем, выделить важные детали, прояснить разногласия или открыть новые точки зрения.



Хороший диалогический вопрос - вопрос, на который я не знаю ответа. Я задаю его, потому что мне интересно, я хочу узнать что-то новое - потому что хочу учиться у другого человека или лучше узнать его.

Поэтому диалогические вопросы должны быть **открытыми**.

Открытым вопросом может быть, например: «Что, по-вашему, важно для вас прямо сейчас? Как вы хотите, чтобы мы работали вместе?»

Такой вопрос открывает пространство, которое затем может быть заполнено ответами. Он запускает процесс, который может развиваться в том направлении, которое выберут участники. Он создаёт возможность предложить что-то от себя и поделиться чем-то глубинным.

Хороший диалоговый вопрос фокусируется на **«другом»** в положительном ключе. Это означает, что вопрос не должен содержать скрытую критику или обвинение. Если я хочу кого-то раскритиковать, я могу сделать это через утверждение или рефлексию, проявив смелость выразить мысль напрямую. Скрытая критика, завуалированная под вопрос, приводит к неясной и неприветливой коммуникации.

Вопрос «Вы действительно считаете, что ваша работа достаточно хороша для совета директоров?» - содержит скрытую критику, которая способна вызвать неуверенность у других, независимо от того, была ли она сформулирована осознанно или бессознательно.

Вопрос «Что ты думаешь о своём плохом поведении во время семейного ужина?» может показаться открытым, но содержит в себе обвинение, которое, скорее всего, приведёт к защитной реакции.

Хороший диалогический вопрос - не утверждение. Во многих беседах задаются вопросы, которые на самом деле являются утверждениями, сформулированными как вопросы.

Вопрос «Вы действительно думаете, что исследование, финансируемое государством, может быть объективным?» сформулирован как вопрос, но на самом деле является мнением. Задающий вопрос либо ищет подтверждения своей точки зрения, либо провоцирует ответ, который откроет пространство для обсуждения или дебатов.

Хороший диалогический вопрос должен быть свободен от суждений. Все формы суждений создают неуверенность, чувство нестабильности и уменьшают желание и готовность говорить.

Вопрос «Как ты, проявивший высокомерное отношение к моему личному кризису, можешь говорить, что нам теперь следует успокоиться и двигаться дальше?» - осуждение, замаскированное под вопрос. Ответ неизбежно будет либо защитой, либо просто молчанием.

Хороший диалогический вопрос не должен быть наводящим или побуждать других думать так же, как и ты. Очень часто мы задаём вопросы не для того, чтобы открыть новые идеи или мысли, а чтобы направить собеседника в нужное нам русло.

Вопрос «Несчитающие тоже несправедливы, что коренное население не может продолжать использовать свои исконные земли?» - это наводящий и закрытый вопрос, который подразумевает ответ «да» или «нет».



Такой вопрос может вызвать у собеседника чувство давления, необходимость занять позицию. Это не только может быть некомфортно, но и способно перевести диалог в формат дебатов.

Задавать хорошие диалогический вопросы сложно. Это требует осознанности, концентрации и много практики. Приложив усилия и освоив искусство задавать вопросы, вы сможете пережить разговоры совершенно другого рода. Разговоры, в которых каждый может выиграть в том смысле, что каждый сможет узнать что-то новое.

1.6 Формулирование открывающего вопроса

Важной частью подготовки к общественному диалогу является формулировка открывающего вопроса. Открывающий вопрос отличается от темы диалога, и для того, чтобы найти подходящий вопрос, необходимо потратить много времени и усилий. Открывающий вопрос - это открытый и ненаводящий вопрос, который приглашает к разнообразным ответам и вдохновляет участников говорить от своего имени, а не в обобщённых терминах. Цель такого вопроса - пробудить открытость и раскрыть мысли участников, а не закрыть их. То, что «закрывает» людей — это формулировки, которые вызывают чувство обороны, замешательства или безразличия. Наводящий открывающий вопрос может создать у участников ощущение, что диалог — это не открытое пространство для всех точек зрения, а формат, в котором ожидают или предпочитают определённые ответы.

С учётом этих соображений открывающий вопрос должен иметь следующие качества:

- Быть коротким и чётким
- Не содержать сложных терминов — быть максимально простым
- Быть связанным с темой диалога
- Вдохновлять участников говорить от своего имени и делиться своими мыслями и идеями
- Быть открытым и ненаводящим

Открывающий вопрос должен помогать фасилитатору в создании атмосферы, способствующей открытому, честному и личностному высказыванию, а не усложнять этот процесс.

Проверочные вопросы для этой задачи:

- Создает ли ваш открывающий вопрос пространство для множества ответов и точек зрения, или он является наводящим? Является ли он актуальным для всей аудитории?
- Сформулирован ли он доступным и простым образом?
- Скорее побуждает к рассказу личной истории или к высказыванию обобщённого мнения?
- Как звучит открывающий вопрос, когда произносится вслух?

1.7 Глубокое слушание

Фасилитатор несёт основную ответственность за создание атмосферы, в которой глубокое слушание занимает центральное место. Именно уровень внимательности и восприимчивости со стороны фасилитатора задаёт стандарт для всех участников. В нашем понимании слушание - это явление, принципиально отличающееся от простого слышания.



Часто мы больше сосредоточены на том, что нам нужно сказать, чем на том, что сказали другие. В отличие от этого, слушание представляет собой осознанный процесс. Мы открываем ум и сердце, чтобы по-настоящему понять то, что стремится выразить собеседник, не позволяя внутреннему сопротивлению и защитным реакциям вмешиваться в восприятие, даже если услышанное нам неприятно или противоречит нашим убеждениям.

Фасилитаторы общественных диалогов должны следовать за естественным ходом высказываний участников и быть чуткими к содержанию каждого слова и каждой реплики, проявляя искреннее внимание и неподдельный интерес. Такая позиция позволяет задавать вопросы, направленные на углубление именно того, чем участник сам решил поделиться, а не того, что может быть интересно самому фасилитатору. Согласно нашему опыту, поскольку подобные вопросы соотносятся исключительно с тем, что важно для говорящего, и при этом не отражают ни потребностей, ни оценок, ни интересов фасилитатора, большинство участников воспринимают их как поддерживающие, а не как навязчивые или провокационные.

Через глубокое слушание фасилитатор может заметить ключевые темы или слова, за которыми скрыт потенциал для более глубокой рефлексии.

Такие ключевые слова часто связаны с чем-то более глубоким внутри нас и могут рассказать нам что-то о наших интересах и потребностях.

К числу таких слов, как правило, относятся абстрактные или непривычные понятия, обобщения, выраженные чувства, воспоминания, а также описания значимых перемен. Если участник говорит: «У молодежи больше нет уважения», фасилитатор может продолжить, спросив: «Что для вас значит уважение?».

Подобные вопросы помогают участнику подробнее рассказать о своей исходной позиции, но уже с личной перспективы, что, в свою очередь, позволяет остальным участникам лучше понять его точку зрения. Для сравнения: если бы фасилитатор задал вопрос «А что изменилось в молодёжи?», разговор, скорее всего, остался бы на

поверхностном, фактическом уровне, где участники в итоге говорили бы больше о других, чем о себе. Такой уровень разговора потенциально может привести к дискуссии, где участники чувствуют необходимость защищать свои позиции, вместо того чтобы глубже погружаться в то, что означают их позиции и почему они у них есть

Диалоговые уточняющие вопросы чаще всего проще, чем нам кажется, и мы часто в итоге спрашиваем: «Можете ли вы рассказать об этом подробнее?», «Что вы чувствуете по этому поводу?», «Не могли бы вы объяснить немного больше?» и «Что это значит для вас?».

1.8 Общественный диалог: задачи фасилитатора и со-фасилитатора

Фасилитатор	Со-фасилитатор
Подготовьте пространство для диалога с со-фасилитатором (например, расставьте стулья в круг).	Подготовьте пространство для диалога с фасилитатором (например, расставьте стулья в круг).
Тема уже задана, но вам нужно сформулировать открывающий вопрос для диалога.	Вместе с фасилитатором сформулируйте открывающий вопрос.
Когда участники займут свои места, поприветствуйте их, озвучьте тему диалога и представьтесь, указав свою роль фасилитатора.	Сядьте рядом с фасилитатором в кругу. Представьтесь и обозначьте свою роль как со-фасилитатора. Скажите, что вы поддерживаете фасилитатора в проведении этого диалога. Вы будете следить за теми, кто хочет высказаться, предоставлять им слово, задавать вопросы, отслеживать ход процесса и записывать ключевые слова из диалога для итогового подведения.
Скажите, что ваша роль - создать безопасное пространство для обсуждения темы. Объясните, что вы будете задавать уточняющие вопросы. Отметьте, что вы отвечаете за процесс, но не за содержание этого диалога.	Также вы будете следить за временем.
После этого передайте слово со-фасилитатору.	
После того как со-фасилитатор представится, скажите несколько вступительных слов о диалоге и представьте основные правила.	Если фасилитатор пропустит какие-то моменты во введении, помогите ему/ей
В зависимости от количества участников вы можете провести круг представлений или сразу перейти к открывающему вопросу.	Будьте внимательны к реакциям участников - отслеживайте динамику процесса и ведите список желающих высказаться.
Во время диалога уделяйте внимание каждому участнику, сохраняйте равносторонность на всём протяжении беседы, помогайте участникам выражать свои чувства и потребности через уточняющие вопросы. Признавайте их мысли и опыт. Не направляйте и не ведите их.	Представляйте слово тем, кто хочет высказаться. При необходимости напоминайте об установленных правилах общения.
Помните, что вы отвечаете за процесс, но не за содержание.	Если кто-то из участников покидает помещение — выйдите за ним, поговорите, постараитесь мотивировать его вернуться.
	Если участники проявляют сильные эмоции (например, гнев), обсудите это вместе с фасилитатором и при необходимости поддержите процесс.
	На протяжении всей сессии сохраняйте равносторонность. Задавайте уточняющие вопросы и делайте заметки.
Когда со-фасилитатор даст вам сигнал, что время скоро закончится, поблагодарите участников за участие и передайте слово со-фасилитатору.	На основе своих заметок подведите итог диалога. Помните, что в заключительной речи не должно быть ваших личных размышлений или оценок - только то, что сказали участники.
	После заключительной речи поблагодарите участников еще раз и попрощайтесь.
	Если это серия диалогов, сообщите время следующего диалога и пригласите участников принять в нем участие.

ГЛАВА 2. ИЗ ПЕРВЫХ УСТ: РАЗМЫШЛЕНИЯ ЖЕНЩИН, МЕСТНЫХ ЛИДЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ДИАСПОРЫ

Введение

Глава 1 представила практические инструменты для проведения инклюзивных сессий общественного диалога. Глава 2 развивает эту тему, предлагая реальные истории и размышления, собранные во время трёх фокус-групп и серии глубинных интервью, проведенных в апреле и мае 2025 года. В обсуждениях участвовали местные лидеры, женщины, проживающие в Кыргызстане, а также лидеры кыргызской диаспоры в Европе. Среди них - сотрудники НПО, сельские активисты, матери-одиночки и женщины, живущие за рубежом и продолжающие поддерживать соотечественниц на родине.

Их голоса складываются в многослойную картину повседневной жизни женщин в Кыргызстане и за его пределами - жизни, полной силы и креативности, но в то же время усложняющейся под воздействием серьезных вызовов, таких как слабость инфраструктуры, гендерное неравенство и социальное давление. Эти истории помогают лидерам НПО и сообществ глубже понять, с чем сталкиваются женщины, когда участвуют в общественной жизни, заботятся о семьях, мигрируют и берут на себя лидерские роли.

В главе также представлены взгляды местных лидеров, которые работают в тесном контакте с женщинами, показывая сложности, с которыми они сталкиваются при оказании поддержки. Голоса женщин диаспоры добавляют еще один важный слой - размышления об идентичности, принадлежности и помощи через границы. Этот совместный опыт может служить ориентиром для фасilitаторов при создании содержательных диалоговых сессий, которые действительно отражают реальные жизненные истории и опыт женщин в Кыргызстане.

Каждая фокус-группа открывает уникальный взгляд на жизнь женщин. Фокус-группа 1 описывает вызовы, с которыми сталкиваются специалисты, работающие напрямую с женщинами в сообществах Кыргызстана, особенно в контексте местных систем и служб. Фокус-группа 2, дополненная семьёй индивидуальными глубинными интервью, передает голоса женщин из сельских и малообеспеченных районов. Их истории показывают стресс повседневной жизни, давление традиционных ожиданий и силу, с которой они справляются с трудными ситуациями. Фокус-группа 3 дополняет общую картину взглядом из-за рубежа, показывая, как кыргызские женщины, проживающие в Европе, остаются связаны со своими корнями и одновременно поддерживают других женщин через границы.

В совокупности эти истории демонстрируют, как гендер, миграция, экономический статус и место проживания влияют на жизнь женщин. Глава помогает лидерам сообществ и НПО глубже понять этот опыт и создавать безопасные, инклюзивные пространства, где женщины чувствуют себя услышанными и поддержанными.



2.1 Фокус-Группа 1: Взгляд с передовой - размышления местных лидеров

Первая фокус-группа объединила людей, работающих в органах местного самоуправления, гражданском обществе и низовых инициативах. Среди участников были депутаты Жогорку Кенеша, руководители НПО и лидеры сообществ, а также депутаты местных кенешей. Они поделились широким спектром вызовов и историй из своей практики поддержки женщин по всему Кыргызстану. Их рассказы одновременно выяснили барьеры внутри институтов и ту силу и устойчивость, которые демонстрируют местные сообщества.

Системные и институциональные пробелы

Многие проблемы происходят из слабости систем и институтов. Несмотря на наличие законов, направленных на продвижение гендерного равенства и защиту прав женщин, эти обязательства часто не реализуются на практике - особенно на местном уровне. Такие ключевые сферы, как профилактика домашнего насилия, поддержка матерей и инклюзивность людей с инвалидностью, страдают от слабого исполнения и ограниченности ресурсов. Недостаток подготовленных социальных работников и психологов, особенно в сельской местности и регионах с высокой миграцией, еще больше усложняет женщинам доступ даже к базовой помощи. Кроме того, отсутствие инклюзивной инфраструктуры - пандусов, доступного транспорта, общественных пространств - по-прежнему исключает женщин с инвалидностью из полноценного участия в жизни сообщества.

Женщины- движущая сила преобразований на местном уровне

Параллельно с институциональными усилиями женские инициативы на местном уровне, несмотря на их креативность и значимое влияние, в значительной степени остаются без поддержки. Многие женщины берут на себя неформальные лидерские роли в своих сообществах: создают группы взаимопомощи, проводят неформальные консультации, организуют культурные и образовательные мероприятия. Однако этот вклад часто остается непризнанным и не финансируется, что приводит к выгоранию и фрустрации. Разрыв между институциональным бездействием и реальными потребностями в сообществах усугубляется региональным неравенством: в то время как южные регионы могут получать поддержку через целевые программы развития, женщины в северных областях, таких как Таласская, часто не имеют доступа к обучению по написанию грантов, проектному менеджменту или государственным ресурсам.

Отдельной темой стало эмоциональное напряжение, с которым сталкиваются те, кто оказывает поддержку женщинам в уязвимом положении. Люди, выполняющие фасилитаторские или сопровождающие роли, часто несут на себе чужие травмы, не имея при этом ни инструментов, ни ресурсов для того, чтобы предложить конкретные решения. Тем не менее даже простое выслушивание без осуждения воспринимается как глубоко значимый акт. Как отметил один участник: «*Даже если ничего не меняется, они благодарят нас за то, что мы их не осуждаем*». Для многих женщин - быть услышанными без страха и стыда само по себе является редким и исцеляющим опытом.

Уязвимости, связанные с миграцией

Женщины продолжают сталкиваться с повышенными рисками, связанными с миграцией, особенно в таких странах назначения, как Россия. Многие вступают в незарегистрированные браки, которые не дают никакой



правовой защиты, оставляя их беззащитными перед домашним насилием, экономическим принуждением и сексуальным насилием - при этом такие случаи зачастую остаются в тени. Препятствия, такие как неопределенный правовой статус, социальная изоляция и страх осуждения, нередко мешают женщинам обращаться за помощью - как в полицию, так и к членам семьи. Социальная стигма остаётся мощной силой, которая заставляет многих женщин молча терпеть насилие. Дополнительную угрозу создают цифровые платформы вроде Telegram, которые всё чаще используются для вербовки молодых женщин с помощью ложных предложений работы, подвергая их риску торговли людьми и эксплуатации.

Гендерное насилие и социальная стигма

Молчание вокруг гендерно-обусловленного насилия стало еще одной тревожной темой. Женщины в неофициальных браках, матери-одиночки и ухаживающие за детьми с инвалидностью сталкиваются с высоким уровнем стигматизации и нередко подвергаются осуждению, а не поддержке - даже со стороны собственного сообщества. Культурные установки, нормализующие страдание и препятствующие открытому разговору о насилии, формируют среду, в которой гендерное насилие остается скрытым. Распространённое послание «женщина должна терпеть» до сих пор влияет на то, как многие женщины реагируют на трудности, еще больше отдаляя их от возможной помощи.

Сети взаимопомощи и устойчивость сообществ

Несмотря на структурные барьеры, яркие примеры неформальных инициатив женщин демонстрируют устойчивость на уровне сообществ. Так, например, «Лига матерей» еженедельно объединяет сотни женщин для игры в волейбол, предлагая не только физическую активность, но и эмоциональную солидарность. Творческие пространства, включая музыку, живопись и традиционные ремёсла, становятся терапевтическими каналами для самовыражения и установления связей. При отсутствии формализованных служб поддержки женщины часто берут инициативу в свои руки: помогают друг другу с бюрократическими процедурами, уходом за близкими и эмоциональными потребностями. Эти сети, возглавляемые самими участницами и часто объединяющие разные поколения, служат жизненно важной опорой, укрепляя взаимопомощь и силу сообщества.

Доступ к информации и пробелы в осведомленности

Доступ к информации по-прежнему остается критически важной проблемой. Многие женщины не знают о своих правах или о доступных для них ресурсах. Неграмотность, языковые барьеры и недоверие к официальным учреждениям серьёзно ограничивают их возможность обращаться к существующим структурам поддержки. В некоторых случаях женщины с удивлением узнавали о том, что такие программы помощи вообще существуют. Без культурно релевантного и локально ориентированного информирования эти услуги остаются недоступными и неиспользуемыми, оставляя многих женщин без той помощи, на которую они имеют право.

Реагирование на кризисы и готовность к ним

В приграничных районах и более консервативных сообществах женщины нередко играют ключевую роль в реагировании на кризисы и повышении общественной осведомлённости. При поддержке международных организаций некоторые из них внедрили важные инициативы, такие как «тревожные чемоданчики» и планы



эвакуации, чтобы помочь семьям подготовиться к чрезвычайным ситуациям. Эти инициативы показывают, что даже в условиях ограничений женщины поднимают острые вопросы, которые часто остаются вне внимания. Их вклад в укрепление устойчивости сообществ значителен - хотя он и не всегда признается.

Все эти истории вместе показывают как вызовы, с которыми сталкиваются женщины, так и ту силу, которую они вносят в общество. От преодоления слабости систем и миграционных рисков до оказания эмоциональной поддержки и самоорганизации в своих сообществах - женщины не просто получают помощь, они также сами создают и удерживают на себе свои семьи и округа, даже в самых трудных обстоятельствах.

2.2 Фокус-Группа & Глубинные Интервью: Быть женщиной в Кыргызстане - реалии надежды, вызовов и идентичности

Этот подраздел предлагает более глубокий взгляд на то, что значит быть женщиной в современном Кыргызстане. Основанный на обсуждениях в фокус-группе и личных интервью, он освещает множество вызовов, с которыми сталкиваются женщины: финансовое напряжение, социальное давление и тяжелые семейные обязательства - наряду с постоянными усилиями сохранить силу, достоинство и чувство собственной ценности. Хотя многие участницы делились историями о трудностях, они также говорили о надежде, переменах и потребности в солидарности. Эти истории не однотипны - они сложны, наполнены эмоциями, и в них переплетаются борьба и забота.

Женский путь: между устремлением и усталостью

В сельских и пригородных районах повседневная жизнь полна противоречий. С одной стороны, люди гордятся силой и стойкостью кыргызских женщин; с другой - ощущается глубокая усталость. Хотя у многих есть свобода работать, учиться и говорить открыто, особенно по сравнению с более ограничительными условиями в других странах, эти свободы зачастую не облегчают ежедневную борьбу за выживание.

Повторяющейся темой стало культурное ожидание, что кыргызская женщина должна быть бесконечно сильной, гибкой и всеспособной. Часто они совмещают две-три работы, заботятся о детях, ведут хозяйство - и делают всё это почти без поддержки. Образ «сильной кыргызской женщины» уважают и превозносят, но для самих женщин он может стать тяжким грузом. Как сказала одна участница: *«От нас ждут, что мы всё выдержим, но никто не спрашивает, что это делает с нами внутри»*. Такой идеал силы мешает показывать слабость или просить о помощи, приучая со временем идти вперёд, даже когда силы на исходе.

Одна мать-одиночка призналась, что мечтает стать домохозяйкой - не из-за приверженности традиционным ролям, а от простого изнеможения. Она совмещает оплачиваемую работу, воспитание детей в одиночку и создание дома уюта и порядка без какой-либо помощи. Эта «двойная смена» становится ещё тяжелее под давлением культурных норм, предписывающих женщинам выглядеть спокойными, самоотверженными и безмятежными. Во многих семьях, особенно межпоколенческих, женщины ухаживают за детьми, пожилыми родителями и супругами, почти не отдыхая. В то же время пожилые женщины в возрасте 50–60 лет продолжают поддерживать взрослых детей — финансово или присматривая за внуками — оказываясь в замкнутом круге труда, который от них ожидается, но редко признается.



Постоянно повторяющаяся тревога - это рост числа так называемых «слабых мужчин» - тех, кто избегает ответственности, мало участвует в домашней жизни или полностью устранился от воспитания детей. Во многих семьях именно женщины зарабатывают деньги, готовят, убирают, растят детей - и при этом продолжают слышать критику, что они «делают недостаточно». Одна участница подытожила это так: **«Мы тянем на себе 80% - и хорошего, и плохого.»** Согласно национальной статистике использования времени, женщины в Кыргызстане тратят около четырех часов в день на неоплачиваемый домашний труд - почти в пять раз больше, чем мужчины.¹

В то же время именно это растущее неравенство подтолкнуло многих женщин к большей самостоятельности. Финансовая независимость, образование и профессиональный опыт дали им чувство контроля над собственной жизнью и открыли двери, которые раньше казались недосягаемыми. Как сказала одна из участниц: **«Я знаю, что могу обеспечить себя и своих детей. Я чувствую силу и знаю, что смогу выжить.»** Однако независимость может быть одинокой - зачастую чем более способной становится женщина, тем меньше поддержки она получает.

Многие говорили о глубоком желании - не отказаться от своей силы, а перестать нести всё в одиночку. Прозвучал явный запрос на переосмысление того, что такое партнёрство - в семье, в сообществах, и в обществе в целом. Звучали размышления о том, как воспитываются мальчики и юноши, с признанием, что и сами женщины порой передают установки, закрепляющие неравные гендерные роли. Многие надеются, что их дочери будут жить свободнее и увереннее, но тихий страх остаётся: ничего не изменится, пока не изменится система. Как сказала одна участница: **«Нам нужно учить сыновей стоять рядом с сильными женщинами».**

Келинство, контроль и молчаливое служение

Одной из сквозных тем обсуждения стало убеждение, что женская роль предрешена: нужно выйти замуж, стать келин - невесткой в семье мужа - и вести хозяйство. Эта установка передаётся из поколения в поколение; ряд участниц уверены, что молчание и приоритизация чужих интересов - неотъемлемая часть образа «хорошей женщины». Пока одни воспринимают такие рамки как норму, другие ставят их под сомнение, говоря о необходимости перемен, в которых женщина сама выбирает свой путь, а не следует навязанному.

Одна женщина поделилась, что быть келин для неё равнялось жизни в «тюрьме»: почти восемь месяцев пока она жила с семьей мужа ей запрещали говорить за столом, ограничивали передвижения и заставляли служить, при этом по отношению к ней уважение отсутствовало. Когда она пыталась возразить, муж отвечал, что «так принято». В конце концов она ушла из семьи, встретив осуждение со стороны своих же родственников, - но для неё это был способ вернуть свои достоинство и свободу.

Эта история показывает, как многие женщины остаются «невидимыми» в собственном доме, и подчеркивает напряжение между устоявшимися традициями и правом женщины чувствовать, что ее уважают и ценят.

1 Национальный статистический комитет Кыргызской Республики и Региональный офис Структуры «ООН-Женщины» для стран Европы и Центральной Азии. Цели в области устойчивого развития и гендер в Кыргызской Республике: Статистический сборник 2023 года. Бишкек: ООН-Женщины, 2023, 34–35. https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2023-03/SDG%20gender_FINAL_1.pdf.



Жизнь с гендерным насилием: молчание, осуждение и выживание

Домашнее насилие и его последствия снова и снова всплывали как болезненная реальность. Одна история рассказывала о женщине из сельской местности, которую неоднократно госпитализировали с переломами после того как ее избивал муж. Несмотря на тяжесть побоев, ее сестра говорила, что она не может уйти, ведь у неё нет образования, дохода, жилья. Даже родная семья отказалась принять её. Послание было однозначным: «оставайся и терпи», потому что уйти кажется невозможным.

Другая женщина из маленького города рассказала, как пережила годы насилия и измен. Муж хорошо зарабатывал, но давал ей деньги только на самые базовые нужды. У неё не было доступа к финансам, образования, работы и поддержки семьи после смерти её родителей. Она оставалась в браке ради шестерых детей. Её история показывает, что многие женщины оказываются в опасных условиях, не имея иного выхода - и выживание зачастую означает молчание.

Эти истории раскрывают множество форм насилия, с которыми сталкиваются женщины - физического, эмоционального и финансового - и то, как общество часто ожидает от них молчаливого согласия. Существует серьезная нехватка помощи, учитывающей травматический опыт, безопасных убежищ и эффективных систем защиты. Остаются лишь осуждение, стыд и внутренняя стойкость, которую женщинам снова и снова приходится находить в себе.

Стigma, стыд и эмоциональный груз «Что скажут люди?»

Страх общественного осуждения, выраженный фразой «эл эмне дейт» («что скажут люди?»), во многом определяет жизнь женщин. Такое мышление мешает женщинам разводиться, проявлять радость и уверенность после расставания, а иногда даже сохранять нормальные отношения с бывшими партнерами. Одна женщина, которую собственная семья осуждала за яркую внешность и предыдущие разводы, спросила: *«Разве женщина чего-то стоит только тогда, когда у неё есть мужчина и дом?»*

Такая установка нередко заставляет матерей-одиночек чувствовать себя нежеланными или презираемыми. Она усиливает изоляцию, мешает открыто говорить и вынуждает женщин молча страдать, чтобы сохранить «хорошую» репутацию семьи.

Межпоколенческие изменения и переосмысление идентичности

Изменения начинают происходить от поколения к поколению. Если раньше многие матери учили дочерей строго следовать гендерным ролям, то теперь всё больше женщин воспитывают детей в духе равенства. Они поощряют изучение языков, самостоятельное мышление и более широкий взгляд на мир. Опыт учёбы, работы или даже коротких поездок за границу помогает им увидеть, что жизнь может быть иной.

Одна мать рассказала, что решила растить детей на основе доверия и открытого диалога, а не страха и контроля; она убеждена, что воспитание должно строиться на доброте и понимании.



Невысказанное в семьях

Одна женщина поделилась, как её муж ограничивал её карьеру: сначала он запретил ей работать, а затем позволил лишь преподавать в школе - несмотря на ее мечту стать муниципальной руководительницей. Она описала напряжение, с которым живет рядом с эмоционально отстраненным и контролирующим мужчиной, и в то же время - с нежностью говорила о нём, когда в разговор включился их сын.

Этот момент высветил тихую, но глубокую истину: у многих женщин нет пространства, где они могли бы честно говорить об эмоциональных противоречиях в своих браках. Часто они сохраняют видимость благополучия семьи не из желания обмануть, а из глубокого стремления сохранить для детей образ отца. Этот невидимый эмоциональный труд - оберегать детей от знания о напряженных или неравноправных отношениях - почти никогда не признается обществом.

Стало очевидно, что за внешней спокойной и удовлетворенной маской женщины часто скрывается сложная внутренняя реальность, которая может проявиться только в безопасной атмосфере, основанной на доверии. Создание таких пространств - не просто полезная практика, а насущная необходимость, позволяющая женщинам осмысливать происходящее, освобождаться от напряжения и переосмысливать свои цели - как для себя, так и для будущих поколений.

Образование и доступ к знаниям

Во всех регионах и социальных группах образование рассматривается как ключ к достоинству и независимости. Однако препятствий всё ещё много - не только к формальному обучению, но и к базовым жизненным навыкам, таким как гигиена, репродуктивное здоровье и уход за детьми. Многие отмечали, что в существующих программах не хватает наставничества и практики, особенно в тех, что направлены на личностное развитие или получение профессиональных навыков. Одни занятия слишком дороги, другие излишне теоретичны и бесполезны в повседневной жизни.

Религиозные занятия, напротив, часто описывались как более поддерживающие. Они дают чувство общности, структуры и внутреннего стимула. Это поднимает важный вопрос: почему бы не создавать такие же тёплые и принимающие пространства для освоения других практических навыков - например, шитья, здорового питания или основ предпринимательства? Изучение языков также воспринималось как очень важное - оно помогает женщинам получать доступ к новым идеям, историям и лучшим возможностям в будущем.

Ментальное здоровье: борьба в тишине

Ментальное здоровье остается критически важной, но по-прежнему невидимой темой. Одна мать рассказала, как в момент крайнего отчаяния, не выдержав эмоционального насилия со стороны собственной матери - та стыдилась ее из-за развода, - оказалась одна в бане с упаковкой таблеток и острым предметом. Только мысли о детях удержали её от рокового шага. Она не имела доступа к профессиональной помощи из-за ограниченных финансовых возможностей. Вместо этого она выживала, обращаясь к ведению дневника и уединению. Когда она всё же ушла из дома, родственники пригрозили ей социальной изоляцией, если она не вернётся к обидчице. Ответственность за уход за пожилой матерью легла на других членов семьи. Ее уход воспринимался не как акт самосохранения, а как создание неудобства для остальных.



Она поняла, что её воспринимают лишь как сиделку - не как человека, обладающего достоинством и чувствами.

Эти истории указывают на острую необходимость в помощи, учитывающей травматический опыт, а также в системах поддержки, признающих психологическое воздействие ежедневных микроагрессий, бедности и насилия в отношениях.

Барьеры к медицинской помощи и достойной жизни

Многие кыргыстанки сталкиваются с трудностями при получении базовой медицинской помощи. Регулярные осмотры - такие как гинекологические обследования или маммография - часто слишком дороги или недоступны в малых городах и сёлах. Даже там, где услуги имеются, добраться до них непросто. Общественный транспорт неудобен для матерей с колясками, а во многих сельских районах нет безопасных и дружественных пространств, где женщины могли бы отдохнуть, встретиться или позаботиться о себе. Из-за этих барьеров проблемы со здоровьем остаются без лечения, а ежедневный стресс воспринимается как норма, а не как то, что требует ухода и внимания.

Особенно серьёзные пробелы в поддержке испытывают матери. После родов многие сталкиваются с послеродовой депрессией, но она редко признаётся или обсуждается. От женщин ожидается, что они будут ухаживать за младенцем, вести домашнее хозяйство и оставаться сильными - зачастую без эмоциональной или медицинской поддержки. Когда здоровье женщин игнорируется таким образом, их боль становится невидимой, а потребности - неуслышанными.

Неравенство на рабочем месте

Многие женщины, работающие вне дома, сталкиваются с несправедливыми и эксплуататорскими условиями. В ряде компаний руководители пользуются тем, что сотрудницы плохо осведомлены о трудовом законодательстве: занижают зарплаты или присваивают себе заслуги работников. Физический и эмоциональный труд, который женщины вкладывают, особенно в сфере ухода и ручного труда, часто недооценивается и оплачивается крайне низко.

Помимо этого нередки враждебные формы обращения: крики, публичные упреки, неуважение со стороны руководителей. Всё это создаёт атмосферу стресса и страха. Но так быть не должно. В одной из организаций руководительница выбрала другой подход - она стабильно относилась к испытывающей трудности молодой сотруднице с уважением и добротой, даже если та часто плохо вела себя на рабочем месте. Со временем ее поведение изменилось, и общая атмосфера в коллективе начала меняться. Этот пример показывает: даже в трудных условиях лидерство, основанное на достоинстве, терпении и заботе, способно оказывать сильное и устойчивое воздействие.

Миграция, мобильность и стремление к переменам

Хотя лишь немногие женщины имели личный опыт трудовой миграции, сама идея уехать часто воспринималась как надежда на будущее. Миграция воспринималась как способ вырваться из бедности, получить образование или просто отдохнуть. Это рассматривалось не как бегство, а как возможный путь к жизни с большим достоинством и перспективами.



Женская солидарность и потребность во взаимной поддержке

Несмотря на многочисленные вызовы, женщины испытывают глубокую потребность в безопасных пространствах, где можно говорить, слушать, быть услышанными без осуждения и находить связь с теми, кто действительно понимает. В обществе, где молчание ожидаемо, а эмоциональная стойкость воспринимается как должное, такие пространства предлагают редкую возможность - почувствовать признание, сохранить достоинство, напомнить себе, что ты не одна.

Женщины не просят спасения; они просят, чтобы их видели, уважали и давали свободно дышать. Стремление к пространствам, основанным на равном участии, где женщины могут поддерживать друг друга, отражает глубокое понимание того, что перемены начинаются внутри сообщества. Когда истории рассказывают честно и воспринимаются с вниманием, они становятся инструментами исцеления, обучения и действия. Доверие рождается не из масштабных программ или далеких реформ, а из последовательных актов слушания, сочувствия и общей цели.

Из этих голосов складывается не только картина страдания - это повествование о сопротивлении, креативности и тихом лидерстве. От сдержанного молчания за семейным столом до мягкого и бережного наставничества на работе - женщины постоянно создают пространство для других, даже когда никто не создаёт пространство для них. Они несут на себе гораздо больше, чем положено - не потому, что должны, а потому, что вынуждены.

И всё же они продолжают держать дверь открытой - друг для друга и для будущих поколений. Эти истории напоминают: диалог - это не просто метод, это акт признания. Это способ сказать:

“Твоя история важна, и ты важна тоже”.

2.3 Фокус-группа 3: За пределами границ - женщины-лидеры кыргызской диаспоры о новых связях и переменах

В этом подразделе рассматривается повседневная жизнь, взгляды и лидерские роли кыргызских женщин, проживающих в Европе. Многие из них создали диаспоральные организации и инициативы и отмечают, что переезд за границу стал для них не только личной трансформацией, но и поводом к новому осмыслению общности, идентичности и поддержки через границы. Их истории показывают, что миграция, несмотря на утраты и трудности, может стать пространством для переосмысления себя и укрепления коллективной силы.

Идентичность, принадлежность и самоосмысление

Для многих путь миграции начался с ощущения потери идентичности. Оторванные от привычной культуры, женщины часто чувствовали себя невидимыми, неуверенными и одинокими. Возвращение к кыргызским традициям - таким как изготовление войлочных изделий (шырдак), приготовление национальных блюд или празднование Нооруза - становилось источником утешения и чувства принадлежности. Эти культурные практики помогали женщинам обрести опору и ощущение дома в незнакомой среде.



Неформальные встречи, организованные вокруг этих традиций, создавали безопасное пространство, где женщины-мигрантки могли откровенно говорить о своем опыте - будь то одиночество, расизм или юридические сложности - без страха быть осужденными. Через рассказы, рукоделие и совместные проекты женщины исследовали, что значит быть кыргызкой, мигранткой и женщиной в новой стране. Такие разговоры, инициированные самими участницами, часто воспринимались как более глубокие и личные, чем официальные программы: они давали эмоциональную поддержку, практические советы и подлинное чувство общности.

Эмоциональный труд и неформальное лидерство

Многие кыргызские женщины, живущие за рубежом, берут на себя роль неформальных лидеров в своих сообществах. Они помогают «строить мосты» между культурами, оказывают эмоциональную поддержку и практическую помощь другим мигранткам: сопровождают по документам, ориентируют в интеграционных процедурах, предоставляют временное жилье или присмотр за детьми - просто становятся опорой.

Эта работа почти всегда остается неоплачиваемой и эмоционально изматывающей. Женщины разрываются между заботой о других и собственными семьями, учебой, работой. Несмотря на приверженность делу, они редко получают признание или финансовую поддержку. Вместо этого они несут на себе тяжесть заботы о сообществе, руководствуясь глубоким чувством ответственности и солидарности.

Гендерные роли и системы поддержки

Старые гендерные установки следуют за людьми, куда бы они ни поехали. Даже будучи в миграции от женщин по-прежнему ожидается, что они будут хранить традиции, вести домашнее хозяйство, воспитывать детей и сглаживать конфликты между поколениями. Эти обязанности ложатся на них в дополнение к оплачиваемой работе, ведь высокая стоимость жизни за рубежом требует двух доходов.

Однако жизнь за рубежом может открыть пространство для перемен. Знакомство с новыми законами, социальными нормами и корпоративной культурой, поддерживающей гендерное равенство, побуждает некоторые пары переосмысливать распределение ролей. Молодые семьи всё чаще делят домашние обязанности и поддерживают участие женщин в жизни вне дома. Миграция в этом смысле является не просто физическим переездом, но и возможностью переосмыслить семейные роли, иногда приводя к более справедливому партнерству.

Связи между диаспорой и родиной

Несмотря на проживание за границей, члены диаспоры сохраняют прочную связь с Кыргызстаном. Их вовлеченность выходит за рамки ностальгии - она проявляется в конкретных инициативах, направленных на отдачу и поддержку. Среди них - программы наставничества для студентов, образовательные форумы, культурные проекты, а также планы инвестиций в женские инициативы в сфере туризма, моды и ремесел в таких регионах, как Таласская область.

Они рассматривают это как форму транснационального активизма - служение Кыргызстану на расстоянии через влияние, обмен и построение мостов, а не просто как идею «возвращения на родину».



Культурная дипломатия и «мягкая сила»

Женщины кыргызской диаспоры используют культурное наследие как инструмент связи, образования и общественного высказывания. Такие инициативы, как художественные выставки, документальные фильмы и женские футбольные турниры, не только продвигают кыргызскую культуру за рубежом, но и становятся платформами для женского лидерства.

Эти действия выполняют роль «мягкой силы» - неполитических, но эффективных способов повышения видимости, признания и установления диалога. Некоторые инициативы получили международное внимание: сотрудничество с музеями, партнерства с европейскими муниципалитетами - все они показывают, как кыргызские женщины за границей становятся культурными амбассадорами.

Ментальное здоровье, одиночество и устойчивость

Миграция несет тяжелую эмоциональную нагрузку. В первые годы жизни за границей многие женщины испытывали глубокую тоску, чувство непринадлежности и даже эмоциональный коллапс - утрату связи с самой собой. Поиск или создание сообщества стало настоящей спасательной нитью. Совместные ритуалы, взаимопомощь и простое напоминание «ты не одна» помогли женщинам вернуть внутреннюю устойчивость. Эти слова со временем превратились в сети доверия и расширения возможностей.

Этот подраздел показывает, как женщины-лидеры диаспоры не только преодолевают серьезные трудности, но и создают новые пути - для себя и для других. Их истории напоминают, что даже когда границы разделяют, солидарность и дальновидность способны формировать общее будущее.

Единство и поддержка в кыргызской диаспоре

По всей Европе кыргызские женщины-лидеры поддерживают тесную и сплоченную сеть. Чат-группы, культурные клубы и страницы в социальных сетях позволяют за секунды связаться, например, женщине в Варшаве с женщиной в Милане. Само осознание того, что «если я поеду в Италию, там будет кыргызская сестра, к которой можно обратиться», приносит настоящее спокойствие - будь то за быстрым советом, запасным местом для ночевки или просто тарелкой знакомой еды в моменты ностальгии.

Одной из ключевых движущих сил этой связи является «Данакер», регулярно собирающая кыргызских женщин Европы - онлайн и офлайн. Эти встречи, подобно лоскутному одеялу курак, сшивают людей воедино, предоставляя пространство для общения, обмена идеями и совместного планирования.

Различия между поколениями дают о себе знать, но редко становятся преградой для сотрудничества. Совместные проекты - конференции, воркшопы по обмену навыками, культурные события - развиваются, потому что совместное планирование помогает лидерам учиться друг у друга и распространять культуру и поддержку через границы. Каждое партнёрство добавляет новую нить в общеевропейскую «сетку безопасности», превращая разрозненные сообщества в прочную, поддерживающую сеть.

2.4 Заключение: Слушать то, что скрыто под поверхностью

Подобно лоскутному одеялу *курак*, создаваемому из множества разных кусочков ткани, объединённых в единое целое, эта глава собирает воедино голоса женщин со всего Кыргызстана и диаспоры. Каждая история формируется из своей реальности: жизнь в сельской местности, миграция, взаимодействие с государственными структурами или тихие акты заботы и сопротивления. И всё же все эти голоса складываются вместе и свидетельствуют о силе, сложности и стойкости женской жизни.

В разговорах проявились подлинные, нередко противоречивые переживания: молчание и общинность, традиции и перемены, трудность и лидерство. Одни женщины ведут за собой, занимая официальные позиции; другие - через маленькие, но значимые поступки: наставничество, помочь, простое умение слушать. Их истории напоминают, что сила часто соседствует с борьбой.

Эта глава открывает пространство для множества правд - для всех тех ролей, идентичностей и вызовов, которые несут женщины. Она также показывает, как гендер переплется с такими факторами, как доход, география, миграция и культурные ожидания, формируя пути, по которым женщины могут - или не могут - идти.

Для фасилитаторов и лидеров сообществ эта глава предлагает более глубокое понимание социальных, культурных и эмоциональных ландшафтов, по которым ежедневно проходят женщины. Эти истории призывают нас слушать внимательнее, говорить с осторожностью и создавать пространство, в котором женщины почувствуют себя увиденными и в безопасности. Настоящий диалог начинается с признания многослойности женского опыта.

Когда вы начнете разрабатывать и проводить диалоговые сессии, позвольте этим голосам направлять вас - не только в том, что говорится, но и в том, как это принимается. Истинная инклюзия начинается с умения слышать то, что скрыто под поверхностью, и создания пространства для честности, сложности и исцеления. Эти истории - не просто информация. Это приглашение увидеть, как может выглядеть настоящее изменение. Перемены рождаются не из громких речей и идеальных планов, а из связи - в совместных трапезах, тихих разговорах, традициях и доверии. Подобно одеялу *курак*, сильное и инклюзивное будущее складывается лоскут за лоскутом, руками многих людей и с внимательной заботой.

ИНСТРУМЕНТАРИЙ «ГОЛОСА КУРАК»

Практическое руководство для местных лидеров по проведению общественного диалога с женщинами в Кыргызстане

Данный инструментарий разработан для местных лидеров сообществ, сотрудников НПО и фасилитаторов по всему Кыргызстану, работающих с женщинами - особенно с теми, кто находится в уязвимом положении или недостаточно представлен в общественной жизни.

Основанный на голосах самих женщин, местных лидеров и активисток диаспоры, этот путеводитель предлагает практические инструменты, методы фасилитации и знания, полученные из реального опыта, - чтобы помочь вам создавать осмысленные и инклюзивные пространства для диалога. Будь то встреча в селе, городская дискуссия или индивидуальный разговор - этот инструментарий создан чтобы поддержать вас.

Название «*Курак*» означает «*лоскутное одеяло*» - красивую кыргызскую традицию шивания разных лоскутов ткани в одно цельное полотно. Подобно этому, данный инструментарий объединяет множество голосов, взглядов и практик, направленных на поддержку значимых социальных изменений. Он отмечает силу, рождающуюся в разнообразии, мудрость в коллективных размышлениях и силу преобразований, идущих от самого сообщества.

Этот инструментарий - ваш надёжный спутник в создании таких пространств, где женщины чувствуют себя увиденными, услышанными и наделёнными силой формировать будущее своих сообществ.

ДавайтЕ machen вместе!

Голоса Курак: Содействие инклюзивному диалогу ради перемен — это партнерский проект между Советом по вопросам миграции и противодействию торговле людьми при Спикере Жогорку Кенеша Кыргызской Республики и Ассоциацией «ДАНАКЕР» - Диаспорой женщин из Кыргызстана в Польше.

Проект реализуется при экспертной поддержке «Нансен» Центра для мира и диалога, а также осуществляется при поддержке Глобальной диаспоральной инициативы Европейского союза (EUDiF), реализуемой Международным центром по разработке миграционной политики (ICMPD) и финансируемой Европейским союзом.