

Григорьева Марина Юрьевна,
кандидат психологических наук, доцент, подразделение,
Институт экономики, управления и психологии
Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»
Grigorieva Marina Yuryevna,
PhD in Psychology, Associate Professor,
Institute of Economics, Management, and Psychology
National Research University "Moscow Institute of Electronic Technology"

**ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕЛЕСНОЙ
ИДЕНТИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЙ
ABOUT THE FEATURES OF THE FORMATION OF BODI
Y IDENTITY IN THE CONTEXT OF MODERN REALITIES**

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования телесной идентичности под влиянием современных реалий социума. Актуальность этого обусловлена противоречием между существующими научными теориями идентичности, согласно которым идентичность рассматривается как стабильное представление о самоидентичности, и реальным поведением современных людей со стремлением к трансформации внешности, особенностей идентичности и внутреннего мира. Социальная среда и масс-медиа транслируют множество противоречивых вариантов телесной идентичности, что заставляет индивида подстраиваться под новые требования, уводя молодое поколение от формирования зрелой телесной идентичности

Abstract. This article examines the problem of the formation of bodily identity under the influence of modern realities of society. The relevance of this is due to the contradiction between existing scientific theories of identity, according to which identity is considered as a stable representation of self-identity, and the real behavior of modern people with a desire to transform their appearance, identity features and inner world. The social environment and mass media broadcast many contradictory variants of bodily identity, which forces the individual to adapt to new requirements, leading the younger generation away from the formation of a mature bodily identity.

Ключевые слова: Идентичность, телесная идентичность, тело, телесность, телесные импульсы, телесный опыт, телесно-ориентированная терапия, плюральность телесной идентичности, психосоматика, стресс, здоровье, норма, сознание, «мерцающая идентичность», аутентичность, зрелая телесная идентичность.

Keywords: Identity, bodily identity, body, corporeality, bodily impulses, bodily experience, body-oriented therapy, plurality of bodily identity, psychosomatics, stress, health, norm, consciousness, "shimmering identity", authenticity, mature bodily identity.

Стремительное распространение концепции плюральности телесной идентичности усугубляет развитие у современного человека доминирования «ума» (разума, сознания, контроля) с параллельным «замораживанием» чувств и блокированием телесных импульсов.

И что же тогда происходит с нашей человеческой идентичностью?

Нарастает в постоянной динамике раскоординация всех внутренних структур, которые составными частями входят в наше «Я».

Похоже на то, что голова современного человека и сознание все тотальнее одерживают верх над телом. И как результат этого голова – максимально активна, а тело всего лишь – **пассивно воспринимающий** (и воспринимаемый! И все чаще – игнорируемый) **объект**.



Так, в некоторых упражнениях телесно-ориентированной терапии происходит во взаимодействии терапевта и клиента. Но если в терапии эта интервенция бывает оправданной и приведет к определенному эффекту, то в паре сознание – тело, тело все чаще становится объектом недовольств, неприятия, нелюбви, жалоб, критики, претензий, отвержения, воздействий.

Жаловаться на недостаток ума – не очень принято в современной действительности, а вот покритиковать несовершенства своего тела – это уже стало нормой. И все недовольства от найденных изъянов в теле все чаще и чаще приводят к идее о том, чтобы исправить их. Сразу и навсегда. И информационное поле тут же под любой запрос готово предложить множество вариаций медицинских вмешательств... и здесь не идет речь, про ситуации, когда в результате трагических событий человек попадает на стол пластического хирурга после травм, ожогов, увечий.

И трудно не согласиться, что эта идея осуществляется гораздо легче (проще, быстрее), чем проходить годы психотерапии, работать над собой, менять свои привычки и поведенческие паттерны, жизненные стратегии, завершать действие родовых программ и сценариев, проживать заблокированные эмоции, адаптироваться постоянно к быстротечной реальности и пропускать через себя все течение жизни в полном объеме.

Но, ведь любые подобные вмешательства в итоге снова становятся под прожектор сознания и подвергаются обвинению в несовершенстве... Так наша нелюбовь распространяется дальше по телу, заполняя еще и еще участки «нелюбви» внутри нас...

И вот парадокс – мы здесь благодаря нашему телу, ведь так?

А вот сознание не у всех, не в каждом моменте присутствует в человеческой действительности (можно быть без сознания, в спутанности сознания, в измененном состоянии сознания) – а тело явлено у всех людей. Оно всегда в нашей власти и наше пока мы живы.

Не значит ли происходящее, что мы сознательно – превращая тело в объект – через подсознание – кричим сами себе: остановись! Ведь если тело – объект – это означает, что тело – мертво! И тогда, кто мы? Если нас – «уже нет» [11].

По мнению Г. С. Пак, именно сейчас общество проживает пик интереса к телу, телесности и телесной идентичности [8].

И причина этого обусловлена именно отношением к телу как к «объекту», которое стало все чаще рассматриваться «своеобразным «фоном» (на языке гештальтпсихологии), используется для...» [1, с. 25].

В. Ю. Баскаков, описывая работу с телом в танатотерапии приводит запускаящую фразу: «покажи, как ты владеешь своим телом», демонстрируя проявленные в социуме отношения между «владеющим» и «владеемым» [1, с. 25]. Не случайно «миссией» танатотерапии автор видит необходимость восстановления справедливости по отношению к человеческому телу.

Как поступать со своим телом по справедливости – вопрос для обсуждения, который остро стоит в контексте современных реалий.

И мысль о том, что каждый сам делает выбор – подчёркивает идею личной свободы и ответственности: и это про то, что каждый человек вправе принимать решения исходя из собственных ценностей, убеждений и обстоятельств (что подразумевает и «несёт ответственность за их последствия»). По крайней мере, номинативно, у каждого есть такая возможность принимать свои решения и делать свои самостоятельные выборы. Однако сознание снова и снова подкидывает вопросы о том, как продолжать жить, что считать нормой, как относиться к себе и к своему телу (все это звучит в нашей голове и отражается в наших поступках и действиях через тело, а вот является ли происходящее с нами нашими осознанными выборами)?



А действительно ли мы принимаем решения и делаем выборы сами?

Согласно исследованию, по психологической оценке, современных детских игрушек авторами Т. К. Штайц и Н. А. Гейдебрект было выявлено деформирующее воздействие элементов игрушек «на физический «образ Я» в период формирования телесной идентичности ребёнка» [9, с. 325]. Это показывает очевидность влияния окружающей действительности, которую выбираем не мы сами. А в которой мы оказываемся уже с момента рождения. И получается, что деформационные процессы запускаются помимо нашей воли, становятся частью той среды, в которой мы проживаем и начинают оказывать определенные воздействия на нас и наших детей.

Развитие первичной телесной идентичности происходит в младенчестве в диаде мама-ребенок, здесь запускается определение границ собственного тела. И по мнению Н. А. Кравцовой от того, как начнет выстраиваться этот процесс зависит в дальнейшем умение реагировать в ситуациях стресса. В случае если ребенок получает принятие и безусловную любовь, базовое доверие к миру формируется, то он умеет переживать и проживать определенные эмоции и чувства. В другом варианте «проявляются подсознательные страхи быть брошенным, отвергнутым матерью». И поскольку каждая психическая угроза воспринимается как угроза целостности тела, «стимулы психического уровня автоматически вызывают телесные реакции» [7, с. 15]. Так ребенок начинает отвечать телесными симптомами и запускается процесс психосоматики. Автор подчеркивает взаимосвязь развития телесной идентичности и психологических механизмов психосоматики, акцентирует важность «найти и развить собственную идентичность в своей семье» [7, с. 14]. Поскольку, если вопрос идентичности остается нерешенным – это приводит в дальнейшем к нарушению социальной адаптации, что находит выражение на телесном уровне в соматических нарушениях.

Взаимосвязь осознания телесной идентичности с нарушениями в формировании границ образа тела у детей и подростков с психосоматическими заболеваниями рассматривается в работах Залесской О. В [4].

Важность формирования у старших подростков зрелой телесной идентичности как структурно-содержательного компонента Я-концепции акцентируют В.С. Карапетян и М.И. Акопян [6].

Как показывают исследования Харлановой Л. В., Николаевой В.В., Ариной Г.А., если части телесного опыта, остаются изолированными, не интегрированными, отрицаемыми – часто это обусловлено диффузной идентичностью и неустойчивым самоотношением, а также «неустойчивой оказывается вся система отношений девушки с миром внешних и внутренних объектов» [10, с.72]. И как показывает опыт консультирования такого неинтегрированного опыта у каждого из нас много, и он копится - сжатыми, напряженными участками на теле, которые поначалу дают болевой сигнал, но со временем если хозяин не реагирует и продолжает также действовать, сдерживать эмоции, импульсы – часто переходят в психосоматические заболевания...

И конечно же невозможно недооценить в формировании идентичности ребенка семейных историй, поведения, ценностей, традиций, установок, эмоциональных проявлений всех членов семьи, носителем которых по умолчанию становится каждый участник. Исследование телесной идентичности молодых мужчин и женщин с различной родительской семейной системой, проведенное Р. В. Кадыровым и П. А. Корнейчук показало, что «телесная идентичность женщин из средне сбалансированных семей характеризуется преобладанием негативных представлений о собственном теле» [5, с. 13]. Авторами сделан вывод, о значительном преобладании в структуре телесной идентичности у современных женщин уровня неудовлетворённости своей телесностью, обусловленного повышенной чёткой структурированностью психологических границ и ориентацией на существующие



культуральные стереотипы внешней привлекательности. Так отсутствие принятия аутентичности в отношении своего «физического Я» сказывается на саморепрезентации и в психо-сексуальной сфере и становится пусковым механизмом желания, что-то с этим делать [5].

И когда внутренние процессы начинают запуск поиска вариантов для изменений, человек попадает во внешнее информационное поле, где оказывается сложным сориентироваться и разобраться. Информация выливается непрерывным потоком на неокрепшую идентичность и психику детей и подростков из многочисленных противоречивых источников. Среди них: масс-медиа, социальные сети, мода, реклама. Трансляция различных технологий модификаций тела стала массовой и постоянной. Открыто рекламируются и становятся в контекст «нормы» - пластическая хирургия, татуировки, пирсинг, фильтры в социальных сетях. Эти технологии демонстрируются и преподносятся подрастающему поколению как незаменимый инструмент самовыражения личности человека в современном быстро меняющемся обществе.

И. М. Дзялошинский исследовал телесную идентичность в системе самосознания индивида с целью определения места телесной идентичности в системе личностной идентичности и тенденций трансформации телесного самообраза. Анализ процессов трансформации телесных самообразов у наших современников позволил автору доказать, что «основным драйвером этих процессов являются масс-медиа». «Исследование дает основание сформулировать вывод о том, что телесная идентичность представляет собой комплекс знаков, выступающих в роли фильтров восприятия действительности, и маркеров, определяющих отношение к воспринятым явлениям. В других терминах: идентичность есть дискурс, определяющий личную, групповую и мегагрупповую коммуникацию» [3, с. 37]. В прошлом основными факторами, влияющими на формирование идентичности личности, были личный опыт, семья, церковь, школа, улица. Они предлагали понятные «достаточно гомогенные телесные образы». Сегодня современные медиа транслируют множество противоречивых вариантов телесной идентичности, что заставляет индивида постоянно подстраиваться под новые требования. «Если в древности калечение тела (пирсинг, шрамирование) использовалось как система социальных знаков, то сегодня технологии модификации тела дают возможность создать из своего тела индивидуальный образ, привлекающий внимание масс-медиа и повышающий символический капитал индивида именно в медийной среде» [3, с. 56].

Рекламодатели стратегически продумывают преподнесение информации людям разных возрастных и статусных групп, с целью вызвать определённые чувства, сформировать отношение и стимулировать желания откликнуться и опробовать на себе многообразие технологий.

Становится очевидным пагубность этого воздействия, давая ответ на вопрос почему проблематика формирования идентичности современного человека стоит настолько остро. Ведь если ранее телесная идентичность была незыблемой основой идентичности и стабильным основанием современной «текучей» или «мерцающей идентичности». Сегодня определение «мерцающая идентичность» применяется к телесности. Развитие технаук и приближение ее к человеку и его потребностям, погружение человека в мир, обустриваемый для него наукой и технологиями, приводит к вторжению этих элементов в пространство и тело человека. Так современные биотехнологии улучшения и совершенствования, которые лежат «в широком диапазоне от косметического вмешательства до трансплантологии органов, их сознательного выращивания и технического конструирования – делают человека своим произведением» [8, с. 272]. Разрушается сама идея единой и неизменной телесной идентичности.

Множественность существующих моделей телесности приводит к фрагментации и плюральности телесной идентичности. Так телесность становится полем для экспериментов с идентичностью человека.



Социальные сети и традиционные СМИ активно транслируют идеализированные образы тела (часто нереалистичные или отредактированные), что формирует у пользователей неудовлетворённость собственным телом, внешностью и стремление к соответствию навязанным стандартам. Последствиями этого стали расстройства пищевого поведения, тревожность и депрессии из-за несоответствия идеализированным образам и отчуждение от собственной телесности, когда тело воспринимается человеком как объект манипуляций, а не как часть себя. («Я есть тело» или «Я владею своим телом?»).

При этом в цифровом пространстве возможно создание множественных виртуальных телесных образов, которые могут совсем не совпадать с реальным физическим обликом. И молодым людям сложно устоять перед соблазнами этих «открытых возможностей» для самовыражения, и даже объективные риски, которые несут угрозы для психического, физического здоровья и самовосприятия становятся неочевидны и не берутся в расчет.

В статье Буравкова Б. П., Гуловой Л. В. показано влияние плюральности телесной идентичности на понятие нормы и здоровья.

Здоровье рассматривается авторами как культурная норма, которая задается обществом, трактует человеку судить о своей нормальности, «через сравнение себя с окружением и ориентируясь на социокультурный контекст». Наряду с этим «стремление медицины к определению здоровья как среднестатистической системы показателей меры благополучия организма, приходит в противоречие с тем, что у каждого человека своя личностно-индивидуальная норма здоровья» [2, с. 33]. В текущее время особенно важно быть в состоянии аутентичности со своими внутренними ориентирами, развивать смелость быть собой, способность проживать жизнь в настоящем моменте и нести за этот выбор личную ответственность, несмотря на общественное мнение и навязываемые извне стереотипы и ожидания.

Как же отражается все происходящее в социуме на молодых людях? Тенденции стремительного современного мира усиливают у подрастающего поколения хроническое психоэмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство. Непроработанные, длительно текущие стрессы и различной природы травмирующие события, приводят к паническим атакам, апатии, абулии, депрессии, депрессивным эпизодам, депрессивным и тревожным, шизотипическим расстройствам, генерализованной тревоге, синдрому хронической усталости, и множественным психосоматическим заболеваниям (среди которых бесконечные ОРВИ, головные боли, проблемы ЖКТ, аллергии, аутоиммунные заболевания...).

Ежегодно растет количество студентов, обращающихся за помощью в психологическую службу ВУЗа, большинство из них нуждаются в квалифицированной помощи нескольких специалистов (психологов, психоневрологов, психиатров...). Молодые люди часто сталкиваются с травматическими событиями, проблемами самопринятия своего тела и качеств личности, с желанием что-то изменить, исправить, побороть в себе. И только часть из них идут к специалистам, начинают работать в психотерапевтическом процессе и достигать желаемых изменений. До сих пор в некоторых семьях не сформирована культура своевременного обращения за психологической помощью. Треть студентов не готовы сообщить, что находятся на психологическом сопровождении, а тем более проходят медикаментозное лечение и были на консультации у психоневролога, психотерапевта или психиатра.

Это подчеркивает сложность человеческой природы, коммуникации разных поколений и обуславливает необходимость междисциплинарного подхода для понимания процесса развития телесной идентичности, а также выделения ключевых аспектов эффективности консультирования студентов и мотивирующих подходов информирования их о возможности бесплатного посещения психологической службы.



Телесная идентичность оказывает значимое влияние на психологическое состояние человека, а ее дисбаланс часто приводит к психосоматическим заболеваниям. Тело занимает центральное место в процессе формирования идентичности как на уровне индивидуального самосознания, так и в восприятии его окружающими. Несмотря на то, что телесность не является единственным детерминантом идентичности, ее значение в этом контексте трудно переоценить. Тело «принадлежит» человеку в гораздо большей степени, чем любая другая собственность. Наш личный опыт, связанный с телом, имеет огромное значение для каждого из нас. Восприятие собственного тела существенно влияет на формирование самоидентичности, поскольку тело служит важным инструментом для выражения глубинных аспектов личности, а также через тело мы можем прорабатывать свои проблемные вопросы и идти в свой рост и развитие в контакте со своим телом.

Т.о. в контексте текущих тенденций в социуме, когда психологическая помощь необходима большинству населения, очевидно, что выше перечисленные последствия плюральности телесной идентичности уведут молодое поколение от формирования зрелой телесной идентичности и требуют особых подходов в консультировании молодежи и студентов.

Список литературы:

1. Баскаков В.Ю. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение // Институт общегуманитарных исследований. 2007. 176 с.
2. Буравков Б. П., Гулова Л. В. К вопросу о методологии определения понятия «здоровье» // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2015. №60. С. 30–34.
3. Дзялошинский И. М. Телесная идентичность в системе самосознания индивида // Corpus Mundi. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesnaya-identichnost-v-sisteme-samosoznaniya-individa> (дата обращения: 03.06.2026). 58 с.
4. Залесская О. В. Изучение особенностей образа тела при помощи проективного метода «три дерева» в семьях с психосоматическим заболеванием у ребенка // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2008. №49. С.286–290.
5. Кадыров Р. В., Корнейчук П. А. Телесная идентичность в контексте установок к сексу у современных молодых мужчин и женщин с различной родительской семейной системой // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. №6. С. 1–16. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesnaya-identichnost-v-kontekste-ustanovok-k-seksu-u-sovremennyh-molodyh-muzhchin-i-zhenschin-s-razlichnoy-roditelskoy-semeynoy> (дата обращения: 23.04.2026).
6. Карапетян В. С., Акопян М. В. Интеллект и особенности полового самосознания в старшем подростковом возрасте // Universum: психология и образование. 2014. №7 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intellekt-i-osobennosti-polovogo-samosoznaniya-v-starshem-podrostkovom-voznage> (дата обращения: 15.07.2026). 14 с.
7. Кравцова Н. А. Роль детско-родительских отношений в формировании психосоматических нарушений у детей и подростков (динамическая модель психосоматического дизонтогенеза) // СПЖ. 2005. №22. С. 13–18.
8. Пак Г. С. Телесная идентичность: возможности манипулирования // Труды Белгородской духовной семинарии. 2023. №16. С. 268–277.
9. Штайц Т. К., Гейдебрехт Н. А. Где поставить запятую: «Играть нельзя выбрасывать»? (о психологической оценке детских игрушек) // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2016. №2. С. 316–343.



10. Харланова Л. В., Николаева В. В., Арина Г. А. Телесный опыт и становление идентичности в период полового созревания у девушек // Психология телесности: теоретические и практические исследования. 2011. С. 69–74.
11. Martin E. The End of the Body? // American Ethnologist. 1992. Vol. 19. No. 1. P. 121–140..

