

Психологическая помощь жертвам преступлений ненависти на почве гомофобии и трансфобии

Методические рекомендации

Под ред. Сабунаевой М.Л.

Санкт-Петербург
2014

Психологическая помощь жертвам преступлений ненависти на почве гомофобии и трансфобии. **Методические рекомендации.** — СПб., — 2014. — 76 с.

Данная брошюра предназначена для профессиональных психологов и психотерапевтов, сталкивающихся в своей работе как с вопросами преступлений ненависти в целом, так и с помощью жертвам преступлений ненависти на почве гомофобии и трансфобии. В брошюре разъясняются понятия преступлений ненависти, особенности их травматического воздействия на жертву, рассматриваются возможности экстренной, краткосрочной и долгосрочной психологической помощи.

Брошюра издана при поддержке фонда EVZ
(«Память. Ответственность. Будущее»).

Оглавление

Введение. *Мария Сабунаева / 5*

Часть 1. Преступления ненависти и их причины

1.1. Что такое преступления ненависти, их причины и виды.
Игорь Кочетков / 7

1.2. Постструктуралистский подход к пониманию феномена преступлений ненависти. *Валентина Гусева / 14*

Часть 2. Психологические последствия преступлений ненависти

2.1. Преступления ненависти как крайняя форма насилия. Психологические последствия преступлений ненависти.
Александра Мизина / 20

2.2. Непосредственные (кратковременные) и отсроченные (долговременные) последствия травмы. *Ольга Амирова / 25*

2.3. Виктимность как фактор риска. *Екатерина Агафонова / 32*

2.4. «Виктим-шейминг» как перенос ответственности на жертву. *Наталья Соловьева / 36*

Часть 3. Психологическая помощь пострадавшим от преступлений ненависти

3.1. Необходимость комплексной помощи жертвам преступлений ненависти. *Екатерина Петрова / 38*

3.2. Формы психологической помощи / 42

3.2.1. Экстренная психологическая помощь в формате Горячей линии. *Екатерина Ямаева / 42*

3.2.2. Кризисная интервенция при «горячей» травме. *Наталья Сафонова / 44*

3.2.3. Дебрифинг как формат «скорой групповой помощи»
Мария Сабунаева / 48

3.2.4. Психологическая помощь при работе с
долговременными последствиями травмы. *Ольга Амирова,
Екатерина Петрова / 51*

3.3. Написание экспертных справок и заключений психолога.
Мария Сабунаева / 55

Часть 4. Из практики оказания помощи жертвам преступлений ненависти

4.1. Описание случая: Психологическая работа с
пострадавшими в результате нападения на комьюнити-
центр проекта ЛаСкай в городе Санкт-Петербурге. *Ольга
Александрова / 56*

4.2. Программа тренинга «Остановить насилие». *Наталья
Соловьева / 61*

Литература / 68

Куда обращаться / 71

ВВЕДЕНИЕ

**Мария Сабунаева, руководительница программы
«Психологическая служба» Российской ЛГБТ-сети,
кандидат психологических наук**

Вы держите в руках коллективный труд, подготовленный профессионалами-психологами очень редкой квалификации – специалистами, работающими с ЛГБТ¹ (в данном случае коллектив авторок-психологов исключительно женский; в числе наших помогающих специалистов есть также несколько психологов-мужчин и специалист по вопросам трансгендерности – транссексуал, оказывающий помощь «равный равному»).

На сегодняшний день ни одно учебное заведение в России не имеет специализации по подготовке психологов к работе в данном направлении, поэтому опыт, накопленный программой «Психологическая служба» Российской ЛГБТ-сети и сотрудничающими с ней специалистами, является уникальным. Среди наших авторок – психологи, работающие в разных регионах страны, в разных организациях, в разных терапевтических направлениях. Но объединяет их всех желание помогать представителям уязвимой социальной группы – ЛГБТ.

Эта книга написана группой психологов, которые не просто работают с ЛГБТ, но и сталкивались с необходимостью оказывать помощь жертвам преступлений ненависти на почве гомофобии или трансфобии – страшного вида деяний, когда избить, убить, покалечить человека могут даже не по принципу личной неприязни, а по одному только признаку принадлежности к ЛГБТ-сообществу. Более подробно о преступлениях ненависти и их причинах вы сможете прочесть в параграфе, подготовлен-

1 ЛГБТ - лесбиянки, геи, бисексуалы, трансгендеры; иногда к аббревиатуре добавляются также буквы «К» - квир, «И» - интерсексуалы, «А» - агендеры

ном Игорем Кочетковым, председателем Российской ЛГБТ-сети в 2008-2014 годах. В остальных главах и параграфах специалистки-психологи описывают возможности оказания психологической помощи жертвам преступлений ненависти на почве гомофобии и трансфобии, опираясь на методическую литературу и собственный опыт оказания такой помощи.

Большинство наших авторок оказывает помощь данной группе на волонтерских основаниях, осознавая масштабы давления гомофобии и трансфобии на ЛГБТ-людей. Я хотела бы поблагодарить своих коллег за всю их огромную работу и приверженность гуманистическим ценностям психотерапии. Благодаря нашей совместной работе создается, оформляется и распространяется методология оказания психологической помощи очень закрытой, труднодоступной и при этом крайне уязвимой группе – ЛГБТ. Спасибо вам, дорогие коллеги, у вас всегда есть чему учиться!

ЧАСТЬ 1. ПРЕСТУПЛЕНИЯ НЕНАВИСТИ И ИХ ПРИЧИНЫ

1.1. Что такое преступления ненависти, их причины и виды.

**Игорь Кочетков, председатель МОД
«Российская ЛГБТ-сеть», кандидат исторических наук**

Что такое преступления на почве ненависти («преступления, мотивированные ненавистью», или просто «преступления ненависти»)? Эксперты Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе (ОБСЕ) дают следующее определение: «Преступление на почве ненависти – любое уголовное преступление, в том числе преступления против частных лиц или имущества, в которых жертва, объект или цель преступления выбраны по причине их реальной или кажущейся связи с группой, принадлежности к этой группе, аффилированной с ней, ее поддержке или членстве в ней»¹.

Рассмотрим подробнее ключевые признаки преступления ненависти, отраженные в приведенном определении.

1. *Уголовное преступление.* Преступлением ненависти считается не любой «плохой» или «аморальный» поступок, а только деяние, прямо предусмотренное в действующем уголовном законодательстве страны, в нашем случае – Уголовном кодексе РФ. Об этом важно помнить, определяя перспективы работы с конкретным случаем, как с преступлением ненависти. Например, увольнение с работы из-за того, что работодателю стала известна сексуальная ориентация работника, должно быть признано очевидным слу-

¹ «Преступления на почве ненависти: предотвращение и реагирование. Методическое руководство для НПО в регионе ОБСЕ». Варшава, 2009. С.15.

чаем дискриминации по признаку сексуальной ориентации, но преступлением ненависти оно не является, даже если этот конкретный работодатель всей душой ненавидит геев и лесбиянок. Таким образом, не всякое проявление дискриминации по какому-либо признаку является преступлением ненависти. В то же время, преступления ненависти являются самой тяжелой (с точки зрения степени общественной опасности и тяжести последствий) формой дискриминации.

2. *Специфика жертвы, объекта или цели преступления.* Преступления ненависти могут совершаться как против личности (убийство, нанесение вреда здоровью, избиение, сексуальное насилие и т.п.), так и против имущества (хищение, кража, повреждение или уничтожение и т. п.). Так, распространенным в крупных городах видом преступлений ненависти являются ограбления мужчин, выходящих из гей-клубов. Грабители могут и не нанести никакого физического вреда своей жертве, их целью действительно является только завладение ее имуществом. Грабитель может даже не быть «идейным» гомофобом. Однако на преступление, мотивированное гомофобной ненавистью, в данном случае, указывают критерии, которыми сознательно руководствуются преступники при выборе своих жертв. Грабителям известно, что из-за страха раскрытия своей сексуальной ориентации посетители гей-клубов, скорее всего, не будут обращаться в полицию, а значит, их можно грабить безнаказанно. Основание предполагать, что совершенное или планируемое преступление, является преступлением ненависти, возникает всякий раз, когда его жертва, объект или цель выбираются преступником из-за их связи с конкретной группой.
3. *Связь с группой.* «Группа может быть основана на качестве, свойственном ее членам, как, например, действительная или кажущаяся принадлежность к расе, национальная или этническая принадлежность, язык, цвет кожи, религия, пол, возраст, физическая или умственная неполноцен-

ность, сексуальная ориентация или другие похожие признаки». (Бюро по демократическим институтам и правам человека ОБСЕ).

В российском уголовном законодательстве нет прямых упоминаний о сексуальной ориентации и/или гендерной идентичности как признаков уязвимой группы, а в работе судов и правоохранительных органов не сложилось единой практики по признанию преступлений, совершенных по мотивам гомофобной или трансфобной ненависти. Однако независимые эксперты не сомневаются в том, что ЛГБТ являются социальной группой, в отношении которой может разжигаться ненависть и совершаться преступления ненависти.

Даже опытным криминалистам и юристам не всегда просто квалифицировать конкретное преступление как преступление ненависти. Можно выделить несколько наиболее распространенных «маркеров», по которым могут быть «опознаны» преступления ненависти.

Впечатления жертвы и свидетелей

Впечатления жертвы (жертв) дают главное доказательство мотива предубеждения. Эти впечатления основываются на собственном опыте потерпевшего, связанном с предрассудками, на обстоятельствах нападения, идентификации жертвой нападавших и многих других факторах. Иногда впечатления свидетелей также могут нести в себе важные указания на предполагаемый мотив преступника.

Поведение преступника

Виновные в преступлениях на почве ненависти часто заявляют о своих предрассудках до, во время или после совершения преступления. В большинстве случаев решающим доказательством мотива выступают слова или символы, использованные самими преступниками. Лица, совершающие такие преступления, обычно желают заявить о своих взглядах жертвам и окружающим. Такие «послания» – от выкрикивания оскорблений до граффити – представляют собой веское доказательство мотива преступления.

Характеристики жертвы и преступника

К обстоятельствам, которые могут указывать на преступление на почве ненависти, относятся следующие:

- Жертва отличается от преступника расой, вероисповеданием, этническим/национальным происхождением, нетрудоспособностью, гендерной принадлежностью или сексуальной ориентацией.
- Жертва принадлежит к группе, которую в районе, где имел место инцидент, с большим перевесом численно превосходит другая группа.
- Жертва принадлежит к сообществу, которое компактно проживает в определенных районах (или посещает места, где регулярно собираются представители данной группы), и подверглась нападению, покинув такой район (место).
- Инцидент произошел в ходе нападения на место, о котором широко известно, как о месте, где компактно проживают или проводят время представители уязвимой группы.

К характеристикам жертвы, которые могут указывать на преступление на почве ненависти, относятся следующие:

- Жертву можно определить как лицо, «отличающееся» от нападавших, и, зачастую, от большинства, по таким признакам, как: внешний вид, одежда, язык или вероисповедание.
- Жертва является известной личностью – например, религиозным лидером, правозащитником или представителем какой-либо организации – в общине, подвергающейся постоянной дискриминации;
- Жертва находится вместе с представителем меньшинства или же состоит с ним в родстве или в браке.
- Характеристики, поведение и прошлое предполагаемых преступников также могут нести потенциальные признаки, указывающие на мотив ненависти. Например:
- Заявления, жесты и другие действия до, во время или после инцидента, отражающие предрассудки или преду-

беждение в отношении группы, к которой принадлежит объект инцидента или жертва;

- Одежда, татуировки или символы, типичные для конкретных экстремистских движений, – например, свастика или другая нацистская символика, или одежда полувоенного стиля;
- Поведение преступника (как, например, использование нацистского приветствия или участие в митингах или демонстрациях протеста, организованных группами ненависти) позволяет предполагать возможное членство в организации, пропагандирующей ненависть;
- Организованная группа ненависти делала угрожающие заявления в адрес группы, подвергшейся нападению, незадолго до инцидента или взяла на себя ответственность за преступление после его совершения.
- Инцидент совпал по времени с датой, имеющей особое значение для групп ненависти (например, Русский марш 4 ноября).
- Инцидент произошел во время или вскоре после мероприятия, организованного группой ненависти (например, митинга) или после проведения группой ненависти пропагандистской кампании или другой деятельности в данном районе.

Место и время инцидента также могут указывать на то, что произошло преступление на почве ненависти. Об этом говорят следующие признаки:

- Инцидент произошел в месте или в непосредственной близости от места, которое часто ассоциируется с членами конкретной группы меньшинства (например, центр размещения беженцев и претендентов на получение политического убежища, учреждение для лиц с ограниченными возможностями, клуб или бар, где большинство посетителей составляют гомосексуалы).
- Инцидент произошел в месте богослужений, на кладбище, принадлежащем определенной конфессии или в доме/

учреждении, принадлежащем группе, которая рассматривается как меньшинство или «аутсайдер» в данном районе или в непосредственной близости от этих объектов.

- Инцидент произошел в общественном транспорте или на улице и выглядел как нападение незнакомых лиц на очевидного представителя меньшинства, отличавшегося своим видом от окружающих.
- Инцидент произошел в день, имеющий особое значение для подвергшейся нападению группы (например, в Международный день борьбы с гомофобией и трансфобией).

Независимо от того, принимает ли преступление форму физического нападения или нанесения ущерба имуществу, виновные в преступлении на почве ненависти часто стремятся послать определенный сигнал. На это указывают, среди прочих, следующие признаки:

- Инцидент включал применение крайней или необычной жестокости или нарочито оскорбительное или унижающее достоинство обращение – в том числе сексуальное насилие или развратные действия в отношении жертв гомофобных преступлений.
- Насилие совершено в общественном месте или в такой форме, чтобы вызвать общественный резонанс (например, преступники могут осуществлять видеозапись).
- Насилие было связано с нанесением увечий путем выжигания или вырезания расистских символов на теле жертв; посягательство на имущество несло в себе недвусмысленное «послание» благодаря использованию оскорбляющих или оскверняющих символов или предметов, как, например, экскременты.

Приведем несколько типичных для нашей страны примеров преступлений на почве гомофобной и трансфобной ненависти.

1. В ночь с 9 на 10 мая 2013 года в городе Волгограде было совершено жестокое убийство Влада Торнового. 23-летний молодой человек был сильно избит, затем изнасилован пивными бутылками. По словам убийц, с которыми

Влад был знаком, он сообщил им о том, что является человеком с гомосексуальной ориентацией. По признанию одного из убийц преступление было совершено на почве ненависти к гомосексуалам («*Потому что он сказал, что он гомосек..*»). При вынесении приговора мотив ненависти к ЛГБТ не был учтён судом в качестве отягчающего обстоятельства, несмотря на то, что убийцы ссылались именно на это, надеясь даже получить снисхождение суда.

2. 3 ноября 2013 года было совершено нападение на офис организации «LaSky» (организация, занимающаяся профилактикой заболеваний, передающихся половым путем, среди мужчин, практикующих секс с мужчинами). В это время там проходило закрытое мероприятие «Радужное кофепитие». Двое неизвестных в масках достали пневматический пистолет и открыли стрельбу. Одного из участников мероприятия Дмитрия Чижевского пуля лишила зрения на один глаз. Когда молодой человек постарался укрыться от нападавших, в его адрес прозвучало: «Куда побежал, пидорас?». Еще за несколько недель до нападения в социальных сетях, в националистических группах, появлялась информация о том, что планируется нападение на данное мероприятие, которое проходило в офисе «LaSky» каждое воскресенье. Следствие отказалось учитывать мотив гомофобной ненависти. Нападавшие так и не были найдены.
3. 9 июня 2013 года в Санкт-Петербурге на Марсовом поле проходила правозащитная акция под названием «Гей-прайд» («Гей-гордость»). В ней принимали участие около ста ЛГБТ-активистов. Кроме активистов и журналистов, на место проведения акции пришли больше двухсот противников данного мероприятия – националисты, футбольные фанаты, казаки, православные активисты, которые скандировали: «Содом не пройдет», «Пидорасы, убирайтесь в свою Европу», «Нет параду извращенцев». Вскоре после начала акции агрессивны настроенные люди стали закидывать ЛГБТ-активистов камнями и яйцами. Полиция свер-

нула акцию под предлогом обеспечения безопасности участников и участниц акции. Четверо участников, оказавшихся отрезанными от всех остальных, были избиты под крики все тех же гомофобных лозунгов.

4. Трансгендерная девушка Марина родилась и прожила большую часть жизни на Кавказе. С раннего возраста она ощущала несоответствие гендерной идентичности со своим биологическим полом. На протяжении длительного времени Марина подвергалась оскорблениям, избиениям и унижениям со стороны родителей, родственников, одноклассников, одноклассников и т.д. И все это сопровождалось комментариями: «Ты ненормальный с рождения», «Тебе нужно быть нормальным мужиком», «Ты позоришь семью своим бредом».

1.2. Постструктуралистский подход к пониманию феномена преступлений ненависти¹

Валентина Гусева

Для того, чтобы рассказать о возможностях постструктуралистских подходов в работе с пострадавшими от преступлений ненависти, придется начать немного издалека – с момента человеческой истории, который еще называют «научной революцией». Тогда достаточное большое сообщество людей (отметим, что в Европе) стало верить, что всё во Вселенной может быть понято посредством изучения и открытия законов, управляющих всем, в основе чего лежат некие неизменные структуры. Познать эти структуры можно особыми методами – научными. Люди согласи-

1 Нами выбрано рассмотрение постструктуралистского подхода к работе с жертвами преступлений ненависти как направления, позволяющего наиболее полно понимать и анализировать различные компоненты социальной реальности в их взаимосвязи применительно к конкретным ситуациям, в том числе – к организации помощи жертвам преступлений ненависти (Прим. ред.).

лись считать, что объективное научное исследование может дать надежные, универсальные знания физического мира. Этот подход привел к развитию физических наук, к изобретениям и технологиям, преобразившим мир.

Но эти же идеи (назовем их структуралистскими) стали сильно влиять и на социальные науки, в том числе на психологию, где также стали искать базовые внутренние «структуры» в людях, семьях, обществах, культуре, языке и т.д. Было внедрено представление о том, что людей можно изучать тем же способом, что и объекты, как некие дискретные единицы, не связанные с другими, причем это изучение возможно с нейтральной позиции невмешательства. Структуралистские идеи стали очень популярны, особенно в том, что касается профессионального знания. В целом, сейчас в мире очень мало сфер, куда они не пришли. Структурализм в области психотерапии подразумевает, что где-то глубоко мы можем найти «внутреннее я» и, соответственно, «истину» об идентичности человека, а также, что «поведение» людей складывается под воздействием этих фундаментальных структур. Помогающие специалисты могут верить, что их роль заключается в знании эмоциональных и психологических «истин» о человеке, в том, чтобы уметь или иметь возможность интерпретировать и диагностировать существующее поведение, как если бы оно каким-то образом было связано с функционированием «внутреннего я», внутренней природы или психики человека¹.

В последние десятилетия XX века такая парадигма в социальных науках подвергается сомнению. В 1966 году вышла книга Бергера и Лукмана «Социальное конструирование реальности». В ней они дали анализ практик, с помощью которых различные социальные договоренности, в том числе о том, какие характеристики человека или семьи «нормальны», приобретают видимость объективной истины. Идеи социального конструкционизма привели к пересмотру всего пространства социальных наук и практик, возникли новые направления психотерапии, произошли существенные изменения и в классических направлениях. Совокупность возникших направлений в психологии и пси-

1 Рассел Шона. Кэри Мэгги. Постструктурализм и терапия - о чем это все? - <http://narrlibrus.wordpress.com/2014/07/06/poststructuralism-therapy/>

хологической практике называют еще постструктуралистским подходом¹.

Один из главных вопросов, которые принято задавать в постструктуралистском подходе – кому выгодно существующее положение вещей? Кого устраивает такой взгляд (на проблему, на жертву, на понимание причин, почему что-либо происходит)? Когда смотришь таким образом на, скажем, проблему насилия, становится очевидно, в какой широкий социальный контекст она включена, как связана с существующими социальными практиками подавления и доминирования. По многим причинам насилие поддерживается общественными институтами, и об этом важно помнить профессионалу, работающему с жертвами насилия. Существуют разнообразные идеи, заставляющие жертву молчать, не обращаться за помощью, заставляющие людей, которые должны оказывать помощь, явно или неявно обвинять жертву. И эти идеи могут, в том числе, жить и у нас в голове. Когда мы работаем с человеком, испытывавшим насилие, важно понимать, какие идеи и убеждение нами руководят, и время от времени проводить их «инвентаризацию»².

Важно еще то, что в отличие от многих «традиционных» структуралистских подходов к работе с человеком, в постструктуралистских большое значение придается не неким заданным (явно или неявно) характеристикам (интеллект, характер, травмированность/нетравмированность и др.), а его интенциональному измерению – его желаниям, намерениям, мечтам, тому, как он осмысляет свой опыт. Исходя из этого, профессионал, разделяющий эти идеи, полагает, что «...люди всегда предпринимают какие-то шаги, чтобы либо предотвратить травму, либо, если уж это оказалось невозможно, каким-то образом её видоизменить, или видоизменить её воздействие

1 Константинов А.В. Конструктивизм, конструкционизм, социальное конструирование реальности - <http://narlibrus.wordpress.com/2009/10/24/constructivism/#more-637>

2 Манн Сью. Как вы можете заниматься этой работой?

Ответы на вопросы об опыте работы с женщинами, подвергавшимися в детстве сексуальному насилию - <http://narlibrus.wordpress.com/2009/12/28/sue-mann1/>; Рассел Шона. Кэри Мэгги. Постструктурализм и терапия - о чем это все? - <http://narlibrus.wordpress.com/2014/07/06/poststructuralism-therapy/>

на свою жизнь. Эти шаги основываются на том, что люди считают ценным и направлены на сохранение этого ценного. Даже в ситуации тяжелой травмы люди способны что-то сделать, чтобы попытаться защитить и сохранить то, что для них важно»¹.

Для того, чтобы обращать на это внимание и помогать людям осознавать, что они сами делали для того, чтобы сохранить свою жизнь от травмы или уменьшить ее влияние, хорошо подходят идеология и техники нарративного подхода, в котором большое внимание уделяется ощущению авторства своей жизни, своей истории и помощи в том, чтобы возвращать себе авторство, если оно утрачено. В переживании человеком травмы насилия, в особенности обезличенного, при ситуации преступления ненависти («мне вообще не важна ты как человек, достаточно того, что ты лесбиянка» и т.п.), может быть очень острое ощущение утраты авторства своей жизни, возможности влиять на свою жизнь, на последствия того, что случилось.

Также нарративные практики придают большое значение обществу. Есть метафора «жизненного клуба», в который входят важные для человека люди – его близкие, родные, друзья, либо же те, кто его как-то поддерживал в сложные моменты (и это могут быть не только находящиеся рядом, но и писатель, книги которого помогали, герой, чей образ вдохновлял и придавал сил и т.п.), либо те, кто пережил или переживает подобный опыт. В какие-то моменты бывает важно провести исследование «жизненного клуба» - и, возможно, символически пригласить в него кого-либо, отмечая этим выбор направления своей жизни. В нарративном подходе также есть специальные техники и процедуры (церемония признания самоопределения, например), которые помогают человеку осознать принадлежность к какому-либо сообществу и свой вклад в него, принять его поддержку и с этой помощью дальше продолжать менять свою жизнь в сторону более предпочитаемой истории. Многих людей, переживших травму, вдохновляет и поддерживает возможность сделать вклад в помощь другим людям, столкнувшимся с подобными обстоятельствами, участвовать в жизни такого сообщества.

Представляется также важным отметить взгляд Майкла Уайта, одного из основателей нарративного подхода, о смысле страдания.

1 Уайт Майкл Карты нарративной практики. М., Генезис, 2010.

Он писал о том, что существующий взгляд на страдание кажется ему слишком узким, когда травмированный человек рассматривается лишь как претерпевший ущерб, а страдание – лишь как естественное следствие его травмирующего опыта. Страдание, по Уайту, может рассматриваться как свидетельство значимости того, что оказалось повреждено или поругано (цели, ценности, мечты, надежды...). Благодаря этому попытки справляться со страданием могут рассматриваться в свете того, что важно для человека, включаться в широкий жизненный контекст. Кроме того, страдание может рассматриваться как «завет», как напоминание себе и другим о существовании насилия, несправедливости – в конечном итоге, чтобы то, что было пережито, было пережито не зря. «Такое понимание способствует созданию психотерапевтического контекста, в котором признается и поддерживается «завет», передаваемый «носителем страдания», а также возникают условия для сострадательного свидетельства со стороны других людей» (Майкл Уайт) ¹.

Иногда у человека (активиста, социального работника, психолога), столкнувшегося с пострадавшим от насилия человеком, нет возможности для длительной работы с ним. В связи с этим можно рекомендовать обратиться к опыту работы Дэвида Дэнборо² - краткосрочной помощи пострадавшим людям, что предполагает, в том числе, создание письменных документов для принятия и осмысления их опыта и поддержки. Дэнборо подчеркивает экологичность метода «двойного описания» (нет риска ретравматизации, что нередко бывает при обращении к травмирующим воспоминаниям и попытке их задокументировать, например, для деятельности правозащитной организации), это помогает увидеть и оценить не только ущерб от травмы, но и собственные усилия, какие ценности и умения помогали справиться. Кроме того, он пишет о том, какое значение имеют записи подобных бесед: «Записи свидетельств могут затем быть использованы для того, чтобы:

- поделиться с другими, попавшими в подобные ситуации
- расширить знания профессионалов о том, что знают и уме-

1 Уайт Майкл. Смысл страдания - <http://narrlibrus.wordpress.com/>

2 Дэнборо Дэвид. Схема интервьюирования пострадавших от насилия и жестокого обращения - <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/03/02/testimonies-of-trauma/>

ют делать люди, справляющиеся с последствиями травмирующего события

- информировать общественность о последствиях травм и насилия с целью их предотвращения в будущем
- содействовать политической и общественной активности людей
- искать формы, в которых переживания пострадавших могут быть признаны отдельными людьми и обществом
- добиться официального возмещения ущерба и восстановления справедливости».

ЧАСТЬ 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЙ НЕНАВИСТИ

2.1. Преступления ненависти как крайняя форма насилия. Психологические последствия преступлений ненависти

Александра Мизина

«Департамент полиции Сан-Франциско приветствует Ваш мужественный поступок, когда Вы сообщили об инциденте на почве ненависти или преступлении, совершенном против вас на этой почве. Многие из чувств, которые Вы можете испытывать в связи с этим инцидентом, зачастую включают страх, опустошение и ощущение бессилия»

(Из руководства по юридической процедуре подразделения по борьбе с преступлениями на почве ненависти Департамента полиции Сан-Франциско)

Понятие «преступление ненависти» рассматривают в двух смысловых контекстах. В узком смысле – как насильственное действие против человека или группы людей, либо объектов, при этом основным мотивом является предубеждение преступников в отношении определённых и выраженных признаков, присущих жертвам. Данный контекст основан на том, что самоидентификация жертвы не существенна, существенным и определяющим в данном случае является собственный взгляд преступника¹.

¹ Cp. Coester 2007: 23ПРЕСТУПЛЕНИЯ НЕНАВИСТИ В РОССИИ ARIBA e.V. / ReachOut 9

В широком смысле «преступление ненависти» рассматривается в контексте характерных отличий от общественного большинства. При этом преступники в представителях подобного меньшинства видят угрозу относительно собственному уровню жизни. Отличительным свойством подобной интерпретации «преступления ненависти» является то, что группы жертв, как правило, подвергаются комплексной дискриминации внутри общества и лишь в ограниченной мере имеют доступ к социальным и экономическим ресурсам.

Говоря о преступлениях ненависти, следует говорить о том, что преступник умышленно избирает объект для своего преступления, исходя из какого-то защищаемого признака. Объектом преступления может быть одно или более лиц; кроме того, по принципу ассоциации свойств это может быть группа лиц, объединяемых каким-либо конкретным признаком. Защищаемый признак – это признак, объединяющий группу лиц (раса, язык, религия, этничность, национальность или иной подобный фактор).

Преступления ненависти совершаются по одной из представленных ниже причин:

- преступник может действовать из таких побуждений, как неприязнь, ревность или желание добиться одобрения со стороны других членов своей группы;
- преступник может не испытывать никаких чувств по отношению к конкретной жертве преступления, но иметь враждебные мысли или чувства в отношении той группы, к которой данная жертва принадлежит;
- преступник может испытывать чувство вражды ко всем лицам, не входящим в ту группу, представителем которой он себя считает;
- на более абстрактном уровне, объект нападения может просто символизировать собой какое-либо понятие (например, иммиграцию), которое преступник воспринимает враждебно¹.

1 Законодательство против преступлений на почве ненависти Практическое руководство Опубликовано Бюро ОБСЕ по демократическим институтам и правам человека (БДИПЧ) Al. Ujazdowskie 19 00-557 Warsaw Poland www.osce.org/

Исходя из представленных выше характеристик «преступления ненависти», следует, что основным проявлением подобного рода преступлений является нетерпимость в форме насилия, а последствия их сказываются не только на самой жертве преступления, но и на группе, к которой жертва принадлежит или идентифицирует.

Преступление ненависти, обладая представленными выше характеристиками, имеет разного рода последствия, которые можно разделить на две группы, а именно: последствия для жертвы преступления и последствия для общества, с которым жертва себя идентифицирует¹. В данном разделе подробнее будет рассказано о последствиях для самой жертвы преступления. Преступления ненависти для жертвы имеют глубокие последствия исходя из того, что подобного рода преступления направлены против идентичности личности, а значит, направлены против той стороны личности, которая или неизменна, или без которой человек не может чувствовать себя самим собой².

Жертва преступления ненависти не в силах изменить тот признак, который стал причиной преступления, в связи с чем нарушается базовое чувство безопасности, что «читается» как травма, а наличие травмы рождает разного рода последствия: психологические и соматические нарушения, экономические, ценностные. Рассмотрим психологические последствия подробно.

Психологическая травма вследствие преступления ненависти может привести к нарушениям деятельности организма как системы, а именно:

- на уровне тела (постоянные головные боли, нарушение деятельности сердечно-сосудистой и желудочно-кишечной систем и др.),
- на уровне чувств и эмоций (раздражение, агрессивность, уныние, тревожность и др.),
- на личностном уровне (утрата интереса к жизни, низкий уровень мотивации достижений, который снижается по мере нарастания степени тяжести расстройства и др.),

1 Там же.

2 ЕврАзЮж № 4 (47) 2012 Теория и история государства и права Рыбников А.В. Теоретико-правовые аспекты преступлений, мотивированных ненавистью на почве национальной, расовой, религиозной принадлежности или вражды

- на уровне поведения (неадекватность, замкнутость).

Исследователи и клиницисты в области психологии и психиатрии отмечают тот факт, что большая часть симптомов, которые проявляют жертвы преступлений ненависти, соотносятся с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Психологические последствия воздействия на человека психотравмирующих стрессоров разного уровня интенсивности являются континуумом, который представляет различные виды психической дезадаптации, одним и основным из которых является посттравматический стресс. ПТСР является признанным психиатрическим диагнозом, включающим в себя следующие компоненты:

- определённый опыт или событие, являющееся объективно травмирующим,
- повтор травмирующего события, например, повторяющиеся воспоминания или сны,
- избегание стимулов, которые ассоциируются с травмой, например, потеря памяти или подавление определённых мыслей и чувств или потеря определённых уже наработанных навыков,
- по крайней мере, два из следующего списка симптомов: нарушение сна, повышенная возбудимость, проблемы с памятью (потеря или избирательность), проблема с концентрацией внимания, усиление некоторых симптомов в ситуации столкновения со стимулами, связанными с травмирующим событием¹.

Клиническая картина ПТСР является полисиндромной и включает в себя: проявления невротического уровня, диссоциативных расстройств, психологических нарушений личностного уровня и психотизма, а в самой клинической структуре ПТСР выделяют облигатные (первичные) и факультативные (вторичные) синдромы.

На основании интенсивности дистресса выделены степени тяжести расстройства: лёгкая, средняя и тяжёлая. Лёгкая степень тяжести характеризуется лёгким уровнем дистресса и редким, по времени, возникновением симптомов слабой или умеренной

1 Алексеева И.А., Новосельский В.Г. Жестокое обращение. Причины. Последствия. Помощь. – М.: Генезис, 2006. – 26 с.

интенсивности. Средняя степень тяжести ПТСР характеризуется средним уровнем дистресса и преобладанием умеренных и/или сильно выраженных симптомов, возникающих часто и удерживающихся длительное время. Тяжёлая степень тяжести характеризуется тяжёлым уровнем дистресса и преобладанием умеренно и/или интенсивно выраженных симптомов, которые присутствуют постоянно и удерживаются длительно¹.

Течение ПТСР имеет свои периоды: острый период длится до 1,5 месяцев, подострый период сохраняется от 1,5 месяцев до 6 месяцев, хронический – от 6 месяцев и более. После острого периода у пострадавшего усиливается растерянность и непонимание того, почему и что происходит, большинства участников травмирующего события наблюдается изменение активности, проявляются нарушения в поведенческой сфере.

В период острого состояния необходимо участие психолога или психотерапевта, т.к. именно в этот период у человека, пережившего травмирующее событие, могут наблюдаться такие симптомы как:

- усиление тревожности,
- желание отлучения,
- неадекватность восприятия поведения других людей,
- агрессивные реакции,
- депрессивные состояния,
- хронические физические недомогания,
- застревание,
- потеря ощущения контроля над собственной жизнью,
- уход от людей, как предмета боли и переживаний,
- бессилие, желание уйти от действительности при помощи алкоголя, наркотиков и др.

На интенсивность и продолжительность периодов ПТСР влияют не только «внутренние» факторы (структура характера и т.п.), но и внешние факторы, такие как: контент и тяжесть стрессора, вре-

1 Волошин, В. М. Типология хронического посттравматического стрессового расстройства / В. М. Волошин // Журнал. неврол. и психиатрии им. С.С. Корсакова. -2004.-Т., № 1. С. 17-23

менная длительность травматического воздействия, количество воздействий, длительность переживаний травмирующего события, уровень осознания произошедшего травмирующего события.

Говоря о психической травме в общем контексте и в контексте последствий преступлений ненависти, следует сказать, что психическая травма рассматривается не как «норма» или «болезнь», а именно как травма, подразумевающая временное нарушение целостности личности и функционирования человека, вызванное внешними процессами, событиями. Переживание последствий психической травмы – это нормально протекающий процесс со своими закономерностями (этапами, действующими факторами), механизмами и возможными отклонениями от нормального протекания.¹

2.2. Непосредственные (кратковременные) и отсроченные (долговременные) последствия травмы

Ольга Амирова

Безусловно, одним из наиболее важных психологических последствий перенесенной травмы является риск развития ПТСР. ПТСР формируется не сразу, о его наличии можно говорить не ранее, чем через месяц после травмирующего события. DSM-IV предлагает следующие диагностические критерии ПТСР²:

А – группа критериев, связанных с определением травматического события, которое должно сопровождаться смертью, серьезными повреждениями (или угрозой таковых). Это событие также должно вызывать у пострадавшего личностные реакции в виде страха, беспомощности, ужаса.

1 Александровский Ю. и др. Психогении в экстремальных ситуациях. - Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Тарас А. Е., Сельченко К. В. Мн.: Харвест, 2000. - 480 с. - С. 154-220

2 Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. – СПб: Институт психотерапии и консультирования «Гармония», 2001.

Б – группа критериев, описывающих тенденцию к навязчивому воспроизведению травматического опыта: повторяющиеся воспоминания, сны, флешбэки и т.д.

В – группа критериев, отражающих тенденцию к избеганию стимулов, ассоциирующихся с травмой.

Г – постоянные симптомы различных проявлений чрезмерного возбуждения.

Д – длительность нарушений более одного месяца.

Е – группа критериев, указывающих на нарушение адаптации в социальной, рабочей и других значимых областях.

ПТСР определяется как острое (при продолжительности симптомов менее 3 месяцев), хроническое (более 3 месяцев), с отставленным началом (если симптомы возникают через 6 месяцев и более после стрессора).

Если симптомы, схожие с ПТСР, развиваются в течение первого месяца после травмы и они краткосрочны (от 2 дней до 4 недель), вероятный диагноз – острая реакция на стресс (самостоятельный диагноз под рубрикой тревожных расстройств). Если симптомы ПТСР длятся годами, накладывая неизгладимый отпечаток на характер и образ жизни человека, вероятно формирование посттравматического расстройства личности.

Тем не менее, переживание травмы и ее последствия уникальны для каждого человека, как таковые они не описываются полностью никакими диагностическими критериями. Многообразие последствий травмы настолько велико, что нет никакой возможности их перечислить. Но можно выделить основные направления формирования посттравматических симптомов.

Существуют четыре компонента травмы, которые всегда будут в определенной степени присутствовать у любого травмированного человека¹:

1. гиперторможение
2. сжатие
3. диссоциация

1 Пробуждение тигра — исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / Питер А. Левин, Энн Фредерик; науч. ред. Е.С. Мазур. — М: АСТ, 2007

4. оцепенение (иммобилизация), связанное с чувством беспомощности.

Вместе эти компоненты формируют ядро травматической реакции. Они появляются первыми, непосредственно в сам момент травматического события. В дальнейшем их развитие и взаимодействие между собой приводит к образованию всего многообразия травматической симптоматики.

Гипервозбуждение. В угрожающей ситуации человек переживает состояние повышенной мобилизации и возбуждения, что сопровождается учащенным дыханием и сердцебиением, волнением, напряженностью, мышечной дрожью, иногда чувством тревоги. Если это состояние не проходит по окончании стрессовой ситуации, нарастает чрезмерное возбуждение, которое проявляется в трудностях засыпания и сохранения сна, невозможности расслабиться, раздражительности и вспышках гнева, трудностях концентрации внимания и гиперактивности, состоянии сверхбдительности, повышенной пугливости. С течением времени, в связке с другими компонентами травмы, гипервозбуждение может способствовать формированию зависимого или асоциального поведения, чрезмерной и беспорядочной сексуальной активности.

Сжатие. В стрессовой ситуации наша нервная система использует возбуждение и сжатие для сосредоточения наших ресурсов на противостоянии угрозе наиболее оптимальным образом. С одной стороны, происходит активация мышечной системы, повышается тонус мышц. Кровеносные сосуды сжимаются таким образом, чтобы обеспечить больший приток крови к мышцам. С другой стороны, происходит своего рода сжатие восприятия, когда все внимание направляется на стрессор, а все другие стимулы из восприятия выпадают. Это состояние сверхбдительности. Если оно сохраняется по окончании стрессовой ситуации, развивается хроническая сверхбдительность и чрезмерное напряжение, хроническая тревога или приступы паники. Хроническая суженность восприятия приводит к различным нарушениям внимания (трудностям концентрации, повышенной утомляемости, в сочетании с гипервозбуждением – гиперактивности), повышенной забывчивости. На телесном уровне сжатие проявляется в виде мышечных блоков и со временем может привести к возникновению различных психосоматических заболеваний.

Диссоциация. По видимости, в стрессовой ситуации диссоциация выполняет защитную функцию, оберегая психику от пиковых переживаний, а тело от болевого шока. Встречаясь с невыносимым опытом, человек отстраняется от него. Поэтому участники травмирующих событий часто отмечают, что воспринимали происходящее как бы со стороны, были необычайно спокойны, не чувствовали боли, несмотря на значительные телесные повреждения и так далее. В некоторых случаях диссоциация переживается как выход сознания из тела, когда человек как будто смотрит из другого угла комнаты на свое тело, по отношению к которому совершается акт насилия, безразлично или с сочувствием к страдающему. В слабой степени диссоциация проявляется во всевозможных автоматических действиях. В тяжелых случаях, как правило, вследствие множественного и грубого насилия в раннем детстве, может развиться так называемая «множественная личность», когда целые области психики оказываются изолированными друг от друга.

В любом случае, диссоциация нарушает непрерывность телесно ощущаемого чувствования, и практически всегда включает в себя искажение времени и восприятия. В стрессовой ситуации может наблюдаться эффект замедления, или, напротив, ускорения течения времени. Отдельные фрагменты или даже все событие целиком может выпасть из памяти.

Впоследствии, по завершении травмирующей ситуации, диссоциация участвует в формировании множества посттравматических симптомов. Люди, перенесшие травму, могут испытывать ощущение потери связи со своей прошлой жизнью, как если бы травма ее перечеркнула и уничтожила, может пропадать видение временной перспективы и собственного будущего. В некоторых случаях отчуждается настоящее, которое переживается как несущественное, не имеющее значения, бессмысленное, или же просто «не мое». Другим распространенным симптомом является отчуждение аффекта, когда гнев и другие тяжелые эмоции, связанные с травмирующей ситуацией, как бы изымаются из опыта и не переживаются человеком, вследствие чего, при ослаблении контроля сознания, они выплескиваются наружу в неожиданных и сильных вспышках ярости, иногда деструктивного или самодеструктивного поведения.

Диссоциация может стать серьезным препятствием для вос-

становления после травмы, так как во внутреннем мире человек избегает встречи со своим травматическим опытом и не может предпринять эффективных действий по его переработке. Во внешнем мире человек чувствует себя изолированным от других, непонятым, носителем уникального негативного опыта травмы, которым невозможно делиться и не стоит делиться, а потому ему трудно обратиться за помощью.

Беспомощность. Травматическое оцепенение – биологическая реакция, свойственная не только человеку, но и многим видам животных. В ситуации угрозы, например, при нападении хищника, животные мобилизуют свои силы, чтобы попытаться убежать или оказать сопротивление. Если же это не удастся, животное может впасть в оцепенение («прикинуться мертвым»), и, таким образом, спасти свою жизнь, поскольку хищники часто теряют интерес к неподвижным жертвам. Беспомощность в ситуации травмы отличается от обычной беспомощности, поскольку она является реально переживаемым фактом, а не результатом умозаключений о собственных возможностях. Тело охватывает оцепенение, невозможно пошевелиться, невозможно закричать, в буквальном смысле. Когда угроза миновала, оцепенение постепенно смягчается и проходит. В первые дни после травмы сохраняется чувство «ошеломленности», «оглушенности», «отупения». Впоследствии воспоминания о беспомощности перед лицом опасности могут вызывать острое чувство стыда, вины за отсутствие «правильных действий». К сожалению, ситуация усугубляется тем, что травматическая беспомощность может стать причиной для обвинений пострадавшего со стороны окружающих. Особенно это касается жертв изнасилования, которых могут обвинять в том, что они не оказали достаточное сопротивление насильнику.

Оцепенение препятствует освобождению от травматических переживаний, так как блокирует разрядку. К отсроченным последствиям относится тот факт, что человек, который уже был травмирован, становится предрасположен к реакции беспомощности. Ступор развивается с большей легкостью, иногда в ответ на минимальное напряжение. Значительно страдает чувство самоуважения и ощущение собственной эффективности и компетентности.

Итак, первыми симптомами реакции на травму являются:

- гиперактивность,
- сжатие,
- диссоциация,
- беспомощность (оцепенение).

Вместе с ними или через небольшой промежуток времени могут отмечаться следующие симптомы¹:

- сверхбдительность,
- навязчивые воспоминания,
- гиперчувствительность (повышенная чувствительность к свету и звуку),
- гиперактивность,
- реакции чрезмерной эмоциональности и испуга,
- ночные приступы паники, кошмары,
- резкие скачки настроения, вспышки гнева, стыда,
- пониженная стрессоустойчивость,
- трудности со сном.

Со временем могут появиться новые симптомы, тогда как некоторые симптомы сохраняются:

- панические атаки, тревоги и фобии,
- умственная «пустота», «отключенность»,
- реакции чрезмерной эмоциональности и испуга,
- гиперчувствительность,
- гиперактивность,
- ночные кошмары,
- избегающее поведение (избегание обстоятельств, ассоциирующихся с травмой),

1 Пробуждение тигра—исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / Питер А. Левин, Энн Фредерик; науч. ред. Е.С. Мазур. — М: АСТ, 2007.

Беслан. 5 лет вместе. Сборник материалов специалистов, работавших в Беслане / Отв. ред. А.В. Печников. Авторы-составители: А.Л. Венгер, Е.И. Морозова – М.: РПК «Агава», 2009.

- тяга к опасным ситуациям,
- слезливость,
- резкие скачки настроения, вспышки гнева, стыда,
- чрезмерная или пониженная сексуальная активность,
- провалы в памяти и забывчивость,
- неспособность любить, воспитывать или создавать связи с другими людьми,
- боязнь умереть, сойти с ума или прожить слишком короткую жизнь,
- пониженная стрессоустойчивость,
- трудности со сном.
- Группа симптомов, которые развиваются в последнюю очередь:
 - чрезмерная застенчивость,
 - ослабленная или повышенная эмоциональность реакций,
 - неспособность выполнять обязательства,
 - хроническая усталость,
 - нарушения в работе иммунной системы, эндокринной системы (дисфункция щитовидной железы),
 - психосоматические заболевания (головные боли, проблемы шеи и спины, астма, нарушения пищеварения, спастический колит и тяжелый предменструальный синдром),
 - депрессия, чувство неминуемой гибели,
 - чувство отделенности, отчужденности и изолированности – «живой покойник»,
 - пониженный интерес к жизни,
 - боязнь умереть, сойти с ума или прожить слишком короткую жизнь,
 - слезливость,
 - резкие скачки настроения, вспышки гнева, стыда,
 - чрезмерная или пониженная сексуальная активность,

- провалы в памяти и забывчивость,
- чувство беспомощности и беспомощное поведение,
- неспособность любить, воспитывать или создавать связи с другими людьми,
- трудности со сном,
- пониженная стрессоустойчивость,
- неспособность увидеть жизненную перспективу, строить планы,
- девиантное поведение.

Как видно из этих списков, некоторые симптомы формируются в самом начале и устойчиво сохраняются, тогда как для развития других необходимо время.

2.3. Виктимность как фактор риска

Екатерина Агафонова, кандидат психологических наук

Что это такое? Понятие виктимности, как психологической категории, несколько дискредитировано. С одной стороны, его «криминологическим» происхождением, с другой – существующими в массовом сознании мифами/стереотипами, благодаря которым понятие ошибочно рассматривается в дискурсе вины (виновности): девушка, надевшая короткую юбку, «провоцирует» насильника (т.е. «сама виновата»). Попробуем вернуть рассматриваемой категории исходный смысл. **Виктимность (виктимогенность)** – характеристика, определяемая совокупностью физических (пол, возраст, состояние здоровья), психических (повышенная тревожность, чувство вины, склонность к риску, выученная беспомощность, неадекватная самооценка и т.д.) и социальных (статус, профессия, место жительства, уровень дохода и пр.) черт и признаков, которые повышают вероятность превращения человека в жертву. Типичное поведение людей в определенных ситуациях есть выражение их внутренней сущности, т.е.

виктимность личности реализуется (проявляется) как **виктимное поведение**¹.

Японский виктимолог К. Миядзава выделил **общую** виктимность, зависящую от социальных, ролевых и гендерных характеристик жертвы. Дети, женщины, представители меньшинств и т.д. обладают большим виктимогенным потенциалом, по сравнению с другими людьми. Кроме того, человек может обладать **специальной** виктимностью, которая реализуется в установках, свойствах и атрибуциях личности. Причем, по утверждению Миядзавы, при наложении этих двух типов друг на друга **виктимность увеличивается. Почему это важно?** Если человек осознает свою повышенную виктимогенность, то может **усвоить определенное поведение, позволяющее сопротивляться и справляться с этой угрозой.** Поэтому виктимность может (и, в ряде случаев, должна) быть в фокусе психологической работы точно также, как повышенная тревожность, заниженная самооценка и т.д. Особенно важным это представляется в контексте работы с людьми, относящимися к стигматизируемым группам.

Какое отношение все это имеет к ЛГБТ? С психоаналитических позиций предрасположенность стать жертвой можно объяснить **бессознательным чувством вины или стыда и желанием быть наказанным.** Представляется достаточно явной взаимосвязь между **внутренней гомофобией** ЛГБТ-людей и их виктимогенным потенциалом: «фактически, гомосексуалы с момента осознания своей «инаковости» осознают также, что она «плоха», так как общество не одобряет подобных форм сексуальности»². Действительно, при работе с ЛГБТ-клиентами очень часто приходится сталкиваться с чувствами стыда и вины, а также с установкой, которую можно сформулировать как **«я – плохой, значит, мне должно быть плохо».** Примером может служить ситуация девушки, которая перестала ходить на группу психологической помощи для ЛГБТ, как только почувствовала, что встречи приносят ей облегчение. Таким образом, она обеспечила себе необходимый уровень «самонаказа-

1 Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога. - М., 2006. – 1008

2 Сабунаева М.Л. Внутренняя гомофобия: Боюсь ли я себя сам? – СПб., 2011. – С. 7

ния», дающий ей определенное душевное равновесие.

Вопросы диагностической оценки виктимогенного потенциала в современной психологии остаются открытыми. На методологическом семинаре «Психологическая помощь жертвам преступлений ненависти» для оценки виктимности поведения был предложен критерий **вторичной выгоды**. Пример. Использование ЛГБТ-атрибутики может быть обусловлено:

1. Осознанной гражданской позицией («Я открыто показываю мою принадлежность к определенной группе. Я понимаю, что в каких-то ситуациях это рискованно, но иду на этот риск ради изменения ситуации в обществе, с которой я не согласен»).
2. Вторичной выгодой («С этим значком (флажком, рюкзаком) на меня везде будут обращать внимание... А если я пройду поздно вечером опасным маршрутом и мне разобьют нос, я выложу фото в своем аккаунте...»).

Очевидно, что вторая позиция обычно является преимущественно (либо полностью) неосознанной. Можно предположить, что значительную часть негативного опыта, получаемого представителями ЛГБТ-сообщества (виктимность может проявляться не только во взаимодействиях с агрессором, но и в бытовом травматизме, несчастных случаях, аддикциях и т.п.) можно **предотвратить или уменьшить**, если снизить уровень их специальной виктимности. Механизмы формирования специальной виктимности и внутренней гомофобии тоже, во многом, схожи. Немецкий исследователь Г. Шнайдер полагает, что не существует «прирожденных жертв» или «жертв от природы». **Виктимизация** – процесс приобретения виктимности¹. Вот лишь некоторые факторы, способствующие формированию виктимности:

1. Среда, способствующая интериоризации (усвоению) виктимогенных норм (семья, школа, социум в целом);
2. Отторжение (неприятие) значимыми людьми, ближайшим окружением (семья, референтная группа);
3. Предшествующий (особенно ранний) опыт виктимиза-

1 Ривман Д.В., Устинов В.С. Виктимология. – СПб., 2000. – 332 с.

ции (сексуальное, физическое и психологическое насилие, жестокое обращение и т.д.);

4. Виктимогенные внутриличностные конфликты (осознание (или неосознанное ощущение) себя как жертвы, «плохого», «заслуживающего наказания»; конфликтность ценностных и моральных норм и т.д.);
5. Психологические и соматические дисфункции организма, способствующие формированию комплекса неполноценности;

Представляется, что кроме психотерапевтической работы с последствиями перенесенной травмы (острые стрессовые расстройства, ПТСР) у жертв преступлений ненависти, не менее важна работа собственно с комплексом жертвы, или виктимностью. В первую очередь с целью профилактики превращения потенциальной жертвы в жертву реальную, или латентной виктимности в виктимность реализованную, а также разработка стратегий по профилактике формирования виктимного поведения¹.

1 Хотелось отметить, что дискурс виктимности является спорным и в достаточной мере «скользким». Говоря, например, о профилактике «виктимного поведения», очень легко забыть, что 100% ответственности за насилие лежит на насильнике, и мы не должны обучать потенциальных жертв «правильному поведению». Понятие виктимности возможно к применению только при условии рассмотрения его с точки зрения социального конструкционизма: где и как общество сконструировало такие характеристики социальных групп, что допустило для них повышенные риски оказаться жертвой насилия. С точки зрения же личностных характеристик важнее говорить о самоотношении и анализировать механизмы его формирования (например, внутренняя гомофобия/трансфобия являются частными случаями негативного самоотношения). Несмотря на неоднозначность термина «виктимность», мы добавили данную тему в нашу брошюру – в том числе для того, чтобы привлечь внимание специалистов к различным позициям в рассмотрении дискурса виктимности и отметить его проблемные точки (Прим. ред.).

2.4. «Виктим-шейминг» как перенос ответственности на жертву

Наталья Соловьева

Виктим-шейминг (от англ. victim-shaming – «возложение стыда на жертву») или виктим-блейминг (от англ. victim-blaming – «обвинение жертвы») – это полный или частичный перенос ответственности за преступление на жертву преступления ненависти. С точки зрения социальной психологии, обвинение жертвы основано на так называемой «вере в справедливый мир». Вера в справедливый мир — это когнитивное искажение, при котором человек верит в то, что любое действие вызывает закономерные и предсказуемые последствия. Для такого человека невыносима мысль о том, что несчастье может произойти с кем-либо совершенно незаслуженно. Механизм следующий: чтобы избежать признания ошибочности своих представлений о справедливом устройстве мира, люди интерпретируют несправедливое событие, связывая его с поведением или свойствами жертвы, и тем самым одновременно обвиняют и принижают её. Также в контексте преступлений ненависти причиной виктим-шейминга может служить стигматизация относительно определенной социальной группы или образа жизни. Например, «Активисты сами вышли на акцию, были избиты – сами виноваты» или «Он «очень похож на гея», он сам виноват, что на него напали» или «Она вечером шла одна по улице – сама виновата».

Последствием виктим-шейминга чаще всего становится ретравматизация жертвы – углубление и обострение посттравматического состояния у человека, пережившего психическую травму. Обвинение жертвы является одной из форм повторной (вторичной) виктимизации. Другие возможные её формы – это, в частности, неуместное поведение окружающих после насилия, некорректные высказывания медицинских работников или других людей, с которыми контактирует жертва.

Важным аспектом работы с виктим-шеймингом является возврат полной ответственности к лицу, совершившему преступление. В рамках групповой и индивидуальной работы можно про-

вести методику «100%», в которой сначала участникам задается вопрос: «Сколько процентов ответственности за преступление ненависти лежит на жертве и сколько на преступнике?». После вынести на обсуждение вопрос «Что могло произойти и кто (жертва и преступник) что может сделать, чтобы преступление ненависти не произошло?». Завершение дискуссии таково: для того, чтобы преступление ненависти стопроцентно не произошло, преступник не должен его совершать. Итог: 100 % ответственности за преступление ненависти лежит на преступнике. Иными словами, преступление произошло только потому, что преступник его совершил, а не потому, что кто-то надел радужный браслет или где-то не там ходил.

ЧАСТЬ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ ОТ ПРЕСТУПЛЕНИЙ НЕНАВИСТИ

3.1. Необходимость комплексной помощи жертвам преступлений ненависти

Екатерина Петрова

Преступления ненависти, как было показано выше, имеют разнообразные последствия. Какие-то из этих последствий проявляются непосредственно сразу после травмы, другие – позже, долгое время чувства и эмоции пострадавшего могут быть вытеснены из сознания.

Чаще всего пострадавшим требуется комплексная помощь, т.е. включающая в себя не только психологический аспект, а также и медицинский, юридический, социальный. В нашей брошюре в фокусе рассмотрения находится психологическая помощь пострадавшим, при этом организация комплексной поддержки – очень нужная и вполне посильная задача для помогающего специалиста. Существуют организации, оказывающие бесплатную юридическую помощь людям, подвергшимся насилию, медицинская помощь в экстренных случаях также оказывается бесплатно. Социальная поддержка может быть организована с помощью близких людей пострадавшего человека, если в организации, куда он/она обратился/ась, нет специалиста, занимающегося этим вопросом.

В том случае, когда обращение за помощью происходит непосредственно после происшествия, нужно принимать во внимание, что психологическая помощь не всегда является первоочередной. Если присутствуют явные физические повреждения или есть подозрение, что физическому здоровью пострадавшего/ей мог быть нанесён ущерб, который невозможно определить без вмешательства

медиков, значит, в первую очередь необходимо организовать медицинскую помощь. Медикам необходимо сообщить о том, что повреждения были получены в результате насильственных действий. Придумывание каких-то «несчастных случаев» может лишить впоследствии возможности получения юридической защиты.

Преступления ненависти, насилие могут включать в себя также лишение пищи и сна, соответственно, прежде чем оказывать психологическую поддержку, имеет смысл поинтересоваться, возможно, человек голоден и хочет спать. В таком случае следует обеспечить удовлетворение базовых физических потребностей до того, как заниматься психотерапией.

В некоторых случаях у пострадавших имеют место следы перенесённого сексуального и/или физического насилия (синяки, ушибы, ссадины, царапины, сперма на одежде/на теле, порванные вещи и т.д.), хотя может и не требоваться неотложная медицинская помощь. Стоит помнить о том, что если упустить момент обращения в травмпункт/полицию/судмедэкспертизу, то впоследствии это может сильно осложнить обращение за помощью в правоохранительные органы. Лучше мягко поговорить с пострадавшим/ей, вызвать неотложную медицинскую помощь либо организовать сопровождение его/её в нужные учреждения, оказывая поддержку на всех этапах путешествия (при физических повреждениях – в травмпункт, при следах сексуального насилия – в судмедэкспертизу, вместе с одеждой, на которой мог остаться биологический материал нападавшего). Сопровождающий должен быть вооружен информацией – знать часы работы организаций, понимать, какой результат должен быть получен в каждом месте (например – в случае сексуального насилия должны быть взяты определённые анализы, мазки, принята одежда, отмечены повреждения на теле, являющиеся следами борьбы; повреждения должны быть описаны подробно – с указанием их размера и местоположения, в медицинских документах должно быть указано, что причиной обращения послужило нападение при определённых обстоятельствах (в идеале – должно быть упомянуто, что нападение произошло со стороны лиц, враждебно настроенных по отношению к пострадавшему/ей в силу его/её принадлежности к определённой социальной группе). В полиции/правоохранительных органах – должны быть

приняты заявления/жалобы и получены документы, удостоверяющие наличие обращения (к примеру, талон-уведомление о принятии заявления в отделении полиции). Сопровождающим может быть специалист организации или друг/родственник пострадавшего/ей, готовый оказывать поддержку и добиваться результатов в вышеописанных организациях. Необходимо понимать, что сам человек, который пострадал, находится в довольно хрупком психическом состоянии и в большинстве случаев не в силах справиться с бюрократической машиной государственных организаций, сотрудники которых могут быть к тому же недружелюбно настроены к определённой социальной категории, иметь стереотипы по поводу сексуального насилия и т.д.

Также имеет смысл позаботиться и об организации юридической помощи пострадавшим, хотя это может быть сделано после того, как оказана первичная психологическая помощь, состояние немного стабилизировано и сформирована мотивация к юридической защите своих жизни/здоровья/достоинства. Для того чтобы не упустить существенных деталей, которые могут оказать влияние на ход дела, психолог или социальный работник, оказывающий первичную помощь пострадавшему/ей, может самостоятельно уточнить у юриста, какие действия необходимо предпринять немедленно, а какие могут подождать, пока психологическое состояние пострадавшего/ей улучшится. Присутствие психолога при консультации пострадавшего/ей с юристом также будет поддержкой: во-первых, обладая уже какой-то информацией, психолог может дополнять и уточнять картину произошедшего для юриста, и, во-вторых, оказывать поддержку, когда пострадавшему/ей будет необходимо отвечать на вопросы о подробностях произошедшего насилия. Одним из последствий травмы может быть вытеснение деталей произошедшего, поэтому вполне вероятно картина, когда с течением времени всплывают что-то новое. Это необходимо обсудить с юристом, чтобы впоследствии по возможности избежать беспочвенных обвинений в подтасовке фактов в адрес пострадавшего. В дальнейшем психолог может участвовать при подготовке пострадавшего/ей к суду, т.к. это ретравмирующая ситуация, где будут присутствовать нападавшие (скорее всего, со своей версией произошедшего, нередко оскорбительной для пострадавших)

– обсуждать, что будет происходить, какие могут быть проявления, как можно себя поддержать, стоит ли сдерживать эмоции и др.

Надо помнить о том, что большинство пострадавших в первые часы и дни после перенесённого насилия не хотят обращаться за помощью в правоохранительные органы, а через некоторое время, получив психологическую помощь, поддержку и осознав происшедшее, меняют своё мнение. К сожалению, к этому моменту уже часто утрачены доказательства – синяки и ссадины проходят, одежда выстирана и др. Поэтому следует максимально мягко, но настойчиво постараться организовать «сбор улик» в момент обращения, чтобы при возникшем впоследствии желании обратиться в полицию/прокуратуру были необходимые доказательства.

Психологическая помощь для тех, кто оказался жертвой преступлений ненависти, включает в себя:

- экстренную психологическую помощь – когда обращение происходит сразу после травмирующей ситуации, либо прямо во время неё (как правило, обращения на «горячую линию», телефон доверия),
- кризисную интервенцию (при обращении через небольшой промежуток времени либо в ситуации «хронической» травмы),
- психотерапевтическую помощь при работе с различными, в том числе долговременными, последствиями травмы,
- психологическое сопровождение при прохождении через различные юридические процедуры.

Важность психологической помощи и поддержки трудно переоценить, т.к. именно благодаря им, чаще всего, человек оказывается в состоянии вынести все процедуры, сопутствующие подаче заявления о преступлении и справиться с последствиями травмы, вновь вернуться к своей текущей жизни, семье и делам.

Вопроса вторичной травматизации мы не будем подробно касаться в данной брошюре, однако нужно помнить, что специалист, оказывающий помощь пострадавшим от преступлений ненависти, нуждается в помощи – супервизии, поддержке, обучении.

Ниже будут рассмотрены подробнее описанные формы психологической помощи.

3.2. Формы психологической помощи

3.2.1. Экстренная психологическая помощь в формате Горячей линии

Екатерина Ямаева

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии. Травмирующими ситуациями могут быть нападения и причинения физического вреда, ссоры с родителями или партнером, уход из дома и др. Острое стрессовое состояние выражается в эмоциональной и когнитивной дезориентации. Другими словами, человек находится в сильном психологическом возбуждении и испытывает комплекс сильнейших переживаний: чувство вины, стыда, безысходности, невозможности контролировать и оценивать события, страх. Сильный стресс снижает способность логически мыслить, ориентироваться во времени и пространстве, принимать решения. В зависимости от личностных особенностей, опыта и восприятия травмирующей ситуации, могут проявляться разные симптомы: агрессия, ступор, двигательное возбуждение, истерика, страх, плач, апатия, бред и др.

Работа с абонентами, звонящими из травмирующей ситуации или сразу после нее, требует сосредоточенности и быстрого реагирования от операторов. На Горячей Линии Российской ЛГБТ Сети применяется следующий алгоритм работы, во время разговора с абонентами:

1. Установить контакт с абонентом.
Важно сказать абоненту, что его слышат и попытаются помочь. Абоненты находятся в состоянии сильного психического возбуждения, поэтому тон голоса должен быть четким и уверенным, вместе с тем эмпатия и спокойствие оказывают благотворное влияние. Следует избегать любых высказываний, которые могут вызвать чувство вины.
2. Выявить и определить проблему.
Абоненту необходимо выговориться, чтобы снять силь-

ное возбуждение.

Как правило, абонент в нескольких предложениях описывает произошедшее. Выяснять подробности или спрашивать о чувствах на данном этапе не целесообразно, так как обратившемуся по-прежнему может угрожать опасность и он может это недооценивать.

3. Оценить безопасность и исследовать альтернативы.

Часто абонент дезориентирован и не воспринимает окружающую действительность, поэтому важно проверить в безопасности ли абонент и вернуть его к реальности. В зависимости от случившегося, обратившийся мог выбежать без верхней одежды, обуви или находится в небезопасном месте, недалеко от агрессора и т.п. С помощью вопросов, необходимо выяснить ситуацию: Где Вы находитесь? Вы находитесь в безопасном месте? Во что Вы одеты (какого цвета ваше пальто, на вас есть обувь)? Есть ли ранения, видна ли кровь на одежде или теле (чувствуете ли вы боль)?

Для того, чтобы вернуть абонента в реальность и восстановить чувство контроля, используются вопросы: Что Вы видите перед собой (какого цвета здание, видно ли дорогу, машины)? Есть ли рядом люди, магазины, аптека? Кому Вы можете позвонить, кто Вас поддержит? Важно, чтобы абонент находился в безопасности и с другими людьми, которые смогут ему помочь. Это может быть ближайший магазин, аптека, кафе, соседи.

4. Активировать ресурсы абонента.

В процессе разговора, важно сделать акцент на позитивных аспектах и постараться активировать ресурсы. Абонент вышел из ситуации, позвонил на Горячую Линию и, значит, может обратиться за помощью, у него есть силы связаться с другими людьми или, например, позвонить в скорую и т.п.

5. Разработать план действий.

Следует разработать с абонентом поэтапный план действий и проговорить с ним каждый шаг, например:

«Сейчас я пойду прямо, дойду до аптеки, подойду к консультанту и прошу вызвать скорую помощь, потом позвоню своей подруге и попрошу приехать» и т.п.

В зависимости от состояния обратившегося и способности воспринимать информацию, следует сообщить, что есть возможность юридической и психологической помощи и, постараться взять контактные данные у абонента. Не следует перегружать его информацией, важнее его безопасность и спокойствие. В случае причинения физического вреда стоит всегда советовать обращаться в травмпункт или вызывать скорую, где окажут медицинскую помощь и зафиксируют факт причинения вреда здоровью. Главной задачей оператора является максимально помочь абоненту справиться с силами, активировать ресурсы и найти помощь в тех условиях, в которых он находится.

3.2.2. Кризисная интервенция при «горячей» травме.

Наталья Сафонова

Кризисная интервенция (КИ) – скорая медико-психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса.

Необходимо понимать, что пострадавшие от преступлений ненависти на почве гомофобии и трансфобии – особая уязвимая группа, чья идентичность может стать одним из препятствий для общения за медицинской помощью. Поэтому одной из первостепенных, пусть и непрофильных задач психолога иногда может быть направление клиента на приём к врачу.

Важной характеристикой также и психологической КИ является безотлагательность – чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов получить доступ к интенсивным чувствам,отреагировать их, а также интегрировать полученный опыт. Чем больше времени проходит с момента травматического события, тем сложнее получить доступ к травмирующим переживаниям. На разных этапах КИ может иметь различную специфику.

Основная цель КИ – создание возможностей для работы над проблемой за счёт реорганизации чувств человека в более конструктивное целое.

При оказании психологической помощи пострадавшим важным является понимание принципиального отличия КИ от психотерапии. В случае КИ объектом работы является психическое состояние, а не личность. Без сомнений, чувства, с которыми встретился пострадавший в процессе травмы, «подогреваются» другими нерешёнными проблемами, однако в состоянии кризиса у клиента нет ресурса для того, чтобы справиться с ними. Важно «обозначить место» для предыдущих жизненных ситуаций и сосредоточить внимание на актуальном состоянии. Поэтому для эффективной КИ необходимо чётко обозначить проблему.

В процессе работы с последствиями преступлений ненависти основными задачами являются:

1. Создание безопасного пространства. Для человека, пережившего травмирующие события, наиболее актуальной темой является тема безопасности. Поэтому при работе с пострадавшим задача психолога – организовать время и пространство таким образом, чтобы создать условия для безопасного взаимодействия клиента со специалистом. Таким образом, пострадавший получает знание и ощущение, что для него существует место, куда он может прийти для получения чувства безопасности и принятия. Один этот факт может являться важным ресурсом в процессе преодоления кризиса.
2. Создание эмпатического контакта. Активное участие специалиста в процессе встречи, его поддерживающее присутствие, использование приёмов активного слушания. «Человеку нужен человек». Внимание и уважение к личности клиента, поддержка и отражение чувств позволяют нормализовать эмоциональное состояние пострадавшего. Важно сообщить клиенту: «То, что происходит с Вами – это нормальная реакция на ненормальную ситуацию».
3. Создание структуры. Структурирование беседы со стороны специалиста позволяет снизить чувство внутреннего

хаоса и беспомощности, создаёт ощущение контроля над ситуацией и собственным состоянием. Кризисное вмешательство должно быть структурированным, чтобы позволить сосредоточиться на основной проблеме, приведшей к кризису.

4. Вербализация и выражение чувств позволяет снизить эмоциональный накал, отреагировать свой аффект в безопасной обстановке. Задача психолога на данном этапе – контейнировать чувства клиента, помочь вербализовать их, привязать чувства к содержанию, и «легализовать» или нормализовать реакции клиента на кризисную ситуацию.
5. Информирование. Когда пострадавший способен воспринимать информацию, важно сообщить ему информацию, которая поможет ему лучше позаботиться о себе и стать ресурсом в процессе восстановления:
 - Любое чувство имеет начало, середину и конец.
 - Аффективные реакции нормальны для человека, пострадавшего от преступления ненависти.
 - Любой стресс на физиологическом уровне действует одинаково, и для проживания любого стресса необходимы ресурсы – физические (отдых, сон, здоровое питание, возможно, витамины) и психологические (поддержка родных и близких, посещение групп поддержки или психолога, любимое занятие или хобби).
6. Поиск ресурсов. Клиенту важно помочь в поиске ресурсов – не обязательно, что он ими воспользуется. Иногда пострадавшему достаточно просто знать, что есть как минимум одно место, где его чувства будут услышаны и приняты – в кабинете психолога. Бывает полезно попросить клиента вспомнить о своих любимых занятиях в прошлом, которые вдохновляют и поддерживают.
7. Обучение методам самопомощи. Важно предупредить пострадавшего о возможных последствиях травмы и помочь ему подобрать эффективные способы самопомощи. Это

можно сделать на этапе прораивания будущего, проговаривания последующих действий клиента, схему его возвращения к привычному образу жизни или организация новой.

Методики, которые можно порекомендовать при работе с пострадавшими от преступлений ненависти:

1. Работа с дыханием (дыхание «по квадрату» и «по треугольнику», брюшное дыхание)
2. Работа с телом (в основном опоры, техники на отреагирование, техника «Ключ»).
3. Арт-терапевтические техники (рисование мандал, нынешнее и желаемое состояние, ресурсные техники).
4. Техники НЛП (например, «Точка покоя», «Кинотеатр»)
5. Психологический дебрифинг.
6. Группа поддержки может стать хорошим ресурсом, однако в группе работа должна быть сосредоточена на проработке будущего. Эмоциональное отреагирование одного из участников группы может вызвать вторичную травматизацию у других участников, поэтому основная идея работы группы – «Мы пережили травму – что мы будем делать дальше?». Одним из факторов поддержки являются участники группы, которые продолжают строить свои жизни и подают друг другу позитивный пример благополучного будущего.

Таким образом, в процессе КИ самое важное – формирование своего рода фундамента для интеграции травматического опыта. В процессе последующей работы клиент может прийти к пониманию, что травма необратима. Однако после проживания эмоций и интеграции опыта травматические события могут стать частью уникальной личной истории. Кризис всегда является точкой роста, и в этом есть огромный ресурс для дальнейшего движения по жизни.

3.2.3. Дебрифинг как формат «скорой групповой помощи»

Мария Сабунаева, кандидат психологических наук

Из многих методов оказания кризисной, «скорой» помощи при травме мы отдельно выделили дебрифинг, так как наш опыт показывает его актуальность и эффективность. Нападения, связанные с ненавистью, часто осуществляются именно по отношению к группам ЛГБТ на различных публичных акциях или мероприятиях. Примерами могут стать уже приведенные выше случаи: нападение со стрельбой на закрытое мероприятие «Радужное кофепитие» в стенах некоммерческой организации «LaSky» в Санкт-Петербурге или избивание нескольких участников гей-прайда 29 июня 2013 года, также в Санкт-Петербурге. Организуя публичные мероприятия, ЛГБТ вынуждены отдельно продумывать вопросы безопасности потому, что нападения могут поджидать участников и участниц как на подходе к месту проведения мероприятия, так и при отходе (зафиксированы случаи, когда на отдельных людей нападали во дворах, на улице, в метро после их участия в акции). В итоге участники мероприятий получают совместные психические травмы, которые требуют помощи.

Дебрифинг как метод групповой помощи, оказываемой людям после участия их в травматической ситуации, является, по нашим наблюдениям, очень подходящим методом, так как позволяет участникам и участницам не только проработать травму, но и получить максимум поддержки. Сразу отметим, что далеко не всегда есть возможность провести дебрифинг по классическим правилам: два ведущих, восемь-десять человек, длительность примерно два с половиной часа, полное прохождение каждым участником всех фаз. На практике, дебрифинг иногда оказывается «стихийным» (например, после нападения на «LaSky» люди, участвовавшие в «Радужном кофепитии», пришли через два дня на обычную еженедельную группу психологической поддержки в ЛГБТ-организацию «Выход» и группа, фактически, превратилась в дебрифинг). Ведущий часто работает один, размер группы чаще всего больше обыч-

ного (после нападения 29 июня дебрифинг проводился с группой около 25 человек и занял около трех с половиной часов). Но в любом случае рекомендуется опираться на классические задачи дебрифинга и пройти с группой его основные фазы.

Задачи дебрифинга¹:

- Проработка впечатлений, реакции и чувств;
- Помощь в когнитивной организации переживаемого опыта путем понимания как событий, так и реакций;
- Уменьшение индивидуального и группового напряжения;
- Уменьшение ощущения уникальности и патологичности собственных реакций, то есть нормализация состояния путем обсуждения чувств и реальной возможности поделиться друг с другом своими переживаниями;
- Мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и понимания;
- Подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть;
- Определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.

При проведении дебрифинга выделяют три части²:

8. Проработка основных чувств участников и измерение интенсивности стресса группы;

1. Детальное обсуждение симптомов, обеспечение чувства защищенности и поддержки, мобилизация ресурсов;
2. Обеспечение информацией и формирование планов на будущее.

Три этих направления работы реализуются в семи фазах дебрифинга³:

- Вводная фаза – представление ведущего или ведущих,

1 Родина А.М. Посттравматический стресс// Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи. – СПб, 2001. С. 246-247.

2 Там же. С.247.

3 Там же. С.247-248.

разъяснение формата дебрифинга, его целей и задач, а также правил.

- Фаза фактов – каждый человек кратко описывает, что именно с ним произошло. Важно помогать участвующим оставаться в формате описания фактов, не сбиваясь на описание чувств (это бывает достаточно непросто, но является очень важным, так как одна из задач помощи – структурирование хаоса из фактов, чувств, мыслей в психическом пространстве). Основная цель данной фазы – помочь восстановить объективную картину происшедшего. Важно учесть, что травматические события способствуют выпадению из осознания и памяти целых блоков фактов; некоторые участники и участницы очень удивляются, когда им приводят какие-то события, происходившие с ними самими.
- Фаза мыслей – обсуждаются мысли, приходившие в голову во время события; некоторые из них могут казаться странными, неуместными, отражающими страх и их особенно важно вспомнить и воспроизвести. В этой фазе все еще важно воздерживаться от обсуждения чувств, концентрируясь на когнитивных процессах.
- Фаза реагирования – исследование чувств. Переход к этой фазе возможен тогда, когда предыдущими шагами создан определенный фундамент, кризисная ситуация описана и зафиксирована как фактически, так и в ее отражении в мыслях. Здесь важно помочь людям рассказать о переживаниях и «выразить невыраженное».
- Фаза симптомов – обсуждаются реакции, которые люди пережили на месте действия, после его завершения, спустя какое-то время или переживают в данный момент (например, страх участия в коллективных мероприятиях, страх при виде людей в националистической символике и др.).
- Завершающая фаза – ведущий обобщает реакции участников, способствует нормализации состояния группы.
- Фаза реадaptации – обсуждается и планируется будущее,

намечаются стратегии преодоления, рассматриваются дальнейшие способы поддержки друг друга, а также возможности обращения за дополнительной помощью.

3.2.4. Психологическая помощь при работе с долговременными последствиями травмы

Ольга Амирова, Екатерина Петрова

Клиенты достаточно редко обращаются по поводу давних травм (не менее года с момента травматического события). Обычно причиной обращения является не сама травма, а те или иные посттравматические симптомы, или же травматический опыт спонтанно актуализируется в ходе терапии, начавшейся в связи с другим запросом.

В том случае, если обращение к психологу произошло недавно и отношения только начинают устанавливаться, необходимо проявлять чуткость по отношению к темпу, в котором клиент готов раскрываться и говорить о травмирующих событиях. Первоочередной задачей является создание безопасной доверительной обстановки. Для этого, как правило, требуется время, стабильность и поддержка консультанта/терапевта, а также внутренняя готовность принять клиента с его историей. Обращение к травме может вскрыть источник накопленной боли, и переживания могут проявляться и за пределами терапевтической сессии. Важнейшей опорой, обеспечивающей возможность безопасной проработки травматического материала, являются доверительные и аутентичные отношения между консультантом и клиентом. И именно с травмированными клиентами выстраивание таких отношений может быть существенно затруднено и потребовать больше времени. Тем не менее, в отсутствие доверительных отношений обращаться к травматическому материалу опасно, поскольку велик риск повторной травматизации клиента и обрыва терапии¹.

1 Herman J. Trauma and Recovery. 1997.

Кроме того, в рамках различных подходов к работе с травмой используются дополнительные методы поддержки и создания безопасного пространства: обучение клиента методам релаксации (с целью снятия физиологических проявлений паники и тревоги), направленная визуализация безопасного пространства, всевозможные способы дистанцирования при пересказе травматического события, обучение клиента навыкам самоподдержки, совместный поиск способов стабилизации состояния, которые можно использовать в обыденной жизни. Могут быть полезны методы арт-терапии и телесноориентированной терапии, поскольку они позволяют обращаться к травматическим переживаниям без чрезмерного погружения и застревания в травматическом событии.

В тоже время, консультанту, работающему с травмой, следует учитывать, что помимо риска слишком поспешного и интенсивного обращения к травматическому опыту, существует опасность избегания травматического материала консультантом. Желание избежать травматического опыта и связанных с ним переживаний является проявлением контрпереноса. Оно играет важную роль в динамике развития посттравматической симптоматики, когда человек всеми силами старается уклониться от травматических воспоминаний, но они настигают его вновь и вновь. Вообще контрперенос при работе с травмой может быть чрезвычайно интенсивным. Консультант может разделять переживания жертвы и испытывать сильные чувства страха и беспомощности. Или консультант оказывается в роли насильника и испытывает соответствующие чувства к пострадавшему. Поэтому важно не пренебрегать помощью, своевременно обращаться за супервизией.

Непосредственно терапевтическая работа происходит при пересказе клиентом всех значимых обстоятельств травмирующего события, связанных с ним чувств, мыслей и поступков, с их последующей проработкой¹. Глубинные травматические переживания могут быть бессловесны, сопротивляться выражению. Но, как в мифах, где герой получает власть над демоном, назвав его имя, важно обозначить травматическое переживание тем или иным способом.

1 Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. Сост.: Михайлова Т.И., Певзнер М.М., под общей редакцией Бадхена А.А.: - СПб, Институт психотерапии и консультирования Гармония, 2001.

Этот способ не обязательно должен быть вербальным, это может быть образ или жест¹. Если говорить о травме очень тяжело, то могут помочь техники, использующие «отстранение» (опосредованную передачу информации), такие как запись травматических событий клиентом с последующим их зачитыванием (лучше, если будет зачитывать клиент – в таком случае данная практика поможет интеграции травмирующего опыта, преодолению отрицания) или изложение в форме репортажа (как если бы клиент в качестве журналиста описывал произошедшее) и другие подобные техники.

В процессе работы над травмой, обращения к подавленным чувствам и воспоминаниям у клиента могут быть проявления психофизиологических реакций, таких как дрожь, озноб, жар, сильное сердцебиение, ступор. Важно сохранять стабильность и дать присутствовать этим проявлениям так же, как и всплывающим эмоциям и чувствам, принимать и поощрять их выражение в том объеме, который будет для клиента переносим. Следует помнить, что представление о том, что обращение к деталям происшествия может навредить клиенту, ошибочно, – часто наоборот, только с психологом пострадавший может проговорить вслух какие-то моменты, детали, которые его мучают, и, возможно, потребуется проговаривать не один раз.

Желательно, чтобы рассказ о травмирующем событии приходился на начало сессии, проработке была посвящена середина сессии, а остальное время необходимо уделить поиску ресурсов, которые могут поддержать клиента. Подойдут любые приятные и умиротворяющие занятия, которые нравятся клиенту. Особое внимание следует уделить привлечению социальной поддержки: есть ли кто-то, кто может быть рядом с клиентом или кому можно позвонить. Парадоксально, но сама травма может быть ресурсом. По мере проработки, то, что было болью, становится особой силой. Как минимум, клиент сумел выбраться из критической ситуации, возможно, обрел уникальный опыт соприкосновения со смертью, но остался жив. Потенциально, это может стать существенным ресурсом для клиента, тем не менее, к нему следует обращаться с осторожностью, когда переживания по большей части проработаны

1 Калшед Дональд Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личного духа. - М., Академический Проект, 2001.

ны, а клиент готов к подобной интерпретации.

И в завершение сессии полезно остановиться на том, как инсайты, полученные клиентом в ходе работы, повлияют на его дальнейшую жизнь, образ мыслей, переживания и поведение.

На определённом этапе проработанности травмы, при готовности клиента можно порекомендовать посещение терапевтических групп соответствующей направленности, таких как группы для пострадавших от насилия. Лучше, если психолог будет заранее лично осведомлён о том, каким именно образом происходит работа в данной группе, для того чтобы понимать, подходит ли группа клиенту.

Следует помнить, что существуют различные схемы медикаментозного лечения последствий травмы, которые назначаются врачом-психиатром. Прежде всего, это касается таких симптомов как повышенная тревожность, панические атаки, длительная и/или тяжёлая депрессия. При высоком суицидальном риске, развитии алкогольной и наркотической зависимости врачебная помощь может быть необходима. Тем не менее, в целом, за исключением некоторых особых случаев (если речь идет о несовершеннолетних, например), обращение за медицинской помощью носит добровольный характер. Выбор того или иного варианта лечения осуществляется клиентом. Задача психолога – проинформировать клиента о том, какие варианты существуют, и рекомендовать соответствующего специалиста.

Обобщая сказанное, можно выделить основные задачи работы над последствиями травмы – интеграция травматического опыта в жизнь клиента, возвращение чувств безопасности, самоуважения, целостности, повышение самооценки, налаживание связей с семьёй и сообществом.

3.3. Написание экспертных справок и заключений психолога

Мария Сабунаева, кандидат психологических наук

Написание экспертного документа само по себе не является формой психологической помощи, однако косвенно также способствует психологической реабилитации жертв преступлений ненависти, других форм насилия, дискриминации.

Обычно экспертные документы требуются для предоставления в суд. Само обращение в суд за отстаиванием прав жертвы является актом, способствующим восстановлению человеческого достоинства, т.е. не только социально, но и психологически значимым действием. Какой-то определенной формы таких документов нет; в справке или заключении обычно излагается суть психотравмирующей ситуации, приводятся жалобы клиента (жертвы) и ставится психологический диагноз. Само знакомство с окончательным документом также важно для жертвы, так как позволяет признать ее страдания вследствие совершенного акта насилия, сделать их видимыми и осуждаемыми. Если учесть описанный выше феномен виктим-шейминга и традицию непризнания насилия (либо снижения его значимости) во многих современных обществах, то признание страданий является первым шагом к психическому восстановлению.

Другим случаем, когда психолог может подготовить заключение или справку, является запрос на такой документ в связи с эмиграцией. За последние два-три года, вследствие усиления гомофобных настроений в обществе и выведения их на законодательный уровень (так называемые «законы о пропаганде гомосексуализма и трансгендерности»), поток ЛГБТ-эмиграции увеличивается. В ряде случаев эмиграция проходит путем запроса политического убежища, и документы, признающие наличие социально-психологических последствий гомофобного/трансфобного насилия либо дискриминации, могут быть запрошены со стороны государств, к которым обращаются за убежищем.

ЧАСТЬ 4. ИЗ ПРАКТИКИ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ЖЕРТВАМ ПРЕСТУПЛЕНИЙ НЕНАВИСТИ

4.1. Описание случая: Психологическая работа с пострадавшими в результате нападения на комьюнити-центр проекта ЛаСкай в городе Санкт-Петербурге.

Ольга Александрова, кандидат психологических наук

Пройдемся по фактам: что произошло.

В воскресенье, 2 ноября 2013 года было совершено нападение на комьюнити-центр проекта ЛаСкай, в то время как там проходило мероприятие Радужное Кофепитие, на котором присутствовало 20 человек. Одна из девушек, находившихся на мероприятии, вышла в «предбанник», где находился кофейный аппарат. Один из нападавших ударил ее битой. Другой нападавший выстрелил из травматического оружия и попал одному из участников мероприятия в глаз. Была вызвана полиция и возбуждено уголовное дело о нападении. Однако нападавшие так и не были найдены.

Психологическая помощь: групповой формат

Через день после нападения на комьюнити-центр, во вторник 4 ноября, часть участников и участниц Радужного Кофепития пришли на группу поддержки в ЛГБТ-организацию «Выход» города Санкт-Петербурга, где им была оказана психологическая помощь и проведен дебрифинг.

Спустя неделю после происшествия, в воскресенье 8 ноября, происходило очередное собрание Радужного Кофепития. Тем, кто находился в комьюнити-центре в день, когда произошло нападе-

ние, было предложено присоединиться к одноразовой психотерапевтически-ориентированной группе. Было предложено поработать с психологом прямо сейчас, если им это необходимо. Восемь человек согласились.

Была проведена полуторачасовая психотерапевтическая группа по работе с пережившими острое стрессовое расстройство по определенному алгоритму:

1. Стандартная процедура знакомства участников группы и принятие правил группы

2. Шеринг, включавший следующие компоненты:

А) Рассматривались различные временные отрезки проживания ситуации: прошлое, настоящее и будущее. «Как вы видели ситуацию тогда, что вы чувствовали тогда, какие мысли посещали вас в тот момент?» Были озвучены чувства, переживаемые в связи с происшедшим: общими для всех участников были страх, гнев, небезопасность, беспомощность. У кого-то постепенно снижающаяся паника, у других – возрастание чувства небезопасности нахождения где-либо, у кого-то невыраженная злость («сидит внутри», «киплю, не знаю, что с этим делать»), чувство вины, что ничего не смог/не смогла сделать, никак не мог/не могла помочь двум физически пострадавшим. Ощущение собственного бессилия, никчемности.

Б) Обсуждалось влияние ситуации на жизнь в целом: «что происходит в вашей жизни в связи с тем, что случилось неделю назад, как вы считаете, отразилось ли это на вашей жизни?»

С целью расширения видения будущего, которое сужается после переживания ситуации острого стресса, участникам был задан вопрос «Какие у вас планы?» Большая часть участников группы заявляла о готовности и дальше ходить на акции, собрания Радужного Кофепития, другие мероприятия комьюнити-центра. Одна участница сказала, что какое-то время будет неактивной, будет заниматься своими делами, будет жить тихой жизнью.

В) Обсуждался вопрос «Как каждый из вас заботится о себе сейчас?» Участники делились своими стратегиями совладания:

- выражение своих чувств,
- нахождение безопасного пространства,

- «спать побольше»;
- найти друга, с которым можно проговорить, друга, который может принимать, слушать, не давать советов, способного встречаться с агрессией;
- если есть возможность, гулять где-то;
- если страшно, позволить себе бояться, позвать друга, с которым можно разделить это состояние. «Важно признать, что я боюсь, потому что пока не признаешь в себе это чувство, оно только нарастает»;
- не оставаться одному, не делать вид, что «я самый сильный – справлюсь сам»;
- давать себе время для отдыха. Не нагружать себя сейчас делами, «хотя кажется, что это выход (работа), но это не так». Сделать себе щадящий график;
- быть с людьми, с которыми хочется быть, минимизировать контакт с остальными людьми, с которыми «надо быть»;
- медитировать;
- ценность теплого, принимающего телесного контакта, рекомендовано не воздерживаться от объятий с близкими людьми, т.к. они также способствует благоприятному выходу из стресса.

Несколько раз было оговорено, что если участники чувствуют, что им необходимо поговорить с кем-то (с кем-то близким) – сделать это. Если нужна помощь – психологическая, юридическая или медицинская – важно не ждать, а обращаться прямо сейчас.

Индивидуальная психологическая помощь

Из двоих непосредственно физически пострадавших девушка обратилась за индивидуальной психологической помощью, ей было оказано пять консультаций. Молодой человек также обратился за психологической помощью, однако в дальнейшем оказалось, что поступить так ему рекомендовали друзья. У него наблюдалось ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), как и

у девушки, но сам он не видел причин, для чего ему обращаться за психологической помощью, и от дальнейшей психологической поддержки отказался.

Из участников психотерапевтически-ориентированной группы несколько человек в дальнейшем обратились за психологической помощью, которая также была им оказана. Моими клиентами стали 2 человека из этой группы, 5 и 9 консультаций по 50 минут каждая, и девушка, пережившая физическое нападение – 5 консультаций той же длительности. Встречи проходили 1 раз в неделю.

У двух из трех человек, пришедших на индивидуальное консультирование, наблюдался ряд схожих симптомов, которые, со слов клиентов, появились после нападения:

- нарушение аппетита,
- нарушение сна;
- острое эмоциональное реагирование в незначимых ситуациях;
- ощущение надвигающейся опасности, тревога;
- страх при выходе на улицу или при встречах даже со знакомыми людьми.

У третьего клиента центральным было ощущение эмоционального бесчувствия, хотя также как и в первых двух случаях, имели место нарушение сна вместе с ощущением беспомощности и потерей жизненной перспективы. Психологическая работа во всех трех случаях строилась на том, что прорабатывались те чувства, которые возникали прямо в момент сессии. Так же были сделаны акценты на страхе, тревоге, выражении чувств гнева и злости по поводу случившегося. Третьим, общим для всех трех случаев, моментом работы было создание безопасного пространства для клиента, вместе с клиентом, а затем – какое безопасное пространство он может создать сам для себя. Также у всех троих клиентов наблюдались вспышки агрессии по отношению к незнакомым людям, которые говорили какие-либо слова, звучавшие как триггеры для клиентов.

В работе с девушкой, на которую напали, первые три консультации были сосредоточены на построение доверительных отношений и безопасного пространства, чтобы она могла начать

говорить. Она относилась с недоверием и постоянно замыкалась в себе, либо начинала говорить на отвлеченные темы, не связанные лично с ней, с ее переживаниями. С учетом ее состояния, была проговорена возможность большего количества психологических консультаций, кроме стандартно установленных пяти, от которых клиентка в дальнейшем отказалась.

После трех сессий по установлению контакта началась работа со злостью, которую клиентка стала проявлять и проговаривать. Было видно, что ей больно, но она старалась это замаскировать. Полностью выразить злость клиентка себе не позволяла. Так же понемногу клиентка начала выражать печаль.

На четвертой сессии клиентка начала активно выражать злость с проговариванием того, на что она злится, как она это чувствует. И это стало поворотным моментом в совместной работе. Были озвучены и подчеркнуты важные для психологического состояния клиентки моменты: проговаривание, необходимость конструктивного выражения злости; создание безопасного пространства, где она могла бы быть такой, какая она есть; о том, что важно заботиться о себе.

На последней сессии клиентка уже могла дифференцировать, где и как она может выражать свою злость, расширилось осознание остальных своих эмоций. Она могла не только злиться, но и сожалеть. Интенсивность злости снизилась, появилась жизненная перспектива, видение того, что она может делать дальше в своей жизни. Так же на последней сессии были обозначены изменения психологического состояния клиентки, проговорены способы заботиться о самой себе, а так же еще раз обозначены возможности: если ей необходимо, она может получить помощь, которая ей нужна.

Психологическое последствие нападения.

Нападение вызвало достаточно сильный резонанс. Временно было отказано в помещении для проведения мероприятий комьюнити-центра. Группа психологической поддержки для МСМ прекратила свое существование, через некоторое время группа опять была возобновлена, но уже с другим составом участников и немного в другом формате. Постоянные посетители комьюнити-центра выражали свою озабоченность, не будет ли других нападений, и боялись приходить на некоторые мероприятия.

4.2. Программа тренинга «Остановить насилие»

Наталья Соловьева

При проведении тренеру следует учитывать тот факт, что в группе могут оказаться люди, подвергающиеся насилию или имевшие подобный опыт в прошлом. В этих случаях групповой процесс может оказать психотравмирующее действие, поэтому при ведении следует проявлять осторожность. Например, игнорировать пассивность некоторых участников в ходе упражнений. Вы должны быть готовы к тому, что участник, затронутый проблемой насилия, может вдруг заявить о своей проблеме в группе. Наиболее безопасный вариант реагирования – это предложить человеку обсудить эту ситуацию в этот же день индивидуально.

Введение. Актуализация проблемы.

Иногда люди испытывают насилие, но не понимают этого, ибо считают подобное нормой. Чтобы противостоять насилию, необходимо помнить, что всякая попытка подчинить себе другого человека вопреки его желанию связана с ущемлением прав человека, а этого быть не должно. Сегодня мы поговорим о насилии, чтобы лучше разобраться в этой непростой теме.

Упражнение на знакомство. При необходимости принятие правил группы.

Любое короткое, не связанное с телесным контактом.

Упражнение «Формы насилия».

Цели: определить, какие формы насилия существуют, структурировать их.

Инструкция: участники делятся на 3 группы и в режиме мозгового штурма работают над заданием.

Задание: «Что такое насилие? Какие проявления насилия существуют?». Итогом работы каждой группы становится список (на ватмане) всех форм насилия, которые знают участники.

Если потребуется, ведущий поясняет, что насилие (в Российском праве) – это «физическое или психическое воздействие одного человека на другого, нарушающее гарантированное Конституцией РФ право граждан на личную неприкосновенность».

По прошествии 10 минут группы по очереди представляют

свои варианты.

Участники обсуждают следующие вопросы:

- Можно ли разделить написанные формы насилия на группы? Какие это группы? Физическое (в том числе, сексуальное) и нефизическое (эмоциональное, психическое, финансовое) насилие.
- Все ли формы насилия указаны? (Если участники не указали все важные проявления, ведущий может добавить их).

Эмоциональное и психическое насилие может включать следующие действия:

- Говорить женщине/мужчине, что она/он некрасивая/ей или не приносит никакой пользы;
- Отказывать ей/ему в любви, привязанности или сексуальных отношениях (как наказание);
- Унижать ее/его перед другими;
- Необоснованно пытаться контролировать ее/его, например, запрещая ей/ ему встречаться со своими родственниками и друзьями;
- Запрещать устраиваться на работу,
- Ломать вещи, принадлежащие ей/ему, которыми она/он особенно дорожит, чтобы причинить страдание
- Оскорблять или кричать;
- Запугивать;
- Шантажировать возможностью причинить неприятности родным или близким;
- Использование зависимого положения.

Финансовое насилие может включать следующие действия:

- Отказ дать достаточно денег, чтобы кормить семью или оплачивать счета, тогда как он сам/сама имеет деньги на сигареты или алкоголь или на подарок подруге или другим необязательные расходы;
- Забирать все заработанные деньги;
- Взрослый здоровый человек отказывается работать;

- Делать долги, накапливать неоплаченные счета;
- Проигрывать в азартные игры семейный бюджет.

Физическое и сексуальное насилие может включать следующие действия:

- Пощечины, удары, щипки, дерганье за волосы,
- Угрозы насилия,
- Причинение ожогов,
- Угрозы или нападение с оружием или опасными предметами,
- Бросание предметами,
- Физическое ограничение передвижения (закрытие на замок в комнате или связывание),
- Принуждение к сексуальным отношениям, срывание одежды.

В завершение упражнения обсуждается вопрос, какие из указанных форм насилия «приняты» (считаются допустимыми) среди друзей, знакомых, в обществе?

В некоторых случаях обсуждение может вызвать сложности в связи с культуральными особенностями региона (например, в некоторых регионах женщина не имеет права носить открытую одежду, поэтому ограничение свободы в выборе одежды не рассматривается как насилие, что тоже стоит обсудить).

Комментарии:

Затруднение при обсуждении у участников может быть связано со сложностью в обозначении форм насилия и их структурирования. В эти моменты актуализируется стеснение, боязнь показаться глупым. Поэтому группа может выполнять такие задания с неохотой и медленно. Ценность данного упражнения в том, что можно вывести участников на осознание совершения ими большого количества насильственных действий в повседневной жизни, а также попытаться в ходе обсуждения осмыслить чувства человека, являющегося объектом насилия. Обсуждение лучше проводить «от третьего лица».

Дискуссия «100%»

Цель: профилактика виктим-шейминга.

Участникам задается вопрос: «Сколько процентов ответственности за преступление ненависти лежит на жертве и сколько на преступнике?». После вынести на обсуждение вопрос «Что могло произойти и кто (жертва и преступник) что может сделать, чтобы преступление ненависти не произошло?». Завершение дискуссии таково: для того, чтобы преступление стопроцентно не произошло, преступник не должен его совершать. Итог: 100 % ответственности за преступление ненависти лежит на преступнике. Иными словами, преступление произошло только потому, что преступник его совершил, а не потому что кто-то надел радужный браслет или где-то не там ходил. Предварительные результаты голосования участников фиксируются на ватмане, окончательный вывод также.

Упражнение «Спорные утверждения – мифы о насилии».

Цель: развитие способности аргументировать свое мнение и конструктивно участвовать в дискуссии, повышение уровня информированности по теме.

Инструкция: На стенах в противоположных углах размещаются таблички «Согласна/Согласен», «Не согласна\не согласен», «Согласна с оговорками\не согласен с оговорками». Участникам по очереди называется одно утверждение, их задача – встать рядом с табличкой согласно их мнению. Тренер просит аргументировать свою точку зрения. Участники могут менять свою позицию и местоположение. После обсуждения тренер подводит итог, сообщая участникам достоверные факты.

Обращаем внимание, что в данном упражнении все высказывания являются мифами.

1. Насильственное поведение партнера можно изменить в любой момент.

Единственный, кого человек действительно может контролировать – это он сам (да и то, кстати, не всегда). Никогда нельзя предугадать, как поведет себя другой человек, даже хорошо знакомый. И уж, тем более, наивно полагать, что можно изменить его поведение.

2. Сексуальное насилие – это только изнасилование.

Нет, не только. К сексуальному насилию можно отнести, например:

1. Сексуальные домогательства (кто-либо словам и/или делами проявляет свой сексуальный интерес по отношению к другому человеку, без его желания и согласия);
2. Вовлечение одного человека другим в сексуальные отношения при помощи таких средств, как:
 - Ложь (например, уверения в вечной любви или невыполнимые обещания),
 - Постоянное давление («пожалуйста, только один раз, все будет хорошо ...»),
 - Поддразнивание («когда же наша детка, наконец, вы растет ...»). Это совсем не тот случай, когда следует кому-то что-то доказывать
 - Подталкивание к сексуальным действиям при помощи физической силы или угрозы её применения, а также угроз в адрес близких,
 - Подталкивание к сексуальным действиям при помощи шантажа («Если ты не согласишься, я скажу всем, что ты извращенка и наркоманка», «если ты не согласишься, я найду кого-нибудь поговорчивее»);
 - Изнасилование.

Сексуальное насилие многогранно – от нежелательных шлепков и щипков до подталкивания к сексу и изнасилования. Конечно, эти поступки неравнозначны, однако каждый из них является сексуальным насилием над личностью. Все они и возникают из-за непонимания простой истины – удовлетворение собственных нужд за счет ущемления интересов другого человека недопустимо.

3. Изнасилование – это проявление бесконтрольного сексуального желания.

Нет, изнасилование – это, скорее, проявление силы и власти, чем сексуального желания. Часто человек, совершающий изнасилование, стремится таким образом подчинить себе другого. Секс становится средством выражения агрессии, власти, силы.

4. Сексуальное насилие происходит только между людьми, которые не знают друг друга.

По статистике, в 84% случаев изнасилований преступник и жертва были раньше знакомы. Более того, насильником может быть и достаточно близкий человек или кровный родственник (отец, мать, дедушка, дядя – в этом случае сексуальное насилие называется инцестом) или человек, исполняющий в семье определенную роль (отчим, мачеха, опекун).

5. Тот, кто подвергся сексуальному насилию, сам виноват в случившемся.

Довольно часто люди, в том числе, и близкие, обвиняют жертву изнасилования в том, что произошло. По их мнению, изнасилование можно расценить как возмездие за «вызывающее» поведение, внешний вид и т.д. Такой подход часто приводит к тому, что пострадавший старается скрыть от окружающих факт насилия даже, несмотря на возможные последствия: психические расстройства, заболевания, передающиеся половым путем и другие неприятные обстоятельства.

На самом деле, самое «легкомысленное» поведение жертвы так же не оправдывает агрессивные действия преступника, как открытые окна домов не оправдывают квартирного вора.

В любом случае, жертва не хотела быть изнасилованной и не «заслужила» это. Если дискуссия затягивается, полезно обратиться к понятию «Виктим-шейминг».

Упражнение-разминка «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: снижение тревоги, диагностика состояния группы.

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, живем в одном городе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Презентация инфоматериала «Куда можно обратиться за помощью?»

Цель: предоставить участникам информацию о психологических и социальных сервисах в регионе и Горячей линии ЛГБТ-Сети.

Буклеты, печатная продукция.

Упражнение на завершение «Я думаю, я чувствую, я знаю».

Цель: завершение тренинга, получение обратной связи от участников.

Инструкция: участники по кругу отвечают на вопросы: «Что я сейчас думаю?», «Какие чувства я испытываю?», «Сегодня я узнала\узнал...».

Литература и онлайн ресурсы

1. Herman J. Trauma and Recovery. 1997.
2. Александровский Ю. и др. Психогении в экстремальных ситуациях. - Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Тарас А. Е., Сельченко К. В. Мн.: Харвест, 2000. - 480 с.
3. Алексеева И.А., Новосельский В.Г. Жестокое обращение. Причины. Последствия. Помощь. – М.: Генезис, 2006. – 26 с.
4. Баскаков В. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии http://www.koob.ru/baskakov/body_oriented
5. Беслан. 5 лет вместе. Сборник материалов специалистов, работавших в Беслане / Отв. ред. А.В. Печников. Авторы-составители: А.Л. Венгер, Е.И. Морозова – М.: РПК «Агава», 2009.
6. Волошин В. М. Типология хронического посттравматического стрессового расстройства / В. М. Волошин // Журнал. неврол. и психиатрии им. С.С. Корсакова. -2004.-Т., № 1. С. 17-23.
7. Дэнборо Дэвид. Схема интервьюирования пострадавших от насилия и жестокого обращения <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/03/02/testimonies-of-trauma/>
8. ЕврАзЮж № 4 (47) 2012 Теория и история государства и права Рыбников А.В. Теоретико-правовые аспекты преступлений, мотивированных ненавистью на почве национальной, расовой, религиозной принадлежности или вражды.
9. Константинов А.В. Конструктивизм, конструкционизм, социальное конструирование реальности <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/10/24/constructivism/#more-637>
10. Копытин А. Арт-терапия жертв насилия http://www.koob.ru/kopitin_a/art_terapiya_zhertv_nasiliya
11. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога. - М., 2006. – 1008 с.

12. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога http://www.koob.ru/malkina/bodily_therapy
13. Манн Сью. Как вы можете заниматься этой работой? Ответы на вопросы об опыте работы с женщинами, подвергавшимися в детстве сексуальному насилию <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/12/28/sue-mann1/>
14. Метод «Ключ в борьбе со стрессом» Хасана Алиева <http://www.koob.ru/aliev/stress>
15. Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. Сост.: Михайлова Т.И., Певзнер М.М., под общей редакцией Бадхена А.А.: - СПб, Институт психотерапии и консультирования Гармония, 2001.
16. нарративной практике, терапии и работе с сообществами по-русски” (в особенности по тэгам “травма”, “насилие”, “страдание») - <http://narrlibrus.wordpress.com/>
17. Ориентированный на решение подход (также в русле постструктуралистских подходов) – www.sfbt.ru
18. Преступления на почве ненависти: предотвращение и реагирование. Методическое руководство для НПО в регионе ОБСЕ. Варшава, 2009.
19. Пробуждение тигра—исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / Питер А. Левин, Энн Фредерик; науч. ред. Е.С. Мазур. — М: АСТ, 2007.
20. Рассел Шона. Кэри Мэгги. Постструктурализм и терапия - о чем это все? <http://narrlibrus.wordpress.com/2014/07/06/post-structuralism-therapy/>
21. Ривман Д.В., Устинов В.С. Виктимология. – СПб., 2000.
22. Родина А.М. Посттравматический стресс// Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи. – СПб, 2001.

23. Сабунаева М.Л. Внутренняя гомофобия: Боюсь ли я себя сам? – СПб., 2011.
24. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия http://www.koob.ru/sandomirskij/sandomirskij_psihosomatika_i_telesnaya_psihoterapia
25. Сообщество «Нарративная практика» - <http://narrativepractice.ru/>
26. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Работа с телом в психотерапии. Практическое руководство http://www.koob.ru/timoshenko/working_body
27. Уайт Майкл. Карты нарративной практики. - М., Генезис, 2010.
28. Уайт Майкл. Смысл страдания <http://narrlibrus.wordpress.com/>
29. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера http://www.koob.ru/feldenkrise/feldenkraiz_iskusstvo_dvizhenia
30. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков http://www.koob.ru/feldenkrise/feldenkraiz_soznavanie_cherez_dvizhenie
31. Фридман Джилл, Комбс Джин. Конструирование иных реальностей – М.: Класс, 2001.

Куда обратиться за помощью

Программа «Психологическая служба» Российской ЛГБТ-сети

Е-mail программы: psychology@lgbtnet.ru

Психологическая служба для ЛГБТ – сервис, предназначенный для оказания психологической помощи лесбиянкам, геям, бисексуалам, трансгендерам, квир, их друзьям и близким, а также другим людям по вопросам сексуальной ориентации и гендерной идентичности.

У нас возможно получить:

- дистанционную бесплатную консультацию психолога по e-mail, Skype.
- информацию об очных консультациях психолога для ЛГБТ в вашем регионе (при наличии таких специалистов), информацию о смежных специалистах в ваших регионах (врач-психиатр, психотерапевт, другие специалисты) – при ее наличии.
- дистанционную консультацию по принципу «равный равному» по вопросам трансгендерности.
- методическую консультацию по вопросам создания Психологической службы для ЛГБТ в вашем регионе.

Для получения консультации или информации необходимо:

- написать запрос на e-mail: psychology@lgbtnet.ru, указав регион проживания и желаемый вид консультации;
- или обратиться через форму на сайте: <http://www.lgbtnet.ru/ru/psychological>,
- или позвонить по телефону Горячей линии **8-800-555-08-68** и сообщить оператору, что требуется консультация психолога

Программа «Правовая помощь» Российской ЛГБТ-сети

E-mail программы: legalhelp@lgbtnet.ru

В рамках этой программы команда юристов оказывает юридические консультации по делам и ситуациям, связанным с реальной или мнимой сексуальной ориентацией или гендерной идентичностью, независимо от региона проживания. Консультации предоставляются в основном заочно. В тех регионах, где есть наши юристы, возможны очные консультации.

Все юристы программы работают на волонтерской основе. Российская ЛГБТ-сеть регулярно обучает юристов, работающих с ЛГБТ-сообществом.

Юристы «Правовой помощи» оказывают консультации в течение 3 рабочих дней по телефону и e-mail.

По вопросам юридических консультаций Вы можете обращаться e-mail: legalhelp@lgbtnet.ru, через форму на сайте: <http://www.lgbtnet.ru/ru/juridical> или по телефону Горячей линии: **8-800-555-08-68**, сообщив оператору, что Вам требуется юридическая консультация.

Программа «Экстренная помощь» Российской ЛГБТ-сети

E-mail программы kirill@lgbtnet.ru

Телефон/факс: +7 (812) 454 6452

МОД «Российская ЛГБТ-сеть» содействует в оказании экстренной финансовой (не долговременной) помощи жертвам преступлений на почве гомофобной и трансфобной ненависти и дискриминации по признакам сексуальной ориентации и гендерной идентичности, активистам и организациям, пострадавшим от преследований за свою деятельность.

Условия получения помощи: Помощь может оказываться только в том случае, если потерпевший готов, при поддержке нашей организации, обратиться в государственные органы для защиты и восстановления своих прав в законном порядке.

Экстренная помощь указанным категориям лиц может покрывать, в том числе:

- получение юридических услуг;
- получение психологических услуг;
- обеспечение безопасности в случае наличия реальной угрозы;
- компенсация материального ущерба в случае преследования активистов.

Как получить помощь:

1. Для того, чтобы претендовать на получение помощи, Вам необходимо связаться с координатором программы по каналам, представленным выше, и заполнить специальную форму.
2. Вам необходимо предоставить документы и контакты людей, которые могут подтвердить достоверность предоставляемой информации, указать наличие медицинской страховки.

Решение об оказании экстренной помощи принимается в течение трех дней. Поскольку средства формируются на основе частных пожертвований, помощь оказывается при условии наличия соответствующей возможности. Имеются ограничения по получению экстренной помощи. Подробности можно узнать у координатора программы по координатам, представленным выше, а также на сайте: <http://www.lgbtnet.ru/ru/content/programma-ekstrennoy-pomoshchi>

Программа «Горячая линия» Российской ЛГБТ-сети

Позвонив по номеру Горячей линии 8-800-555-08-68, вы можете получить экстренную консультацию по психологическим, юридическим или организационным вопросам. Звонок является бесплатным и доступен из любого уголка России.

График работы Горячей Линии с 1 ноября 2014:

- с понедельника по пятницу Горячая Линия работает с 8 часов утра и до 12 часов ночи;
- в ночь с пятницы на субботу и с субботы на воскресенье Горячая Линия работает круглосуточно.

Если вам потребуется более детальная консультация, то операторы линии смогут перенаправить вас к нашим профильным специалистам.

Краткое описание услуг, предоставляемых на Горячей линии:

- Юридическая консультация (при задержании, обращении в органы полиции, юридическое сопровождение в суде, связь со специалистом для дальнейшей работы);
- Психологическая консультация (поддержка в трудной жизненной ситуации, связь со специалистом для дальнейшей работы);
- Организационная консультация (вопросы создания и функционирования Региональных отделений, вопросы государственной регистрации ЛГБТ-организаций, методическая помощь и многое другое).

Также, позвонив по номеру Горячей линии, вы можете сообщить о случаях нарушения прав и дискриминации по признаку сексуальной ориентации и гендерной идентичности.

Для заметок

Для заметок