

Сергей Алексеевич Янгибаев

аспирант 3-го года обучения каф. социальной и семейной психологии

Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка

Sergey Yangibaev

3-d Year Postgraduate Student of the Department of Social and Family Psychology

of Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank

e-mail: yangibaevsergey@gmail.com

АУТОАГРЕССИЯ У ЖЕРТВ СЕКСУАЛИЗИРОВАННОГО НАСИЛИЯ

Статья посвящена проблеме возникновения аутоагрессии у жертв сексуализированного насилия через самоповреждения, самоунижение, зависимости, объективизацию, манипуляции с телом, строгие насильственные моральные запреты. Актуальность проблемы заключается в широком распространении сексуализированного насилия, а также возникновении новых форм насилия с появлением современных средств коммуникации. Изучаемая выборка составила 17 жертв сексуализированного насилия в широком понимании этого термина: не только пострадавших от насильственных действий с проникающим сексом, но и тех, кто подвергся попыткам изнасилования, принуждению к просмотру порнографии, жертвы эксгибиционизма и др. В качестве методологии исследования автор использует нарративное интервью, что позволяет понять жизненный мир пострадавших, оценить переживания жертв. Сделан акцент на анализе переживаний личностей, пострадавших в отношении поведения, тела, внешности. Описаны изменения жизненных ценностей и моральных установок у жертв сексуализированного насилия, дезорганизация поведения, деформация образа собственного тела, снижение самооценки, что в конечном счете отражается на всей последующей жизни. Рассмотрены направления и содержание психологической помощи пострадавшим, а также психологического просвещения с целью минимизации насилия в обществе.

Ключевые слова: переживания, аутоагрессия, самоповреждения, сексуализированное насилие, жертва сексуализированного насилия, образ тела, профилактика сексуализированного насилия.

Autoaggression of Sexual Abuse Victims

The article is devoted to the problem of the occurrence of autoaggression in victims of sexualized violence through self-harm, self-abasement, addiction, objectification, manipulation of the body, moral prohibitions. The urgency of the problem lies in the widespread occurrence of sexualized violence, as well as the emergence of new forms of violence with the advent of modern means of communication. The sample under study consisted of 17 victims of sexualized violence in the broadest sense of the term: not only victims of violent acts with penetrative sex, but also those who were subjected to attempted rape, forced to watch pornography, victims of exhibitionism, and others. As a research methodology, the authors use a phenomenological approach, which allows them to understand the life world of the victims and assess the experiences of the victims using narrative interviews. The emphasis is placed on analyzing the personal experiences of the victims in relation to behavior, body, and appearance. It describes changes in life values and moral attitudes among victims of sexualized violence, disorganization of behavior, deformation of their own body image, and a decrease in self-esteem, which ultimately affects the rest of their lives. The directions and content of psychological assistance to victims, as well as psychological education in order to minimize violence in society, are considered.

Key words: autoaggression, self-harm, sexualized violence, victim of sexualized violence, body image, prevention of sexualized violence.

Введение

Сексуализированное насилие имеет сложный комплекс последствий, влияющих

Научный руководитель – Леонид Абрамович Пергаменик, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры социальной и семейной психологии Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка

на психологическое состояние жертвы и ее окружения. Важным аспектом является деформация образа собственного тела – одного из ключевых структурных элементов Я-концепции. Зачастую жертвы сексуализированного насилия испытывают стыд, гнев, отвращение к себе, проявляют аутоагрессивность поведение через самоповреждения. Во многих исследованиях показано, что несуйцидальные самоповреждения

выступают в качестве предикторов суицидального риска [1, с. 479]. На наш взгляд, это является сильным основанием для углубленного изучения аутоагрессии у жертв сексуализированного насилия. Такие исследования позволят лучше понять психологические механизмы, лежащие в основе аутоагрессивного поведения, и разработать эффективные методы поддержки и реабилитации для пострадавших.

В качестве метода собственного исследования нами был использован нарративный анализ, и такой выбор обусловлен необходимостью детально изучить жизненный мир пострадавших. Нарративный анализ позволяет сохранить внутренние переживания личности и использовать их для последующего феноменологического описания. Очевидно, что жизненные миры разных людей и культур структурно различаются между собой по составу входящих в них объектов, вокруг которых строится жизнь людей [2, с. 264]. Рассказ самим пострадавшим своей жизненной истории позволяет отыскать и сохранить индивидуальные особенности, исследовать внутренние ощущения испытуемого, описать и детализировать их. Таким образом, одна и та же дефиниция внутренних переживаний личности будет осмыслена каждым человеком по-своему, что позволит значительно глубже рассмотреть проблему и повлиять на последующие программы реабилитации.

В исследовании приняли участие 17 женщин в возрасте от 25 до 35 лет, подвергшихся сексуализированному насилию в различном возрасте. Сексуализированное насилие мы рассматривали в рамках его широкого определения, которое включает в себя не только проникающий сексуальный контакт, но и любое использование тела другого человека с целью получения сексуальной разрядки без согласия: попытки сексуального проникновения, домогательства, эксгибиционизм, принуждение к просмотру порнографических материалов, мастурбации и т. п.

Основой используемой методики послужило нарративное интервью о жизненном мире человека после пережитого сексуализированного насилия. Фиксация интервью проводилась путем аудиозаписи диалога с последующей транскрипцией в текст. Первичный анализ интервью проводился

внутри диалога с испытуемым через вопросы о собственном мнении респондента к сказанному [3, с. 189]. Это позволяет нам увидеть взгляд жертвы на произошедшее.

Исследование проводилось в два этапа. Первый этап – собственно беседа с пострадавшим. В самом начале задавался «нарративный импульс»: «Расскажите, пожалуйста, как факт сексуализированного насилия повлиял на вашу жизнь?». Далее следовали дополнительные вопросы, которые необходимы для детализации затронутых тем: вопросы касательно хронологии событий, ощущений, создания связей между разрывами нарратива, если таковы присутствовали.

Второй этап – транскрибирование и систематизация полученных текстов с помощью нарративного анализа (согласно С. Квале) по следующему алгоритму:

- 1) анализ биографических фактов;
- 2) тематический и текстовый анализ полей;
- 3) реконструкция структуры случая;
- 4) детальный анализ отдельных фрагментов текста;
- 5) контрастирование рассказанной и пережитой истории [4, с. 34–49].

Анализ нарратива начинался уже в самом начале интервью, когда исследователь формирует представление о респонденте и исследовательской ситуации. Мы учитывали не только используемые личностью формулировки, но и ход интервью, поведение испытуемых, колебания голоса, его артикуляционную и звуковую окраску. Изменения в личностной идентичности определялись путем анализа форм повествования, смыслов, которые рассказчик использовал, а также выбора и оформления лингвистических единиц. В данной статье мы выделили лишь факты аутоагрессивного поведения. Остальные показатели, касающиеся других последствий сексуализированного насилия и паралингвистических особенностей интервью, рассматриваются нами в основном тексте исследования.

Переживания пострадавших от сексуализированного насилия

По итогам проведенных интервью мы зафиксировали, что спектр переживаний жертв сексуализированного насилия в отношении собственной телесности выражается

в негативной форме. Эмоции преимущественно связаны с неприятием своего тела, поведения, чувств. Кратко разберем некоторые из них.

Жалость возникает не как сочувствие к себе, а, скорее, как форма аутоагрессии и/или отвращения. Человек ощущает собственную «инаковость», после чего возникает желание это исправить или перестать замечать. В сознании формируется некое представление о себе, как «беспомощном» и «неправильном» человеке, что вызывает неприятие. Скорее всего, такая реакция обусловлена культурными особенностями современности, где в последние десятилетия является популярным дискурс о стойкости и умелом прохождении испытаний. Преодоление негативного опыта в данном случае маскируется под сильную волю, однако при дальнейших расспросах становится заметно, что полученная травма носит острый характер и влияет на процессы жизни жертвы.

Вместе с этим возникает и чувство вины. Жертвы сексуального насилия обвиняют себя в наличии «слишком большой груди», «ласковости», «плохом поведении». Одна из участниц, подвергавшаяся насилию в период с шести до девяти лет, считает, что

«к ситуации привели излишнее любопытство и интерес». То есть жертвы сексуального насилия находят вину за случившееся внутри себя. Наряду с самообвинениями присутствует также и чувство отвращения к себе и к собственному телу. Вот как описывает это чувство другая участница исследования: «Мне противно смотреть в зеркало, видеть свое тело, глаза. Словно это не я, какая-то мерзость, чужой человек».

Не менее важной эмоцией выхода из тяжелого психологического состояния является грусть – чувство печали, тоски, которое возникает как реакция на неудовлетворенность жизнью, ситуацией, собой. Задача грусти – принятие ситуации и ее преодоление. Однако жертвы сексуализированного насилия описывают ее преимущественно с негативными претензиями в свой адрес: «Грустно видеть себя. Я кажусь слабой, некрасивой, мерзкой», – говорит одно из участниц исследования. Можно предположить, что таким образом испытуемый прячет аутоагрессию, маскируя ее более социально одобряемой эмоцией, которой является грусть.

Вышеперечисленные чувства приводят к формированию новых паттернов поведения, которые мы описали в таблице.

Таблица – Паттерны поведения в отношении собственного тела и личности жертвы сексуализированного насилия

Действия, связанные с аутоагрессивными мотивами	Озвученный факт
Зависимость от психоактивных веществ	«Я стала больше курить. За раз выкуривала по две-три сигареты и все равно не могла успокоиться. Я точно понимала, что это вредно и убивает меня, но не могла остановиться». «Мой алкоголизм тихий. Я не буяню, не ругаюсь, просто с самого утра начинаю пить по паре глотков. Это помогает мне выдерживать других людей и саму себя, иначе голова просто разорвется от ненависти и отвращения».
Трудоголизм	«Я работаю всегда. Даже сейчас я вижу, как на телефон приходят сообщения, и дергаюсь, что пропускаю что-то важное». «Помимо основной работы я хожу на курсы маникюра, пробую себя в рисовании, иногда волонтерю в приюте для животных. Я не воспринимаю это как задачи – скорее, это еще одна часть моей жизни, которая позволяет не думать о собственной жизни».
Самообвинения, самоунижение	«Чтобы хоть что-то сделать, я просто обязана себя заставить, я ленивая и безобразная». «А разве можно не называть себя душой после всего, что случилось? Это я виновата, что позволила так с собой поступить».
Функциональное отношение к себе	«Я прихожу, выполняю работу, потом – домой, делаю работу по дому. Мне этого достаточно». «Когда услышала от дочери, что я нужна, чтобы кормить их с папой, я плакала дня три и не могла понять, как я превратилась в мебель». «Я работаю – и все. Мне больше ничего не надо, просто, чтобы мои задачи были выполнены, а дома я просто сплю и ем».

Окончание таблицы

Объективизация тела	«Это всего лишь тело, я обслуживаю его, как и свою машину. Психолог, врач или кто-то еще – это часть техобслуживания». «Тело стало просто телом. Я отношусь к нему, как и к сковородке на кухне: если грязно, то надо помыть, если надо использовать, то использую».
Рискованное сексуальное поведение	«Я намеренно ходила там, где было опасно, где меня могли взять и использовать. Мне казалось, что все так и должно быть». «Любое свидание заканчивалось сексом. Мне и не хотелось, но я понимала, что как будто обязана это сделать». «Я не просто не могу никому отказать в сексе, я намеренно ищу способы им заняться. Мне не важно с кем, главное – сам факт происходящего. Никакого удовольствия там нет, это просто надо и все».
Модификации своего тела, манипуляции с телом	«Я решила не пользоваться косметикой, закрыться под обычной одеждой и вообще не следить за собой. Сейчас я поправилась на 20 килограммов, мне не очень уютно в этом теле, но я знаю, что на такую точно никто не посмотрит». «Я знаю, что я красивая. Мне всегда это говорили. Но я не могла это выносить, поэтому полностью закрыла себя за широкой одеждой, чтобы никто не видел ни грамма моего тела». «Я занялась собой еще больше, я хотела, чтобы меня все хотели, а для этого надо было стать еще сексуальнее». «Какое-то время я просто заедала стресс, и мне понравилось. Я набрала вес и решила, что это к лучшему, ведь кому я тогда буду нужна».
Причинение физического вреда	«Мне хотелось резать свою кожу. Чем угодно и когда угодно. Малейший намек на стресс – и я уже ковыряю ногтями свои царапины». «Я не думала себя убивать, просто порезы стали моим единственным спасением, возможностью хоть что-то почувствовать». «Даже простую стрижку ногтей я превращала в пытку над собой. Мне хотелось вырвать их с корнем, чтобы из пальцев текла кровь. Только так я понимала, что жива».
Моральные запреты	«Я должна быть выше происходящего и вести себя достойно, не важно, что происходит вокруг, я решила быть правильной». «Я всегда хочу быть хорошей, не лезу в конфликты, стараюсь всем угодить. Мои ценности только укрепились, я должна всегда быть сильной и с улыбкой встречать удары судьбы».

Из содержания таблицы следует, что основной способ взаимодействия с миром происходит через аутоагрессивные действия: самоистязание, расчесывание кожи, порезы, вырывание волос, кусания, избивание. Сюда же можно отнести и негативные навязчивые мысли в свой адрес: оскорбления, обвинения, обзывательства и т. д.

После уточняющих вопросов участницы эксперимента, описывающие в своих историях ярость, нередко говорят о собственной грусти и бессилии. Ярость рождается как ответный механизм на то, что они никак не смогли себя защитить. *«Это моя вина и ответственность, что так произошло. Я больше не позволю себе быть слабой, поэтому есть такая жестокость к себе»*, – описывает собственные чувства участница исследовательской группы. Это высказывание свидетельствует, что чувство бессилия ассоциируется со слабостью, которую в современной культуре осуждают. Осознание собственных ограничений, слабости вызывает особую сложность у тех,

кто ранее имел в опыте травматические переживания. Это осознание усиливает ощущение небезопасности, тревоги, отсутствия контроля, а также создает ощущение, что «повторится что-то ужасное».

Также ярость может использоваться как механизм «обнуления жизни». Ярость служит мотивацией (и, предполагаем, эмоциональным топливом) для отказа от имеющегося в жизни: человек бросает работу, расстается с семьей, переезжает. Прошнее создает настолько сильное напряжение, что легче его отменить и начать все с начала.

Собственное тело воспринимается жертвой насилия как оболочка, необходимая лишь для удовлетворения потребностей, причем, потребностей не собственных, а обязательно чужих. Их можно разбить на две большие группы: социальные и сексуальные. Первые включают необходимость работать, говорить с другими людьми, вести быт. Жертвы воспринимают эти действия как необходимость, давление общества, требующего быть «правильным».

При описании этой части респонденты сжимаются, голос начинает дрожать, нередко появляются слезы. Слова и внешние эмоциональные проявления характеризуют образовавшуюся внутри человека лагуну, которую жертва сознательно не хочет замечать. На наш взгляд, это может быть связано с примирением в роли пассивного участия в собственной жизни: внутри сознания жертвы не рождается волевого решения, способного на желаемые изменения.

Сексуальные потребности жертвы описывают не только необходимостью заниматься сексом с кем-то из партнеров, но также, как выразились участники исследования, необходимость «обслуживать тех, кто попросит», кто «сам обратит внимание» и «выберет». Становится важным подчеркивать собственную сексуальность: выбирать соответствующую одежду, характерно двигаться. Некоторые из опрошенных заявляют, что ценность себя как личности стала восприниматься лишь через призму сексуальности. Жертва насилия начинает относиться к себе функционально как к объекту, в данном случае как к объекту сексуального удовлетворения. Тело воспринимается как «вместилище греха», что еще больше усиливает имеющийся стыд. Нередко после секса даже с постоянным партнером человек испытывает отвращение к самому себе и может наносить себе увечья: резать кожу, до крови отмывать тело, наносить удары, кусать. Большинство опрошенных в интервью расценивают свои действия как способ «выдержать собственные чувства», а не наказание за содеянное.

Также присутствует и другая полярность, когда тело пытаются спрятать: выбрать для себя незаметный образ, закрыться одеждой на несколько размеров больше, прикрыть лицо длинной челкой. Нередко жертвы сексуализированного насилия могут намеренно наносить татуировки на лице, применять отпугивающий макияж или совсем его не использовать. Тело все также воспринимается как объект для сексуальных потребностей, однако действия жертвы нацелены не на «обслуживание» этой функции, а на сопротивление, отказ от «своей природы». Отсюда и многообразие защитных вариаций, включая такие формы аутоагрессии, как обзывательства, самоистязания, наказания, самоизоляция.

Нередко обе полярности присутствуют в сознании одного человека и постоянно вступают в конфликт: с одной стороны, человек хочет себя защитить, поэтому выбирает быть кротким и незаметным; с другой стороны, им движет потребность во внимании, желание быть сексуальным, иметь романтические связи. Обе части воспринимаются человеком гипертрофированно (если быть сексуальным, то чрезмерно и т. д.). Поэтому в реальной жизни такой когнитивный диссонанс становится поводом для аутоагрессии и еще одним подтверждением, что с человеком что-то не так.

Внутренняя установка о собственной неполноценности нередко приводит к попыткам внедрить в жизнь строгие правила и нормы морали. Человек таким способом пытается контролировать себя и мир вокруг, а малейший намек на «неправильное» поведение или потенциальную ошибку вызывает тревогу и останавливают его от лишних действий.

Таким образом, некоторые жертвы сексуализированного насилия выбирают жизненный путь в виде традиционного стереотипа – стать любящей домохозяйкой или посвятить жизнь карьере. Оба способа только поверхностно создают впечатление «правильного» поведения, однако за этим существует мотив ужаса: личность настолько боится повторения ситуации, что возводит правила в абсолют. «Правильность» действий, скорее, еще один способ ощутить власть и контроль над происходящим в собственной жизни. Однако подобные правила рожают не столько личностный рост, сколько ограничения, завышенные требования к себе и новые самонаказания.

Стоит отметить, что появляющийся трудоголизм по своей форме и смыслу ничем не отличается от алкоголизма. Работа становится социально приемлемым способом избежать контакта не только с близкими, но и со своими переживаниями. Физическая усталость после рабочего дня отдаленно напоминает признаки алкогольного опьянения, где нет нужды задумываться о своей жизни и чувствах.

Также чрезмерные правила морали становятся тем самым внутренним палачом, который при малейшей ошибке наказывает себя. Приведем слова одной из участниц исследования: *«На днях начальник написал,*

что мы должны в понедельник поговорить о моей работе. Я не спала три дня, я проверила все свои задачи, переписки, начала работать с тройной силой, не думала совсем о еде и извела себя до такой степени, что за выходные сбросила три килограмма. Мне казалось, что меня уволят, но если я сейчас постараюсь, то все исправится. На деле начальник хотел поговорить о повышении гонорара – мой страх был совершенно не оправдан».

По словам современного философа Бён-Чхоль Хана, «человек причиняет насилие самому себе и самого себя эксплуатирует. На смену извне причиненному насилию приходит самопродуцированное насилие, которое опаснее, поскольку жертва тешит себя иллюзией свободы» [5, с. 192]. Жертва сама выбирает образ жизни, при котором «садизм превращается в мазохизм».

Заключение

Выявленные последствия сексуализированного насилия показали, что образ тела жертвы претерпевает негативные изменения: жертва начинает воспринимать свое тело как постыдное, грязное и неправильное, испытывает стыд, отвращение, чувство вины, грусть и злость по отношению к себе. Аутоагрессия становится одним из основных защитных механизмов психики жертв сексуализированного насилия. Это связано с тем, что внутри сознания возникает сильный эмоциональный заряд в ответ на произошедшее событие, но нет возможности выразить его в адрес агрессора, поэтому психика жертвы выбирает более безопасные и доступные объекты – собственные тело и личность. Аутоагрессия может проявляться по-разному: от оскорблений до нанесения телесных повреждений, которые могут не иметь суицидальных намерений, но все равно приводят к серьезным последствиям для организма. Такое поведение создает значительные проблемы при работе с пострадавшими в процессе их реабилитации.

Тело становится инструментом своеобразной саморегуляции: одновременно и

палачом и жертвой, на которую можно исторгнуть агрессию. Оно же является способом контролировать происходящее вокруг: личность производит различные манипуляции над собственным телом: от использования непривлекательной одежды до намеренного набора веса и пластических операций, чтобы защитить себя от повторения случаев насилия. Аутоагрессия также может принимать форму строгих правил и моральных норм, которые позволяют жертве контролировать реальность, собственное тело, мысли. Этот способ является наименее описанным в литературе и требует дополнительного исследования.

При составлении плана реабилитации важно учитывать телесный опыт пострадавших – не только как часть сексуализированного насилия, но и как элемент проявлений последствий травмы – жертвы используют свое тело, проецируя на него свои переживания, и как способ контроля над жизнью. Следовательно, такой механизм защиты психики мы можем применять в реабилитации пострадавших, используя техники терапии, основанные на телесном опыте, тем самым переформируя дисфункциональность действий.

Дальнейшие исследования поднятой проблемы могут проводиться по следующим направлениям. Следует продолжить изучение проблемы аутоагрессии у жертв сексуализированного насилия, которая, возможно, связана с деформацией образа собственного тела и личности.

Действительно, представленные результаты лишь наметили основные направления исследований. Необходимо ответить на вопросы о механизмах возникновения дисфункциональных способов переживания эмоций, о влиянии культурных и социальных факторов, общепринятых стереотипов тела и поведения женщины на деформацию образа тела. Все это должно учитываться при проведении реабилитационных мероприятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кузнецова, С. О. Взаимосвязь бодимодификаций и самоповреждающего поведения с психологическими травмами, пережитыми в детском возрасте / С. О. Кузнецова, К. А. Мустафина, М. В. Такмакова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социо-

логія. – 2022. – № 3. – С. 479–493. – URL: <https://sciup.org/vzaimosvjaz-bodimodifikacij-i-samopovrezhdajushhego-povedenija-s-147238665> (дата обращения: 15.12.2025).

2. Улановский, А. М. Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием / А. М. Улановский. – М. : Смысл, 2012. – 255 с.

3. Квале, С. Исследовательское интервью / С. Квале ; пер. с англ. М. Р. Мироновой ; под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2003. – 301 с.

4. Янгибаев, С. А. Нарративный анализ психологических последствий сексуального насилия / С. А. Янгибаев // Диалог. – 2023. – № 1. – С. 34–45.

5. Бён-Чхоль Хан. Топология насилия: критика общества позитивности позднего модерна / Бён-Чхоль Хан ; пер. с нем. С. М. Лёд. – М. : АСТ, 2024. – 190 с.

REFERENCES

1. Kuznetsova, S. O. Vzaimosvyaz' bodimodifikatsii i samopovrezhdayushchego povedeniya s psikhologicheskimi travmami, perezhitymi v detskom vozraste / S. O. Kuznetsova, K. A. Mustafina, M. V. Takmakova // Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya. – 2022. – № 3. – S. 479–493. – URL: <https://sciup.org/vzaimosvjaz-bodimodifikacij-i-samopovrezhdajushhego-povedenija-s-147238665> (data obrashcheniya: 15.12.2025).

2. Ulanovskii, A. M. Fenomenologicheskaya psikhologiya: kachestvennye issledovaniya i rabota s perezhivaniem / A. M. Ulanovskii. – M. : Smysl, 2012. – 255 s.

3. Kvale, S. Issledovatel'skoe interv'yuu / S. Kvale ; per. s angl. M. R. Mironovoi ; pod red. D. A. Leont'eva. – M. : Smysl, 2003. – 301 s.

4. Yangibaev, S. A. Narrativnyi analiz psikhologicheskikh posledstviiv seksual'nogo nasiliya / S. A. Yangibaev // Dialog. – 2023. – № 1. – S. 34–45.

5. Ben-Chkhol' Khan. Topologiya nasiliya: kritika obshchestva pozitivnosti pozdnego moderna / Ben-Chkhol' Khan ; per. s nem. S. M. Led. – M. : AST, 2024. – 190 s.

Рукапіс наступіў у рэдакцыю 22.09.2025