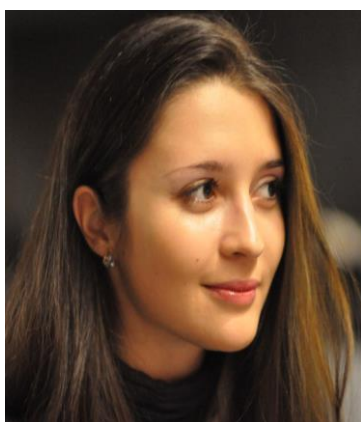




УДК 159.9.

## КРИЗИСНОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ НА ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ КАК ЗНАЧИМАЯ ПОМОЩЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ - ЖЕРТВАМ ИНЦЕСТА

Чурина А.А. (Москва, Россия)



### Чурина Анастасия Александровна

Психолог сектора дистанционного консультирования  
«Детский телефон доверия» отдела экстренной  
психологической помощи Федерального координационного  
центра по обеспечению психологической службы  
в системе образования Российской Федерации ФБГОУ ВО  
Московского государственного  
психолого-педагогического университета  
(ФКЦ ФБГОУ ВО МГППУ), член Ассоциации EMDR России,  
г. Москва, Российская Федерация.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3113-6052>,  
E-mail: [a.a.churina@gmail.com](mailto:a.a.churina@gmail.com)

### Аннотация.

В статье рассматривается технология психологической помощи несовершеннолетним жертвам инцеста в формате дистанционного консультирования на телефоне доверия. Представлены основные понятия, особенности и последствия инцестного взаимодействия для психики ребёнка, предложены варианты концептуализации таких обращений на телефоне доверия, сформулированы основные принципы консультирования данной категории абонентов, анализируются различные мишени, которые важно учитывать при проведении антикризисных интервенций, описаны особенности взаимоотношений между абонентом и консультантом при травме инцеста. Уделяется внимание вопросу эмоциональной стабильности консультанта, а также даются рекомендации по сопровождению абонента, недавно подвергшегося сексуализированному насилию.

**Ключевые слова:** инцест, сексуализированное насилие, кризисная психологическая помощь, телефон доверия, несовершеннолетние.

**Для цитаты** Чурина А.А. Кризисное дистанционное консультирование на телефоне доверия как значимая помощь несовершеннолетним жертвам инцеста// Медицинская психология в России: сетевой науч. Журн. – 2025. – Т. 16, № 4(85). – С. 54-63 – URL: <https://mprj.elpub.ru/jour> (дата обращения: чч.мм. гггг).

### Введение.

Зарубежные исследования показали, что инцест является самой распространенной формой сексуального насилия над детьми. Всемирная организация здравоохранения опубликовала данные о том, что каждая пятая девочка и каждый тринадцатый мальчик имеют опыт сексуального насилия в возрасте от 0 до 17 лет [5].

В Российской Федерации ежегодно регистрируется около восьми тысяч случаев насилия над детьми, более 60% из них совершается внутри семьи [10]. До 90% сексуализированного насилия происходит в семье и ближайшем окружении ребёнка. Только в 10% случаев акты насилия совершают незнакомые ребёнку люди. Важно понимать, что это официальная

статистика, сформированная на основе заявлений в органы внутренних дел. Подавляющее большинство случаев насилия над детьми вообще никак не регистрируются.

Телефон доверия является анонимной бесплатной службой, и подчас оказывается единственным возможным для ребёнка способом заявить о совершаемом преступлении, поделиться переживаниями, сопровождающими инцест, получить адекватную профессиональную помощь и информирование. Оказание психологической помощи посредством телефонного консультирования позволяет существенно облегчить негативное влияние травматического опыта абонента [11]. Кроме того, дистанционный формат позволяет получить качественную психологическую помощь детям из любого региона нашей огромной страны.

Консультант телефона доверия нередко оказывается первым и единственным взрослым, способным поверить ребёнку и адекватно отреагировать на происходящее, оказать психологическую помощь. Звонки по данной тематике являются достаточно редкими на фоне общей тематики обращений. За последний год на линию телефона доверия в нашей организации поступило 68 обращений о сексуальном использовании несовершеннолетних, из которых 9 случаев – заявление об инцесте. И вместе с тем, консультанту нужно быть готовым к таким обращениям и уметь грамотно оказать помощь абоненту.

Обращения, связанные с инцестом, всегда являются кризисными, даже если позвонивший не предъявляет острых стрессовых реакций и тяжёлого эмоционального состояния. Подчас обращения на тему инцеста становятся звонками, выходящими за рамки телефонного консультирования, – когда для решения проблемы недостаточно дистанционной психологической помощи, и есть необходимость в социальном, медицинском, юридическом или ином вмешательстве [6].

Базовая грамотность консультантов телефона доверия в отношении инцеста, понимание того, как происходит сексуализированное насилие над детьми, какая профилактика поможет защитить ребёнка, что делать и как помочь, если насилие уже состоялось или продолжается, как обсуждать с ребёнком инцест, понимание, куда перенаправить абонента – то, что поможет сориентироваться в подобных звонках. Важным является оказать профессиональную помощь и сохранить эмоциональную стабильность психолога, оказывающего дистанционную помощь.

#### **Что нужно знать консультантам об инцесте. Основные понятия**

**Сексуализированное насилие** в отношении несовершеннолетнего – это вовлечение ребёнка в сексуальные действия с целью получения удовлетворения или выгоды [1]. Этот специальный термин включает широкий спектр форм и подвидов насилия в отношении детей – и прямое использование ребенка как сексуального объекта, и любое вовлечение ребёнка во взаимодействия интимного характера (сексуальная стимуляция и прикосновения, любые бесконтактные формы насилия: показ порнографии, принуждение к наблюдению за интимными контактами других лиц, распространение интимных фотографий, скрытая съёмка и пр.). Иными словами, под сексуализированным насилием мы понимаем не только сам половой контакт, но и любые действия сексуального характера. Сексуализированное насилие наносит психологическую травму ребёнку и негативно сказывается на его психосексуальном развитии.

**Важно:** грань между сексом и насилием проходит по границе согласия. Согласие должно быть:

- Добровольным и безопасным (у участников процесса не возникает опасений, что в случае отказа можно пострадать физически, психологически, материально – самому или кому-то из близких людей);
- Активным (все участники выражают своё согласие недвусмысленно и определённо);
- Информированным (оговорены все практики и нюансы контакта, что приемлемо, а что нет);
- Осознанным (состояние полного и трезвого присутствия в текущем моменте, нахождение в ясном состоянии сознания);
- Отзываемым (это значит, что в любой момент любой участник процесса может прекратить любое действие).

Таким образом, легко видеть, что сексуальные действия в отношении детей автоматически не могут быть ненасильственными, и даже если ребёнок формально озвучивает согласие на определённые действия: в силу возраста и недостаточности опыта он не может в полном объёме осознавать контекст и последствия происходящего, ребёнок находится в зависимой позиции (напомним, что возраст сексуального согласия в России – 16 лет).

**Инцест** – внутрисемейное сексуальное насилие над ребёнком, совершаемое членом его семьи. Так же, как и другие виды сексуализированного насилия, инцест необязательно

предполагает интимную близость, - бесконтактные формы также являются разновидностью инцестуальных отношений.

### **Правовой аспект**

В Уголовном кодексе Российской Федерации есть специальный раздел «Преступления против половой неприкосновенности и половой свободы личности», который включает статьи о сексуализированном насилии:

Статья 131. Изнасилование. Под данными деяниями закон подразумевает половое сношение с применением насилия, угроз или использования беспомощного состояния жертвы.

Статья 132. Насильственные действия сексуального характера. Включают «мужеложство, лесбиянство или другие действия сексуального характера с применением насилия, угроз или использования беспомощного состояния жертвы».

Статья 133. Понуждение к действиям сексуального характера. Касается понуждения к половому сношению, мужеложству, лесбиянству или другим действиям сексуального характера через шантаж, угрозы или использование материальной, или иной зависимости жертвы.

Статья 134. Половое сношение и другие действия сексуального характера с лицом, не достигшим 16 лет.

Статья 135. Развратные действия. Данная статья охватывает только действия без насилия со стороны человека старше 18 лет в отношении ребёнка младше 16 лет. Развратными считаются любые действия, направленные на удовлетворение сексуального влечения виновника, возбуждение жертвы или пробуждение интереса к сексуальным отношениям.

### **Инцестное взаимодействие**

Насилие внутри семьи может совершаться отцами, отчимами, дядями, дедушками, реже - матерями, мачехами, тётями и бабушками [13].

Как отмечает Дж. Герман, на уровне психики не имеет принципиального значения, имеют ли общую кровь отец и ребёнок [12]. Существенно только то, что их сексуальные отношения основаны на силе взрослого и зависимости ребенка [2]. По данным исследований Д. Рассел инцест, где автором насилия выступает отчим, по жестокости не уступает тому, что совершают кровные отцы. В своём исследовании автор также опровергает миф о взаимности и отсутствии вреда в случае инцестных отношений между сиблингами: вследствие возрастной разницы (в 60% случаев возрастные различия между сиблингами составляли минимум 5-10 лет) сексуализированные отношения не могут рассматриваться как равноправные) [14].

### **Особенности инцестной семьи**

Е.В. Ильюк в своём исследовании [9] отмечает типичные особенности семей, в которых происходит инцест в отношении несовершеннолетних: изоляцию от социума (у членов семьи нет друзей), нарушение границ в отношениях (отсутствие личного пространства, общность всех вещей и пр.). Для них также характерны: дисфункциональные межличностные отношения (формальный контакт, тайны, семейные мифы, отсутствие взаимоуважения, присутствуют разные формы насилия, сексуализация ребёнка родителями, триангуляция ребёнка в отношении родителей) и пр.

Джастис (Justice B, & Justice R, 1979) отмечали следующие факторы, которые обнаруживаются в семьях, где встречается инцест: высокий уровень стресса и агрессии у отца, химические зависимости членов семьи, отсутствие регулярных сексуальных отношений между супругами, репрессивность и слабость сексуальной культуры, инфантильность матерей.

### **Какой опыт получают дети в результате инцеста? Последствия инцестного взаимодействия**

Существует множество документально подтверждённых продолжительных последствий инцестного злоупотребления ребенком: эмоциональные нарушения, соматические последствия, сексуальные нарушения, социальная дезадаптация [15].

Наряду с кратковременными и корректируемыми последствиями, сексуальное злоупотребление (особенно длительное) может иметь долгоиграющие последствия и сказываться на жизни уже выросшего человека. У таких взрослых чаще, чем у представителей контрольной группы, диагностируются проблемы в психологической, соматической и сексуальной сферах:

- депрессия;
- суицидальные переживания и самоповреждение;
- соматические нарушения и психические дисфункции;
- симптомы телесной диссоциации;
- симптомы дереализации;

- негативный образ себя и низкая самооценка;
- проблемы в межличностных отношениях;
- повторные сексуальные преследования;
- Сексуальные нарушения [1].
- **Чем раньше случается первый эпизод насилия, тем более серьёзные последствия для личности это несёт.** Продолжительное сексуальное использование формирует **психологию жертвы**. Раз за разом ребёнок обретает опыт беспомощности, привыкает терпеть, подавлять чувства и телесные ощущения. Во взрослом возрасте люди, пережившие опыт инцеста в детстве, легко становятся жертвами насилия, причём не только сексуализированного. Такие люди нередко создают дисфункциональные семьи, где их унижают эмоционально, материально, физически. Они проще становятся жертвами мошенников, шантажистов и преследователей.

В инцестных семьях ребёнка используют, игнорируют его чувства и желания, видят в нём объект. **Функциональному отношению** к себе такие люди учатся с детства. Во взрослой жизни людям с подобным детским опытом свойственна конформность, а из страха быть покинутыми они готовы быть удобными во всём. Функциональное отношение формируется и к телу - психологические травмы такого рода ведут к различным нарушениям в восприятии своего тела и сексуальности.

Инцестная семья - это **система со спутанными границами, ролями, неправильной иерархией**, часто границы отсутствуют вовсе, распространены семейные мифы [4]. Последнее требуется, чтобы особым образом скомпенсировать жизнь в стыде и обмане. Миф о семье, согласованный на подсознательном уровне, не подвергаются сомнению и помогает каждому члену семьи создавать свои психологические защиты при контактах с внешним миром и внутри семьи. Всё это поддерживает гомеостаз семейной системы [3].

**Проблемы с идентичностью**, в том числе сексуальной, тоже являются последствиями инцеста. Дети в таких семьях не могут быть просто детьми и часто вообще не могут ответить на вопрос: "Кто я?"

По аналогии с механизмом формирования аутоагрессии, у жертв инцеста формируется базовое **чувство вины**, направленное на себя, а не вовне. У абсолютного большинства людей, имеющих опыт сексуализированного насилия в детстве, чувство вины является преобладающим чувством. В детстве дети, которых подвергают насилию, могут винить себя за то, как с ними обращаются; испытывать вину перед вторым родителем за предательство, за возбуждение и удовольствие во время сексуального использования и т.п.

Потребность в близости и привязанности является базовой потребностью ребёнка, и он готов на всё, чтобы её получить [9]. Это механизм адаптации и выживания [7]. **Инцест выступает суррогатом** здоровой привязанности. Привязанность к насильнику является дисфункциональной связью с кем-то, кто является источником и позитивных, и негативных чувств. Отношения с насильником нередко оказываются самыми близкими. Кроме тяжёлых негативных чувств дети - жертвы инцеста испытывают и привязанность к ранящей фигуре, благодарность за проведённое время, подарки и пр. Одна моя клиентка с очень ранним опытом инцеста (в возрасте 5-8 лет) была привязана к насильнику и очень радовалась его "подаркам", которые получала в "обмен" на насилие: цветным проволочкам, самым вкусным огурцам на грядке, чувству избранности, когда среди всех внуков внимание уделялось только ей.

#### **Работа психолога-консультанта с абонентом, подвергшимся инцесту**

У ребёнка, обратившегося на телефон доверия с темой инцеста, может быть поверхностный и реальный запрос. Поверхностный (декларируемый) запрос служит для установления контакта и проверки безопасности. Например, ребёнок может рассказывать о проблемах в школе или конфликтах со сверстниками, но в какой-то момент, убедившись, что консультант на линии является безопасным и принимающим взрослым, может сменить тему и начать говорить о происходящем в семье насилии.

Важно понимать, что ребёнок, обратившийся на линию психологической помощи, одновременно хочет рассказать о происходящем сексуализированном насилии в семье и боится это сделать. Две эти психические динамики могут быть слышны в речи абонента (смятение в голосе, неоднократная проверка безопасности: "Звонки точно не записываются?", "Вы никому не передаёте информацию?", "Я могу здесь обо всём рассказать?" и т.п.)

Нас будут интересовать эмоциональные и поведенческие маркеры того, что над ребёнком совершается сексуализированное насилие внутри семьи. В речи абонента (или в рассказе взрослого абонента, который обращается, например, с тем, что ребёнок начал вести себя странно) консультант может расслышать следующее:

- Глубокие и быстрые личностные изменения. Резкое снижение самооценки, подавленность, истерическое поведение, тревожность, уступчивость, угодливость, изоляция и пр.
- Социальная дезадаптация. Ребёнку трудно общаться с ровесниками, уход в изоляцию, отсутствие друзей своего возраста, отказ от общения с прежними друзьями. Неспособность защитить себя, непротивление насилию, позиция жертвы в коллективе.
- Эмоциональные нарушения. Отвращение, стыд, вина, изоляция, гнев, депрессия, ощущение собственной испорченности, мнительность, враждебность. Здесь следует остановиться подробнее:
- ✓ **Вина** даёт иллюзию контроля, крайне необходимую ребёнку: он не может уйти из семьи, в которой совершается насилие, от этих взрослых зависит его жизнь. И тогда «если я виноват (-а), я могу на это повлиять»; «Я провоцирую плохое обращение, а значит, могу его прекратить» – иллюзия контроля позволяет стабилизироваться. Самообвинение закрепляется и воспроизводится автоматически, так как выполняет помогающую функцию – защищает от страха и бессилия.
- ✓ **Стыд** сигнализирует о том, что происходит что-то отвратительное, непотребное, в чём ребёнок принимает участие. Также стыд может быть вторичным, прикрывающим отвращение.
- ✓ **Отвращение** как бы защищает ребёнка от «заражения» и имеет тенденцию к генерализации.
- ✓ **Агрессия** – она часто вторична и прикрывает боль, страх и бессилие.
- ✓ **Возбуждение** также включено в травматическую сеть. Многие насильники намеренно стимулируют детей, чтобы сделать их соучастниками.
- **Поведенческие нарушения.** Агрессия - вплоть до физического насилия, жестокость по отношению к игрушкам и/или домашним животным. Отдельный вид поведенческий нарушений.
- Изменения в проявлениях сексуальности. Сексуализированное поведение, знания о сексуальной жизни, не соответствующие возрасту, сексуальная активность, соблазняющее поведение, сексуальное использование других детей (начиная с младшего школьного возраста), навязчивая мастурбация, проституция.
- Учебные проблемы. Ребёнок просто не может сосредоточиться на образовании, так как находится в постоянном стрессе и не может выйти из психотравмирующей ситуации. Резкое изменение успеваемости, прогулы в школе, отказ от обучения.
- Суицидальность. От антивитаальных переживаний до суицидальных попыток.
- Инверсия ролей в семье. Иногда вплоть до противоположных. Ребёнок берёт на себя функции родителя для своих же родителей (сын становится мужем матери, дочь замещает мать как супругу отца, ребёнок берёт на себя все хлопоты по уходу за младшими детьми и т.п.).
- Уход из дома и бродяжничество. Ребёнок внезапно и "необоснованно" покидает дом и скитается по разным местам.
- Злоупотребление веществами, изменяющими состояние сознания. В жизни ребёнка появляются алкоголь и/или наркотики. В случаях incesta это всегда дезадаптивный способ справиться с ужасом происходящего, анестезироваться, иногда буквальный смысл - "сбежать от реальности".
- Регрессивное поведение. Абонент может рассказывать примеры из жизни, в которых его поведение не соответствовало возрасту, свидетельствует о потере уже приобретенных навыков, проявляет плаксивость, предъявляет нарочито детские интонации, плаксивость, сюсюканье. Может развиваться энурез, энкопрез.
- Фобии или страхи. Не может спать без света, боится замкнутых пространств, не может оставаться в помещении с незнакомым человеком, страх переодеваться/ раздеваться и пр.

Появление невротических и психосоматических симптомов. Тики, нарушения сна и аппетита, соматические болезни, аутоиммунные расстройства.

Консультант должен очень внимательно относиться к описанным выше индикаторам и по возможности аккуратно собирать историю жизни абонента:

Неблагоприятный детский опыт (любые виды насилия, алкоголизация и/или наркотизация членов семьи, тюремное заключение членов семьи, любые травматические ситуации (развод, смерть, военные действия и пр.)

История сексуального поведения до и после первого эпизода насилия;

Любая дополнительная травматизация (отсутствие поддержки, валидации, следственные действия и пр.);

Были ли попытки рассказать о случившемся и происходящем, чем они закончились? / Что не позволяло рассказать о насилии?

Симптомы ПТСР (флэшбэки, дисрегуляция аффекта, интрузии, избегание, и пр.);

Важно, что описанная выше симптоматика не является однозначным индикатором инцестных отношений ребёнка, но должна особым образом сосредоточить внимание консультанта на этой гипотезе, которую бережно и неспешно психолог будет проверять по мере общения с абонентом.

Отдельно обозначу задачи первого порядка в дистанционном консультировании абонентов, являющихся жертвами инцеста:

Острая суицидальность (тогда следует определить степень риска и следовать алгоритму работы с суицидальными обращениями, доходчиво объяснив, почему с темой инцеста следует обратиться позже отдельно);

Контакт с насильником (угрожает ли ребёнку опасность в настоящее время? Если да, действуем по алгоритму кризисной и неотложной помощи, выходящей за рамки телефонного консультирования);

Селфхарм - особенно, если самоповреждение происходит в момент звонка. В таких обращениях самоповреждающее поведение может быть воспроизведением травмы, а может идти от интенсивных эмоциональных переживаний и стыда как способ разрядки и получения облегчения;

Аддикции (химические и нехимические).

Если консультант в процессе беседы с абонентом слышит что-то из вышеперечисленного, следует обозначить, что по поводу инцеста важно обратиться в другой раз, и сфокусироваться в работе над задачами первого порядка.

Концептуализация обращений по теме инцеста на телефоне доверия

В статье будет предложен возможный план концептуализации обращения на тему сексуализированного насилия над ребёнком внутри семьи, который позволит лучше понять проблему абонента (как она устроена, за счёт чего сформировалась, чем поддерживается), проанализировать опыт, выдвинуть ряд гипотез и составить план работы с проблемой, который диалогически согласовывается с абонентом.

Во-первых, следует собрать актуальные симптомы на момент звонка (что есть сейчас? На что жалуется ребёнок? Как опыт инцеста сейчас влияет на его жизнь?).

Здесь мы можем отмечать: враждебность к себе и другим, нечувствительность к эмоциональной жизни в результате диссоциации, поведение, сопряжённое с высоким риском (зацепинг, перемещения по подземным коммуникациям и др.), употребление психоактивных веществ, симптомы расстройств пищевого поведения (анорексия, булимия, переедание, чрезмерное голодание и др.); компульсивное поведение (ритуалы мытья, навязчивые проверки и пр.); учебные проблемы; самоповреждение и суицидальные тенденции (антивитальные переживания, суицидальные мысли, намерения, попытки).

Во-вторых, проанализировать психологические защиты, образ себя и тела, систему убеждений абонента (мы составляем психологический портрет абонента).

Избегающее поведение ребёнка вследствие травмы может проявляться в избегании мест, напоминающих о насилии или мест, где ребёнок не чувствует себя в безопасности (школьные классы, лифт и пр.); действий, напоминающих о насилии (физический контакт, близость); предметов (конкретная одежда и пр.); звуков (конкретная музыка, стоны и пр.). Наконец, контакт с собственным телом может строиться на избегании (ребёнку может быть невыносимо смотреться в зеркало или трогать определённые части тела, травмированные дети могут намеренно набирать вес, бессознательно делая себя менее привлекательными для насильника).

В речи абонентов, являющихся жертвами инцеста, консультанты могут замечать когнитивное избегание: например, дети быстро меняют триггерную тему. Дети могут убеждать себя или консультанта, что насилия не было или всё было не так плохо – «может быть, мне показалось». Фразы, которые часто звучат из уст детей, переживших инцестный опыт – «почему это произошло, что я сделал (а) не так? ».

Система убеждений и Я-концепция ребёнка-абонента, подвергшегося инцесту может выглядеть так: «я виноват(а)»; «я грязная(ый)», «я испорченный», «меня нужно наказать», «я ущербный» (плохой, дефективный, урод, не такой, как все), «я не заслуживаю любви и поддержки», «я не достойна (-ен)...», «я в опасности», «никому нельзя доверять», «такие, как я, не должны жить».

Встречаются и убеждения, которые существенно осложняют психологическую работу, и на которых консультанту следует остановиться отдельно: «Ну я же продолжал (-а), и мне это нравилось». Интервенция консультанта может заключаться в почти когнитивной работе: "Что именно тебе нравилось? Чего именно ты хотел (-а), когда шёл (шла) к «папе»? Что произошло в итоге? » Мы отдельно останавливаемся с абонентом на разделении потребностей. Какие потребности были у абонента? Какую цену он (-а) заплатил (-а), что получил (-а) в итоге?

Убеждение "меня нужно было наказывать"/ "он меня просто воспитывает" формируется из вины. Ребёнок действительно может считать себя заслуживающим наказания, поскольку испытывает сильную тревогу и вину, а если он "виноват", тогда появляется шанс что-то изменить: "Я буду лучше убираться дома, и папа не будет меня насиловать"/ "Я стану лучше учиться, и тогда ему не за что будет меня наказывать". Ещё одна вероятная динамика - проективная, когда ребёнок смотрит на себя глазами ранящей фигуры. Вы можете спросить: «Как именно Вы убедили своего отца заняться с Вами сексом? ». Поразмышляйте с абонентом, отреагировали бы таким же образом все отцы в мире?

«Я не достойна/-ен» - консультант может поддержать размышления о том, кто это решает. Можно предложить представить эту "скамью судей". Можно задать вопрос о том, чего достоин насильник.

Идею клеточного обновления можно предлагать абонентам, у которых звучат убеждения "я грязный (-ая)", "я испорчен (-а)": со временем клетки нашего организма обновляются полностью — от ногтей до пищевода. Это может помочь и детям, у которых зафиксировались навязчивые ритуалы мытья.

Убеждения в духе "я сам (-а) этого хотел (-а)", "я возбуждался (-ась)" заслуживают отдельного внимания и адаптивной информации о том, что наше тело естественным образом реагирует на раздражители. Предложите абоненту контролировать размер зрачка при попадании света. Это невозможно. Выделения из половых органов и другие признаки возбуждения являются естественной реакцией на стимуляцию.

Нередко у детей, имеющих опыт инцеста, можно слышать в речи убеждения в духе «Я должен (-на) была защитить себя». Тогда задача консультанта - адекватно проинформировать о трёх реакциях на стресс (бей, беги, замри) и том, что в ситуациях опасности мы не можем выбирать из этих трёх вариантов, тело и психика реагируют автоматически. С одной абоненткой мне доводилось обсуждать, что то, что она не стала кричать и вырываться из рук насильников, а молча и безропотно вытерпела акт насилия, спасло ей жизнь. Её мозг безошибочно выбрал лучшее из возможного в той страшной ситуации: вероятность того, что девочка-подросток не справилась бы с несколькими взрослыми и нетрезвыми мужчинами, способными на всё, близка к 100%, - её бы просто убили.

В- Третьих, консультант телефона доверия при общении с данной категорией абонентов, должен быть готовым как к полной эмоциональной диссоциации абонента, так и к сверхинтенсивным чувствам.

Работа с чувствами в обращениях детей, переживающих травму инцеста, крайне важна. Она должна быть бережной, и в то же время точной.

Кроме того, консультантам важно быть готовым к гореванию. Обычно горевание возникает на поздних этапах психотерапии, но частично горе может "прорываться" даже в первичной консультации. Могут звучать переживания об отнятом детстве, о папе/маме/дедушке, которых не было, о доме, который не был безопасным местом.

В- Четвёртых, помочь сформировать мотивацию на психологическую работу (для чего получать помощь? Зачем обращаться в другие службы? Что вообще даст абоненту работа с опытом инцеста?)

Здесь мы можем показать абоненту влияние травмы (сюда же - информирование о том, что триггеров будет становиться больше): в чём травма ограничивает? Ради чего остановить насилие/ наказать педофила – что это даст в целом и на уровне личности, будущего абонента?

Не следует жалеть времени на инсталляцию позитивной цели и выстраиванию хорошего будущего, самой возможности жить счастливо, даже если происходило страшное.

Важные компоненты работы с ребёнком, переживающим инцест

Обучение навыкам саморегуляции. Консультанту необходимо рассказать абоненту о навыках заземления, самоуспокоения, переключения и самопомощи.

Поиск и инсталляция необходимых ресурсов. Работа с травматизацией такого масштаба требует очень серьёзного внимания к ресурсам абонента - внешним и внутренним.

Информирование о травме, нормальных реакциях на травму, о континууме диссоциации, о том, что происходит с абонентом и как он может себя возвращать в реальность.

В рекомендациях важно упомянуть о физической активности (телу важно давать опыт, обратный травме: в травме мы часто замираем, перестаём дышать, и тогда следует обращать внимание абонента на то, как важно двигаться, следить за ровным дыханием).

Особенности отношений абонент – консультант при травме инцеста

Каждый консультант должен быть готовым встретиться с недоверием со стороны абонента, переживающего опыт инцеста. В дистанционном консультировании мы часто работаем на контакт, который может в любой момент оборваться, но в случае инцеста это особенно актуально. У ребёнка скорее всего вообще нет в опыте доверительных отношений с кем-либо.

Будет полезным возвращать контроль за процессом абоненту («выбери, о чём мы будем говорить сейчас», «ты сейчас в безопасности, и, если почувствуешь, что что-то в разговоре тебе кажется невыносимым, ты можешь остановиться» и т.п.). Контроля не было в травматических эпизодах, потому подобными интервенциями в консультативной работе мы можем «возвращать» ребёнку чувство безопасности и контроля.

Важно понимать, что в консультировании абонентов, переживающих опыт инцеста, важно уделить достаточно времени информированию о травматической сети, работе памяти, триггерах, типичном поведении насильника и его мотивах. Если абонент готов заявить о происходящем, важно информировать о процедуре дачи показаний для суда, чтобы абонент имел представление о том, как это происходит и чего примерно ожидать.

У консультанта должна быть сформирована предельно ясная позиция в отношении сексуализированного насилия над ребёнком: ответственность за насилие на том, кто его совершил. Консультант не может вести никаких разговоров о виктимном поведении (не должно звучать ничего вроде «давай обсудим, зачем ты соглашался (-ась) на такое»).

Эмоциональная стабильность консультанта при работе с травмой инцеста

Консультант, принявший звонок от ребёнка, которого сексуально используют в семье, может переживать очень тяжёлые чувства и телесные реакции. Потому забота о своём благополучии для психолога крайне важна. Следует помнить о собственных границах в вопросах секса, уважать их. Иметь представление о методах контрацепции, сексуальности, заболеваниях, передающихся половым путём, беременности и гендерной идентичности. Очень важно развивать навыки устойчивости и саморегуляции, обращаться за поддержкой (супервизия, интервизия, психотерапия).

Сопровождение абонента, недавно подвергшегося сексуализированному насилию

1. Выясните, угрожает ли ребёнку опасность сейчас, установите давность и регулярность совершаемого насилия.

1а – Если опасность угрожает – уточните данные о местонахождении, предложите вызвать полицию или другие службы. Дайте план безопасности (что следует делать ребёнку, чтобы предотвратить насилие). С согласия ребёнка оповестите профильные службы о ситуации насилия.

1б – Насилие совершено менее 3х дней назад – проработайте эмоциональное состояние абонента, оцените ожидания от решения ситуации ("чего бы ты хотел, чтобы ситуация разрешилась?"). Проработайте диалог абонента с близким взрослым о ситуации насилия. Обсудите возможные последствия обращения/необращения за помощью. Предложите обратиться в полицию, медицинские учреждения, составьте план безопасности, обсудите действия для решения ситуации. Проинформируйте абонента о способах получения помощи в кризисных ситуациях. Мотивируйте на получение очной помощи в профильных организациях [8].

### **Список литературы**

1. Показатели преступности России [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://crimestat.ru/>.
2. Тащёва А.И. Сексуальные оскорбления в современной американской семье. / Психологический вестник. Выпуск 1(часть3). Ростов н/Д.: Изд-во Рост. Ун-та, 1996. С 37-52.
3. Browne and Finkelhor, – Impact of Child Sexual Abuse: A Review of the Research, 1986.
4. Пономарёв П.Л. Принципы и методы экстренной психологической помощи с использованием интернет-технологий // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 21–22 февраля 2012 года / Под ред. А.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. М.: МГППУ, 2012. С. 51–57

5. Белькина Ю.Теракт внутри семьи. Терапия травмы инцеста [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/70924/> .
6. Kirci GS. Retrospective comparison of extrafamilial and intrafamilial incest abuse. J Med Palliat Care, 2023, p. 201-206.
7. Judith Lewis Herman «Father-Daughter Incest», Harvard University Press, 2012.
8. Виртц, Урсула (1916-). Убийство души [Текст]: инцест и терапия / Урсула Виртц; [пер. с нем. Н. А. Серебренниковой]. — Москва: Когито-Центр, 2014. — 291.
9. The Secret Trauma: Incest in the Lives of Girls and Women. Diana E. H. Russell. New York: Basic Books, 1986.
10. Спадерова Н.Н., Родяшин Е.В., Горохова О.В. и др. Медицинская реабилитация детей, пострадавших от инцеста // Российский психиатрический журнал. 2019.
11. WHO. Preventing Child Maltreatment. A Guide to taking action and Generating Evidence Genova, 2006.
12. Ильюк, Е. В. Психологическая характеристика инцестной семьи как основа создания информационной модели криминальной ситуации / Е. В. Ильюк // Обеспечение прав и законных интересов граждан в деятельности органов предварительного расследования: Сборник статей Межведомственного круглого стола и Всероссийского круглого стола, Орёл, 19 октября 2016 года / Редколлегия: А.В. Булыжкин [и др.]. – Орёл: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова», 2017. – С. 80-88.
13. Журавлева Т.М., Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Помощь детям-жертвам насилия. – М.: Генезис, 2006.
14. Привязанность/ Джон Боулби; Общ. ред. и вступ. ст. Г. В. Бурменской; Пер. с англ. Н. Г. Григорьевой и Г. В. Бурменской. - Москва: Гардарики, 2003 - 447 с.
15. Рабочая тетрадь консультанта детского телефона доверия: основные алгоритмы работы. Информационно-методический сборник. Часть 1/ Ермолаева А.В., под ред. Вихристук О.В. - Москва: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2020. - 44с

## References

1. Crime indicators of Russia [Electronic resource] - Access mode: <http://crimestat.ru/>
2. Tashcheva A.I. Sexual insults in the modern American family./ Psychological Bulletin. Issue 1 (part3). Rostov n/A: Publishing house of Growth. University, 1996. pp. 37-52.
3. Vrowne and Finkelhor, – Impact of Child Sexual Abuse: A Review of the Research, 1986.
4. Ponomarev P.L. Principles and methods of emergency psychological assistance using Internet technologies // Psychological assistance to socially vulnerable persons using remote technologies (Internetconsulting and distance learning): Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference, Moscow, February 21-22, 2012 / Edited by A.B. Aismontas, V.Y. Menovshchikov. Moscow: MGPPU, 2012. pp. 51-57
5. Belkina Yu.A terrorist attack inside the family. Incest trauma therapy [Electronic resource] - Access mode: <https://www.b17.ru/article/70924/>
6. Kirci GS. Retrospective comparison of extrafamilial and intrafamilial incest abuse. J Med Palliat Care, 2023, p. 201-206.
7. Judith Lewis Herman "Father-Daughter Incest", Harvard University Press, 2012.
8. Wirtz, Ursula (1916-). Soul Killing [Text] : Incest and Therapy / Ursula Wirtz ; [trans. translated by N. A. Serebrennikova]. — Moscow : Kogito Center, 2014. — 291.
9. The Secret Trauma: Incest in the Lives of Girls and Women. Diana E. H. Russell. New York: Basic Books, 1986.
10. Spaderova N.N., Rodyashin E.V., Gorokhova O.V. and others. Medical rehabilitation of children affected by incest // Russian Psychiatric Journal. 2019.
11. WHO. Preventing Child Maltreatment. A Guide to taking action and Generating Evidence Genova, 2006.
12. Ilyyuk, E. V. Psychological characteristics of an incest family as the basis for creating an information model of a criminal situation / E. V. Ilyyuk // Ensuring the rights and legitimate interests of citizens in the activities of preliminary investigation bodies: A collection of articles by the Interdepartmental Round Table and the All-Russian Round Table, Orel, October 19, 2016 / Editorial board: A.V. Bulyzhkin [et al.]. – Orel: Federal State-funded Educational Institution of Higher Professional Education Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2017. pp. 80-88.

13. Zhuravleva T.M., Safonova T.Ya., Tsymbal E.I. Assistance to child victims of violence. – M.: Genesis, 2006.
14. Attachment/ John Bowlby; General ed. and introductory articles by G. V. Burmenskaya; Translated from English by N. G. Grigorieva and G. V. Burmenskaya. – Moscow: Gardariki, 2003 - 447 p.
15. Workbook of the consultant of the children's helpline: basic algorithms of work. Information and methodological collection. Part 1/ Ermolaeva A.V., ed. Vikhristyuk O.V. – Moscow: Foundation for the Support of Children in Difficult Situations, 2020. – 44c

## **CRISIS REMOTE CONSULTING ON A HELPLINE AS A SIGNIFICANT ASSISTANCE TO MINOR VICTIMS OF INCEST**

**Churina A.A.**

**Sector of Emergency Response and Psychological Counseling of the Federal Coordination Center of the Moscow State University of Psychology and Education, Member of the EMDR Association of Russia, Moscow, Russian Federation.**

E-mail: [a.a.churina@gmail.com](mailto:a.a.churina@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3113-6052>

**Abstract.** The article examines the technology of psychological assistance to minor victims of incest in the format of remote counseling on a helpline. The main concepts, features and consequences of incestuous interaction for the child's psyche are presented, options for conceptualizing such calls on a helpline are proposed, the main principles of counseling this category of subscribers are formulated, various targets are analyzed that are important to consider when conducting anti-crisis interventions, the features of the relationship between the subscriber and the consultant in case of incest trauma are covered, attention is paid to the issue of the emotional stability of the consultant, and recommendations are given for supporting a subscriber who has recently been subjected to sexualized violence.

**Key words:** incest, sexualized violence, crisis psychological assistance, helpline, minors.

### **For citation**

Churina A.A. Crisis remote consulting on a helpline as a significant assistance to minor victims of incest // Medical Psychology in Russia: Network Scientific. Zhurn. - 2025. - Vol. 16, No. 4 (85). - P.54-63 - URL: <https://mprj.elpub.ru/jour> (date of access: hh.mm. yyyy).

Дата принятия 01.11.2024

Accepted for publication 01.11.2024.for all articles № 4(85) 2024