

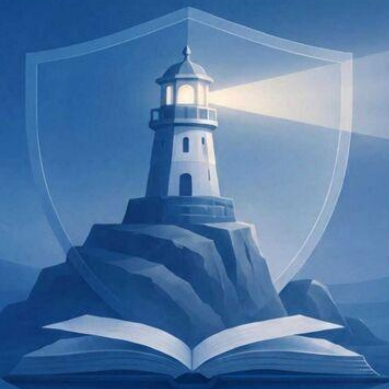
18+

Марина
Сереброва

— НЕРАВНОДУШНЫЙ АДВОКАТ —

ЗАЩИТА БЕЗ ПАНИКИ

Ваш психологический
и юридический спутник
в уголовном процессе



Марина Сереброва
Защита без паники
Ваш психологический
и юридический спутник
в уголовном процессе

*<https://litres.ru/74156832>
ISBN 9785007031127*

Аннотация

Уголовное преследование — всегда шок. Но выход есть. Адвокат и психолог Марина Сереброва соединила юридическую стратегию с психологической поддержкой. Пошаговые инструкции, техники экстренной самопомощи, разбор реальных ситуаций: задержание, обыск, допрос, СИЗО, домашний арест. Как не поддаться панике, не навредить себе на допросе, сохранить достоинство и остаться человеком в любой ситуации. Книга для обвиняемых, свидетелей, родственников и всех, кто хочет быть готовым.

Содержание

Введение	5
Часть 1: ПСИХОЛОГИЯ ВЫЖИВАНИЯ. Как не сломаться в первый же день	8
Глава 1. Первая реакция: шок, страх, стыд. Это нормально	8
Глава 2. Техники «скорой помощи»: как быстро снизить панику (дыхание, заземление, STOP-техника)	16
Глава 3. Враг №1 — катастрофизация. Как остановить поток «а что, если...»	25
Глава 4. Сохранить связь с собой: что вы можете контролировать даже сейчас	32
Глава 5. Как общаться с близкими в этой ситуации? Стратегии для семьи	40
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Защита без паники
Ваш психологический и
юридический спутник
в уголовном процессе**

**Марина Александровна
Сереброва**

© Марина Александровна Сереброва, 2026

ISBN 978-5-0070-3112-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Я всегда знала: юрист — это помогающая профессия. С этим осознанием я когда-то пришла в профессию, и оно только укрепилось, когда я начала специализироваться на уголовных делах. И тут меня ждало настоящее открытие: людям, оказавшимся под следствием, помощь нужна не только правовая. В ряде случаев психологическая поддержка оказывалась даже важнее. Особенно для тех, кто на период следствия оказывался в следственном изоляторе.

Глядя на своих старших коллег, я поняла, как важно человеку, оказавшемуся там, — на режимном объекте, живущему по чужим правилам и чужому расписанию, — сохранить человеческое достоинство. И не только сохранить его внутри себя. Важно, чтобы кто-то со стороны показал ему: ты такой же, как мы, не заклеимённый, не опозоренный. Тобой не брезгают, тебя не сторонятся. Протянуть руку при встрече, поговорить о нём самом, о житейских делах, о здоровье, об условиях содержания. А потом уже о деле. О деле — обязательно. Но человек на первом месте. Показать ему: мы поборемся, несмотря ни на что. Мы одна команда. Я за тебя.

Я понимала это интуитивно, а потом пришёл опыт. И самая лучшая награда для меня — слова моих подзащитных: «Спасибо, ты неравнодушный адвокат».

Эта книга родилась из моей практики. Из десятков исто-

рий, где страх и неизвестность убивали людей быстрее, чем любое обвинение. Из желания дать опору тем, у кого её нет, — начиная с первых, самых страшных часов после задержания.

Для сохранения конфиденциальности имена и многие детали историй изменены. Большинство упомянутых подзащитных являются собирательными образами, основанными на реальной практике, но не воспроизводящими конкретных людей. Единственная история, приведённая с письменного согласия доверителя, — это история именинника (в книге он назван «мой подзащитный»).

Книга построена как путь. В первой части мы поговорим о том, что происходит с вами внутри: о страхе, стыде, панике и катастрофизации, — и я дам техники, которые помогут вернуть себе ясную голову. Во второй части я расскажу, как устроен уголовный процесс на самом деле: кто есть кто, по каким правилам играет следствие и как не потеряться в этом лабиринте. Третья часть — это готовая инструкция: что делать в первые 24 часа, как вести себя на допросе, как работать с доказательствами, как бороться за свободу на каждом этапе. И главное, что я хочу, чтобы вы вынесли из этой книги, — вы не ваше дело. Дело закончится, а вы останетесь. И от того, как вы пройдёте этот путь, зависит не только приговор, но и то, кем вы из этой истории выйдете.

Я написала эту книгу для вас. Для тех, кто сейчас в панике. Для тех, кто боится за близкого и не знает, как помочь.

Для тех, кто хочет быть готовым, потому что от уголовного преследования сегодня никто не застрахован. Я буду с вами на каждой странице — как адвокат и как психолог. Как тот самый равнодушный человек, который верит: даже в самой страшной ситуации есть выход, если рядом есть тот, кто знает дорогу.

Часть 1: ПСИХОЛОГИЯ ВЫЖИВАНИЯ. Как не сломаться в первый же день

Глава 1. Первая реакция: шок, страх, стыд. Это нормально

Я никогда не перестану удивляться: зачем для задержания одного человека — не опасного, не рецидивиста, подозреваемого в экономическом преступлении, — привлекать целый отряд ОМОНа? Но в тот день было именно так. Ранняя весна, лужи, грязь. Моего будущего подзащитного задержали прямо на улице, возле дома, среди бела дня. Уронили лицом в грязь. На глазах у соседей, прохожих, случайных людей.

Это был день его рождения. В ресторане уже собрались гости, ждали именинника с цветами и подарками. А он лежал в грязи с руками за спиной и не понимал, что происходит.

Во время обыска в его квартире находился товарищ. Им удалось переброситься парой слов, и он успел попросить товарища сходить к его другу. Друг уже связался со мной. Так я узнала о задержании. А сам мой будущий подзащитный —

он потом рассказывал мне, что чувствовал в те первые минуты. Вот его слова:

Задержали меня накануне дня рождения. С оперативной и силовой поддержкой. Физического воздействия практически не было. Первая реакция: шок и растерянность. Сработал фактор неожиданности. В такие моменты все телефоны забываешь. Поэтому советую каждому иметь при себе телефоны важных людей, записанные на бумагу. Потом проводили следственное действие — опознание по фото. Моё фото взяли из соцсетей. С тех пор я своё фото нигде и никогда не выкладываю.

Страх. Не просто «я боюсь», а животный, ледяной страх, когда тело перестаёт слушаться. Шок: мир рухнул, и ты не понимаешь, где находишься и что будет через секунду. Стыд. Потому что всё произошло на людях, и эти люди видели, как тебя — взрослого, успешного человека — бросают лицом в грязь. И главная мысль, которая билась в голове: «Что теперь обо мне подумают? Что подумают гости в ресторане? Что подумают соседи?»

Он рассказывал, и я снова и снова убеждалась: в первые часы после задержания люди перестают быть собой. Они не могут думать о деле, о защите, о стратегии. Они тонут в чувствах, которые кажутся им постыдными и неправильными. А самое страшное — они начинают себя за это винить: «Что я такой слабый? Почему я сломался?»

Поэтому я хочу сказать с первых страниц, с самой первой

главы: то, что с вами происходит, — это нормально.

Шок — это нормально. Когда на вас надевают наручники, ломают дверь или приходят с обыском, мозг отключается. Это защитный механизм, заложенный природой: чтобы вы не умерли от страха прямо на месте.

Страх — это нормально. Он не делает вас трусом. Он делает вас живым человеком, у которого есть что терять: свобода, семья, репутация, будущее.

Стыд — это нормально. Стыдно, когда тебя унижают публично. Стыдно, когда близкие узнают о том, что ты «фигурант». Стыдно, когда коллеги, соседи, весь город обсуждают новость, в которой уже не важно, виновен ты или нет.

Но есть ещё одно чувство, которое часто появляется чуть позже, когда первый шок немного отступает. Это вина. Бесконечное внутреннее «если бы я тогда сделал иначе, ничего бы этого не было». Если бы не пошёл в этот бизнес. Если бы не подписал тот договор. Если бы не познакомился с теми людьми. Если бы просто остался дома в тот день.

Вина — самая коварная. Она маскируется под справедливость: ты сам виноват, значит, надо терпеть, значит, нечего жаловаться. Она отнимает последние силы и заставляет молчать о том, что могло бы помочь защите. «Я сам во всём виноват, зачем я буду что-то объяснять адвокату, он же подумает, что я оправдываюсь». Знакомо?

Я приведу ещё один пример из практики. Ко мне пришёл на консультацию Андрей (имя изменено). У него начались

проблемы по делу о мошенничестве. Я объяснила ему, как лучше себя вести, предупредила о ловушках, сказала: «Ничего не говорите без адвоката, пользуйтесь 51-й статьёй». Он выслушал, кивнул, но был уверен в себе: «Я сам разберусь, я ничего плохого не делал, я им всё объясню». И пошёл на опрос один. Там на него напала вина. Следователь сыграл на этом: «Вы же понимаете, что поступили неправильно? Давайте поможем следствию, расскажите, как было. Мы всё зафиксируем, и вам будет смягчение». Андрей поверил. Он стал рассказывать — и додумывать, и добавлять, потому что был уверен: раз меня вызвали, значит, я точно что-то нарушил, надо сознаваться, чтобы выйти сухим. В итоге он дал объяснения, которые потом пришлось опровергать, тратя на это месяцы. Если бы он в первые минуты не поддался чувству вины, а просто сказал: «Я воспользуюсь статьёй 51 Конституции, буду говорить в присутствии адвоката», — многих проблем удалось бы избежать.

Таких историй у меня много. Люди, захваченные страхом, подписывают, не читая, протоколы, лишь бы их отпустили домой. Люди, ослеплённые стыдом, молчат о важных деталях, потому что боятся выглядеть глупо или подозрительно. Люди, раздавленные виной, берут на себя чужое, чтобы «закрыть вопрос». И все они потом приходят к адвокату, когда время упущено.

Но я рассказываю эти истории не для того, чтобы напугать. А для того, чтобы вы увидели: ваша первая реакция —

это не ваша вина. Это то, как устроен человек. И с этим можно справиться.

Как? Я научу вас простому, но важному шагу: отделить чувства от фактов.

Чувство говорит: «Я в панике, меня посадят, я никогда не выйду». А факт: «Меня задержали, через два часа должен приехать адвокат, сейчас я имею право молчать».

Чувство говорит: «Все будут думать, что я преступник, мне теперь никогда не поднять головы». А факт: «Да, обо мне могут говорить, но что именно они скажут, зависит от того, как я буду себя вести и чем закончится дело».

Чувство говорит: «Я сам виноват, я всё испортил». А факт: «У следствия есть версия, я под подозрением, но моя задача сейчас — не искать виноватых, а обеспечить себе квалифицированную защиту».

Когда вы учитесь различать эти две линии — эмоциональную и фактическую, — паника отступает. Не потому, что вы её подавили, а потому, что вы дали себе пространство для действия.

А теперь представьте другую ситуацию. Моя подзащитная — женщина, мать троих детей. Мужа не было дома. Раннее утро. И вдруг — звонок в дверь, крики, топот. Она открывает — а там вооружённый ОМОН, автоматы, бронежилеты, люди в масках. За ними — следователи следственного комитета. Обыск. Зачем к матери троих детей, зная её семейное положение, зная, что мужа нет дома, приходить с вооружён-

ным спецназом? Этот вопрос я задаю до сих пор. Она была в шоке. Дети проснулись от шума, кто-то плакал. А самое страшное для неё началось потом. Они жили в небольшом населённом пункте, где все всё про всех знают. И соседи, конечно, видели, как в её дом заходят вооружённые люди. А в маленьком городе это приговор. Через день уже весь посёлок обсуждал: «Её обыскивали, значит, точно виновата». Она потом неделями не могла выйти на улицу. Ей казалось, что каждый прохожий знает, что она «под следствием», и осуждает. Этот стыд был сильнее страха перед уголовным делом. Она закрылась, никому не звонила, даже адвокату — ей было стыдно признаться даже близким. А если бы в тот день она смогла отделить свой ужас от реальности, возможно, ей удалось бы быстрее прийти в себя и позвонить тому, кто мог помочь. Но она не могла. И это нормально. Потому что так устроен человек.

Мой именинник, о котором я рассказала в начале, пролежал в грязи несколько минут, пока его поднимали и упаковывали в машину. Он не знал, что такое статья 51. Он не знал, сколько у него времени. Но он сделал одну вещь: передал просьбу через товарища, который оказался рядом. Он не стал просить жену, чтобы она плакала, не стал тревожить мать, чтобы она переживала. Он обратился к тому, кто мог действовать. И этот шаг привёл ко мне.

Я пришла к нему в СИЗО, когда мера пресечения уже была избрана. Мы сели за стол, и я сказала: «Рассказывайте всё.

Что было, что вы думаете, чего боитесь». И он рассказал. И тогда мы начали строить защиту.

Первый шаг к защите — не изучить Уголовный кодекс. Первый шаг — признать: сейчас мне страшно, мне стыдно, я не понимаю, что происходит. И это нормально. А дальше — найти того, кто поведёт дальше. Кто скажет: «Я за тебя. Мы вместе. Мы справимся».

Эта глава — о том, как перестать бороться с собой и начать действовать. Но для начала — разрешить себе чувствовать. Потому что когда вы разрешаете себе чувствовать, вы перестаёте тратить силы на подавление эмоций. И эти силы можно направить туда, где они реально нужны: на контакт с защитником, на анализ ситуации, на поиск доказательств, на сохранение себя.

Что вы теперь знаете

Вы знаете, что ваши первые чувства — страх, стыд, вина — это не слабость, а нормальная реакция живого человека на крушение привычного мира. Вы научились распознавать, какое именно чувство управляет вами, и перестали действовать под его диктовку. Вы поняли, что отделять эмоции от фактов — это первый шаг к тому, чтобы перестать тонуть в «а что, если». Вы осознали, что выход из ступора — не в успокоении любой ценой, а в конкретных действиях вместе с грамотным защитником. Теперь вы готовы перейти к инструментам, которые помогут вернуть себе ясность головы.

В следующей главе мы поговорим о конкретных техниках,

которые помогают быстро снизить панику и вернуть себе ясность ума. А пока давайте запомним главное: вы не сломались, вы просто испугались. И это нормально.

Глава 2. Техники «скорой помощи»: как быстро снизить панику (дыхание, заземление, STOP-техника)

Вы когда-нибудь пробовали успокоиться по команде? «Возьми себя в руки», «Не паникуй», «Дыши глубже» — эти фразы в моменте работают с точностью до наоборот. Потому что паника — это не слабость воли и не отсутствие дисциплины. Это физиология. Мозг получает сигнал опасности, выбрасывает в кровь адреналин, и тело готовится к одному из трёх действий: бей, беги или замри. А рациональное мышление в этот момент... отключается. Оно эволюционно не нужно, когда на вас рычит тигр. Проблема в том, что сейчас тигр — это следователь с протоколом, и отключать голову категорически нельзя.

Я часто слышу от своих подзащитных: «Я понимал, что надо молчать, но язык сам начал говорить», «Я знал, что не надо подписывать, но рука сама тянулась за ручкой», «Я хотел позвонить адвокату, но не мог вспомнить ни одного номера». Это не слабость. Это гормоны.

Поэтому первое, что я хочу сказать: если вы оказались в ситуации, когда вас задержали, допрашивают, обыскивают, — не требуйте от себя спокойствия. Не требуйте от себя «взять себя в руки». Это всё равно что требовать от себя

не дышать. Паника случится. И это нормально. А вот что делать, когда она уже случилась, — об этом эта глава.

Я дам вам несколько простых инструментов. Это техники скорой помощи, они работают быстро, прямо здесь и сейчас. Их можно применять незаметно, не привлекая внимания. Они не требуют ни специального места, ни времени, ни таблеток. Только ваше тело и ваше дыхание.

Техника первая: дыхание

Когда вы в панике, ваше дыхание становится поверхностным, частым, грудным. Вы делаете короткие вдохи — как собачка, которую загнали в угол. Мозг получает сигнал: кислорода мало, опасность рядом, надо ещё сильнее напрячься. Замкнутый круг.

Чтобы его разорвать, нужно переключить дыхание на другой режим. Самый простой и надёжный способ — квадратное дыхание. Сядьте прямо (если сидите) или, если стоите, найдите опору для спины. Медленно вдохните на счёт четыре. Задержите дыхание на четыре. Медленно выдохните на четыре. Снова задержите на четыре. И повторяйте. Вдох — задержка — выдох — задержка.

Почему это работает? Когда вы задерживаете дыхание и удлиняете выдох, вы даёте сигнал блуждающему нерву (вашему природному успокоителю): «Всё в порядке, мы в безопасности». Тело перестаёт готовиться к драке и начинает возвращаться в нормальный режим.

Дыхание гавайских шаманов

Квадратное дыхание хорошо, когда паника уже накрыла. Но бывает, что тревога проявляется иначе: не сердцебиением, а холодом, внутренней дрожью, напряжением в плечах и шее. Или вы не можете заснуть, хотя устали. Для таких случаев подходит ещё одна техника.

Этой технике меня научили на обучении телесно-ориентированной терапии. Моего преподавателя, в свою очередь, научил преподаватель из США на тренинге. Называется она «дыхание гавайских шаманов». Не знаю, насколько там всё шаманское, но работает надёжно.

Как делать. Сядьте или лягте удобно, в спокойной обстановке. Вдохните через нос на 4 счёта. Задержите дыхание на 4 счёта. А выдохните через рот медленно, на 8 счётов. Дышите без усилия, не старайтесь выдохнуть «до конца» — просто плавно. Повторите цикл 2—3 минуты.

Что это даёт. Снимает острую тревогу прямо здесь и сейчас. Расслабляет мышцы, особенно плечевой пояс и шею — туда тревога часто «застревает». Помогает согреться, если вы мёрзнете без причины. И, что важно, возвращает нормальный сон. Лично я использую эту технику, когда не могу уснуть от перегрузов.

Главное — дышать спокойно, без надрыва. Это не магия, а физиология: короткий вдох и длинный выдох переключают нервную систему с режима «тревога» на режим «отдых и восстановление».

Техника вторая: заземление

Паника часто сопровождается чувством нереальности происходящего: «Это не со мной», «Я в страшном сне», «Я лечу в пропасть». Мозг теряет связь с телом, с местом, с моментом. Чтобы вернуть эту связь, нужна техника заземления.

Самый простой вариант — 5 — 4 — 3 — 2 — 1. Медленно, про себя, перечислите:

- 5 предметов, которые вы видите вокруг (стол, стул, окно, ручка, чья-то обувь);
- 4 звука, которые вы слышите (шум вентиляции, голоса за стеной, своё дыхание, тиканье часов);
- 3 ощущения в теле (спина опирается на стул, ступни стоят на полу, ладони лежат на коленях);
- 2 запаха, которые вы чувствуете (запах бумаги, казённого здания или, может быть, свой собственный);
- 1 вкус (вкус своего языка, или глоток воды, если есть).

Это упражнение возвращает вас в «здесь и сейчас». Оно доказывает мозгу: ты не в пропасти, ты в комнате. У тебя есть тело, и оно в безопасности хотя бы в том смысле, что не падает.

Техника третья: стоп-техника

Самое опасное в панике — это внутренний диалог, который раскручивается как снежный ком: «Всё пропало, меня посадят, я никогда не выйду, семья меня бросит, работа и бизнес рухнет, жизнь кончена...» Каждая новая мысль подливает масла в огонь. И остановить этот поток обычным «не

думай об этом» невозможно.

Стоп-техника работает иначе. Вы даёте себе мысленную команду: «Стоп». Громко, резко, как если бы вы крикнули на себя. Иногда помогает мысленно представить красный сигнал светофора или стоп-кран в поезде. После этой команды — сразу переключить внимание на что-то внешнее: на тот самый квадрат дыхания или на заземление. Не оставляйте мозгу ни секунды, чтобы снова начать накручивать.

Техника четвёртая: двойной якорь

А теперь я расскажу о приёме, который считаю самым действенным. Он занимает всего две минуты, но может кардинально изменить ваше состояние на допросе. Я называю его «двойной якорь» — словесный и предметный.

Первый якорь — словесный. Вы заранее придумываете и несколько раз вслух проговариваете короткую фразу, которая напоминает вам о ваших правах и вашей позиции. Например: «Я имею право не свидетельствовать против себя. Мой адвокат — мой голос». Или: «Я пользуюсь статьёй 51 Конституции». Или: «Я буду давать показания в присутствии адвоката». Проговорите это вслух несколько раз, чтобы фраза вписалась в вашу память и стала вашей.

Второй якорь — предметный. Выберите небольшой предмет — гладкий камешек, монетку, скрепку, пуговицу. Положите его в карман той одежды, которую носите чаще всего. Договоритесь с собой: когда я касаюсь этого предмета, я вспоминаю свою правовую позицию и свои права. В мо-

мент стресса рука сама потянется к этому предмету, и прикосновение к нему станет мгновенным напоминанием о вашей опоре.

Почему это работает? В состоянии стресса мозг цепляется за простые, заранее заданные установки. Фраза — ваш правовой якорь, а предмет — его физическое воплощение. Осязаемое ощущение помогает выдержать паузу, успокоить дыхание и не поддаваться импульсу начать необдуманно оправдываться. Вы перестаёте быть «растерянным собеседником» и напоминаете себе, что вы, вообще-то, участник процесса со своими правами.

Как это работает на практике. Один мой доверитель перед вызовом на беседу положил в карман пиджака гладкий речной камешек. Он рассказал мне об этом потом, когда мы уже работали над его делом. Следователь начал допрос с давления: «Что молчите, как будто вину признаёте? Или оправдание придумываете?» Мой доверитель, сжав в кармане камешек, спокойно ответил: «Я пользуюсь правом по статье 51 Конституции». Следователь не унимался: «Что, даже не ответите ни на один вопрос? Даже где работаете — не скажете?» Доверитель, снова ощутив якорь в кармане, чётко разграничил: «Где работаю — скажу (назвал организацию). А на все остальные вопросы мой ответ — статья 51 Конституции Российской Федерации». Это обезоружило следователя. Он понял: перед ним не растерянный человек, которого можно раскрутить на любые показания, а тот, кто контролирует се-

бя и свою позицию. Дальнейшего психологического нажима не последовало.

Этот приём — не магия, а психофизиология. Когда вы создаёте двойной якорь, вы даёте мозгу опору, за которую можно ухватиться в момент, когда всё плывёт. Вы не боретесь с паникой — вы даёте себе спасательный круг.

Что делать прямо сейчас

Не ждите, пока дверь ломают. Потратьте две минуты уже сегодня:

1. Придумайте свою фразу-якорь. Произнесите её вслух несколько раз.
2. Выберите предмет-якорь. Положите его в карман одежды, которую носите чаще всего.
3. Договоритесь с собой: «Когда я касаюсь этого предмета, я вспоминаю свои права и свою позицию».

Как понять, что вы всё сделали правильно? Вы не только запомните фразу, но и создадите физическую «кнопку» спокойствия. В стрессовый момент рука сама потянется к этому предмету, возвращая вас в спокойное состояние.

Почему это работает и почему это не «просто успокойся»

Вы заметили, что я ни разу не сказала «успокойся»? Потому что в экстремальной ситуации это слово действует как красная тряпка на быка. Когда человек в панике, а ему говорят «успокойся», он слышит: «Ты слабак, ты не справляешься, твои чувства неправильные». И становится только хуже.

Да и вообще, банальности страшно раздражают.

Техники, о которых я рассказала, работают не через голову, а через тело. Вы не уговариваете себя перестать бояться — вы даёте телу сигнал, что опасность миновала. Вы не подавляете панику — вы её проживаете и проходите через неё. Вы не боретесь с собой — вы помогаете себе.

Я не даю никаких гарантий, что паника не случится. Она случится. Это нормально. Но я даю вам инструменты, которые помогут вам не оставаться в ней надолго. Вы сможете вернуть себе ясность ума за пару минут. Этого достаточно, чтобы не подписать лишнюю бумагу, не сказать лишнего слова, не забыть позвонить адвокату.

Помните историю про именинника, который лежал лицом в грязи в свой день рождения? Он не знал никаких техник. Но он сделал одну вещь: сумел передать просьбу через товарища. Это и есть главный принцип любой техники — найти ту самую верёвочку, за которую можно дёрнуть, чтобы вынырнуть из паники. Для него это был контакт с другом. Для вас это может быть дыхание, заземление, стоп-команда или двойной якорь.

Что вы теперь знаете

Вы знаете, что паника — это не слабость, а физиологическая реакция, которую можно взять под контроль. Вы освоили квадратное дыхание, заземление, стоп-технику и, главное, «двойной якорь» — словесную и предметную опору, которая вернёт вам спокойствие на допросе. Вы убедились,

что дежурное «успокойся» не работает, а вот работа с телом и дыханием — работает безотказно. Вы можете применять эти приёмы незаметно для окружающих, в любой обстановке. Вы больше не боитесь собственных реакций, потому что знаете, за какие верёвочки дёргать.

В следующей главе мы поговорим о том, как остановить главного внутреннего врага — катастрофизацию, бесконечное «а что, если», которое убивает силы быстрее, чем любые реальные неприятности. А пока — просто запомните: паника — это не навсегда. И теперь у вас есть верёвочки, чтобы из неё выбраться.

Глава 3. Враг №1 — катастрофизация.

Как остановить поток «а что, если...»

Я часто вижу одну и ту же картину. Человека только что задержали или вызвали на допрос, адвокат уже в деле, но подзащитный сидит с пустыми глазами и не слышит ни слова. Потому что внутри у него звучит не мой голос. Там звучит бесконечная пластинка: «А что, если посадят надолго? А что, если жена уйдёт? А что, если бизнес рухнет? А что, если я не выдержу в СИЗО? А что, если дети узнают и отвернутся? А что, если меня изобьют? А что, если я умру там?» Знакомо? Это не вы такие слабые. Это ваш мозг включил аварийный режим и начал рисовать одну страшную картину за другой. И каждая новая картинка накручивает тревогу сильнее.

Это называется катастрофизация. Это главный внутренний враг, который убивает силы быстрее любого следователя. И самое страшное — катастрофизация маскируется под заботу: «Я же просто готовлюсь к худшему». Нет, вы не готовитесь. Вы тратите энергию, которая нужна для реальной защиты, на прокручивание страшных фильмов у себя в голове.

Как это выглядит изнутри. Представьте: вы сидите в кабинете следователя, ждёте, когда начнётся допрос. В голове автоматически включается программа: «Вот сейчас зайдёт, начнёт давить, скажет, что всё знает, предъявит доказатель-

ства. Потом меня арестуют, повезут в СИЗО, там зона, там блатные, там...» И вы уже мысленно в камере, хотя вас ещё даже не допросили.

Одна моя подзащитная, мать двоих детей, попавшая под следствие по экономической статье, говорила мне: «Я представляю, как моих детей забирают в детдом, как соседи показывают пальцем, как я сижу в колонии и никогда их не увижу». Это были не факты. Это были картинки, которые её мозг рисовал одну за другой. И каждая следующая была страшнее предыдущей.

Я сказала ей тогда: «Стоп. Давайте отделим реальность от ваших фильмов. Реальность: вас обвиняют, но вы ещё не осуждены. Ваши дети с вами, с ними, в конце концов, ваша мама. У вас есть адвокат. Давайте строить защиту, а не дорисовывать ужасы». Это помогло ей переключиться. Не сразу, но помогло.

Почему мозг это делает? Катастрофизация — это эволюционный механизм. Наши предки выживали потому, что заранее представляли: «А что, если в кустах тигр или гепард? Надо быть начеку». Проблема в том, что в современном мире тигров нет, а механизм остался. И когда случается реальный стресс (задержание, обыск, допрос), мозг начинает рисовать тигров и гепардов на каждом шагу.

Но есть большая разница между реальным планированием и катастрофизацией. Планирование звучит так: «Что я буду делать, если мне изберут меру пресечения? Какие доку-

менты соберу? Кого привлеку в свидетели?» Это конструктивно. Катастрофизация звучит так: «Меня посадят, я сломаюсь, семья меня бросит, жизнь кончена». Это деструктивно.

Пример из практики (один мой доверитель). Помните историю про человека, который пришёл на консультацию, а потом пошёл на опрос один, потому что был уверен в себе? Так вот, его катастрофизация началась ещё до допроса. Он накрутил себя так, что любое слово следователя воспринимал как приговор. Когда следователь сказал: «Расскажите, как было», — он услышал: «Сознавайтесь, иначе будет хуже. Мы все равно всё вменим». И он начал рассказывать, додумывать, добавлять. А потом, когда пришёл ко мне с уже подписанным протоколом, сказал: «Я понимал, что не надо, но внутри было такое чувство, что если я сейчас не расскажу, меня сразу арестуют». Это катастрофизация подтолкнула его к действиям, которые потом пришлось расхлёбывать месяцами.

Что бы я посоветовала ему и всем, кто узнаёт себя в этой истории? Остановиться и задать себе три вопроса.

Три вопроса, которые останавливают катастрофизацию.

Вопрос первый: что прямо сейчас происходит на самом деле?

Не «что может случиться», а «что происходит в эту минуту». Вы сидите в кабинете. Следователь задаёт вопросы. У

вас есть право молчать или сказать: «Я буду говорить в присутствии адвоката». Вы не в клетке, не в СИЗО, не в колонии. Вы здесь. Это факт. А всё остальное — фильмы.

Вопрос второй: есть ли у меня доказательства, что случится именно худшее? Вы думаете: «Меня обязательно арестуют». На каком основании? Следователь сказал? Или вы сами придумали? Чаще всего оказывается, что никаких объективных причин для ареста нет. Есть только ваш страх.

Вопрос третий: что я могу сделать прямо сейчас, чтобы повлиять на ситуацию?

Не «что я буду делать, когда случится ужас», а «что я могу сделать в эту секунду». Позвонить адвокату (если есть возможность). Повторить про себя фразу-якорь. Сжать в кармане камешек. Сделать квадратное дыхание. Написать список вопросов, которые нужно обсудить с защитником. Конкретные действия убивают катастрофизацию, потому что возвращают вас в реальность.

История именинника (продолжение). Помните именинника, которого задержали в день рождения, уронили лицом в грязь? Потом он полгода провёл в СИЗО. Я приходила к нему каждую неделю. И я видела, как катастрофизация пыталась его сожрать. Он говорил мне: «Меня посадят на десять лет, я не выдержу, жена уйдёт, дети будут стыдиться». Я отвечала: «Давайте по фактам. Статья тяжёлая, но у нас есть линия защиты. Мы обжалуем каждый отказ. Мы будем менять меру пресечения. Вы не один. Давайте не забегать впе-

рѣд. Сегодня мы делаем это, завтра — то. А про десять лет подумаем, если до этого дойдѣт. Но пока не дошло».

И он научился останавливать себя. Он говорил: «Стоп. Я сейчас начинаю рисовать. Возвращаюсь в камеру. Сегодня мне нужно почитать УК и УПК, перечитать показания свидетелей и других фигурантов по делу. Подумать над своим делом — как я могу помочь себе сам». Это не сделало его счастливым, но сделало его действующим. А действующий человек всегда сильнее того, кто просто тонет в страхах.

Что делать, если вы поймали себя на катастрофизации? У меня есть для вас простой алгоритм. Запомните его.

1. Скажите себе «стоп» (можно мысленно, можно шѣпотом, можно громко, если вы один).
2. Переключитесь на дыхание (квадратное, на четыре счѣта).
3. Задайте себе один из трѣх вопросов (что сейчас на самом деле? есть ли доказательства? что я могу сделать прямо сейчас?).
4. Сделайте маленькое конкретное действие (напишите, возьмите ручку, откройте папку с документами, начните читать материалы дела).

И повторяйте это каждый раз, когда замечаете, что поехали. Сначала придѣтся ловить себя постоянно. Потом это войдѣт в привычку. Потом катастрофизация перестанет быть вашим хозяином.

Почему катастрофизация особенно опасна в СИЗО. Име-

нинник рассказывал мне, что самое страшное в изоляторе — это не решётки и не распорядок. А ночи. Когда ты лежишь на нарах, вокруг тишина, и мозг начинает рисовать. Он вспоминал: «Я лежу и думаю: а что, если меня осудят на максимум? А что, если в колонии меня избыбют? А что, если я не вернусь к семье?» И эти мысли могли длиться часами. Он переставал спать, переставал есть.

Что ему помогло? Во-первых, режим. Он заставил себя вставать в одно и то же время, делать зарядку, читать (книги там есть и разрешены). Во-вторых, он начал записывать: что произошло за день, какие мысли были, что удалось сделать. Это помогало выгружать катастрофические сценарии на бумагу, а не держать в голове. В-третьих, он договорился с сокамерниками: «Ребята, если я начинаю ныть и накручивать, вы меня останавливаете».

И это сработало. Не волшебство, а конкретные шаги. Я хочу, чтобы вы запомнили: катастрофизация не помогает готовиться к худшему. Она отнимает силы, которые нужны для защиты. Она делает вас беспомощным ещё до того, как случилось что-то реальное.

Что вы теперь знаете

Вы знаете, что катастрофизация — это не подготовка к худшему, а способ убить свои силы ещё до того, как случится что-то реальное. Вы научились распознавать внутренний голос, который накручивает «а что, если», и останавливать его с помощью простых вопросов: что сейчас происходит на са-

мом деле? Есть ли доказательства? Что я могу сделать прямо сейчас? Вы поняли, что конкретные действия — даже самые маленькие — возвращают вас из страшного будущего в реальность. Теперь вы вооружены инструментом, который не даёт катастрофизации закрутить вас в воронку отчаяния.

В следующей главе мы поговорим о том, что вы можете контролировать даже в самой страшной ситуации, и как вернуть себе опору, когда кажется, что земля ушла из-под ног. А пока — запомните: ваш главный враг не следователь и не статья. Ваш главный враг — это ваше воображение, которое рисует картины, которых ещё нет. И вы можете научиться говорить ему «стоп».

Глава 4. Сохранить связь с собой: что вы можете контролировать даже сейчас

Самое страшное в уголовном преследовании — это чувство, что ваша жизнь полностью вышла из-под контроля. Вы больше не решаете, когда вставать, когда ложиться, что есть, с кем разговаривать. Вами командуют: следователь вызывает на допрос, судья назначает заседание, конвой ведёт в зал. А если вы в СИЗО, то даже в туалет вы ходите по расписанию. И в какой-то момент начинает казаться, что вы — просто щепка в потоке, которую несёт туда, куда кто-то решил. Личность стирается напрочь.

И это ощущение — потеря контроля — убивает не меньше, чем сам страх наказания. Потому что человек без контроля перестаёт быть человеком. Он превращается в объект, с которым что-то делают. А объекты не защищаются, они просто терпят.

Но есть одна вещь, которую у вас не может отобрать никто, даже следователь с постановлением о производстве обыска. Это ваша способность выбирать, как относиться к происходящему. И ваша власть над маленькими, но реальными зонами контроля.

Две колонки.

Я часто даю своим подзащитным простое упражнение. Возьмите лист бумаги (или мысленно, если бумаги нет) и разделите его на две колонки.

В левую колонку напишите: «То, что я не могу изменить». Например: решение следователя о мере пресечения, позиция прокурора, показания свидетелей обвинения, то, что пишут в новостях, сплетни соседей, настроение судьи. Всё, что находится вне зоны вашего влияния. И выдохните. Потому что бороться с этим — всё равно что пытаться остановить поезд голыми руками. Вы только истощаете себя.

В правую колонку напишите: «То, что зависит только от меня». Например: вовремя ли я встаю, делаю ли зарядку, ем ли нормальную еду, соблюдаю ли режим. Какие бумаги я подписываю, а от каких отказываюсь. Говорю ли я адвокату правду. Выбираю ли я, паниковать или применить дыхательную технику. Решаю ли я читать дело или лежать и ныть.

И вот на правую колонку — только на неё — вы направляете свою энергию.

Помните именинника, которого задержали в день рождения? Он провёл полгода в СИЗО. И вот что он мне рассказывал: «Сначала я сходил с ума от того, что не могу ничего изменить. Не могу выйти на волю, не могу увидеть семью, не могу повлиять на следователя. А потом я понял: я могу контролировать своё утро. Я могу встать в одно и то же время, сделать зарядку, аккуратно заправить койку. Это мелочь, но она моя».

Он начал записывать какие мысли приходят, что удалось сделать для защиты, какие вопросы задать адвокату. Он договорился с сокамерниками, что они будут тихо час в день, когда он читает УПК. Он просил передавать ему книги. Он не мог изменить статью обвинения, но он мог изменить то, как он заполняет свой день.

И к концу срока он вышел не сломленным, а собранным. Потому что он вернул себе контроль над тем, что было в его власти. И это спасло его психику, спасло его личность.

Что реально в вашей власти, даже в СИЗО. Давайте перечислим конкретные вещи, которые остаются под вашим контролем в любой ситуации, даже самой страшной.

1. Ваше тело. Вы можете дышать (квадратное дыхание). Вы можете сидеть или стоять прямо, расправив плечи, а не сутулившись. Вы можете умыться, почистить зубы, сделать зарядку. Это мелочи? Да. Но они возвращают вам ощущение, что вы хозяин своего тела, а не просто мешок с костями, который перевозят из кабинета в кабинет.

2. Ваш режим. В СИЗО расписание общее, и даже постель надо заправлять по единому образцу — здесь не до индивидуальности, за нарушение можно получить взыскание. Но внутри жёстких рамок есть ваши маленькие ритуалы. Встать на пять минут раньше. Прочитать несколько страниц, даже если глаза слипаются. Написать письмо. Составить план на день. Режим — это каркас, который не даёт рассыпаться.

3. Ваши слова. Давление следствия направлено на то, что-

бы вы сказали то, что нужно следователю. Но слово «нет» — оно ваше. «Я буду говорить в присутствии адвоката» — это ваша фраза. «Я не подпишу этот протокол без замечаний и исправлений» — это ваш выбор. Вас могут давить, но не могут заставить произнести то, что вы решили не произносить. Никто не может открыть ваш рот силой и заставить язык шевелиться.

4. Ваше отношение. Виктор Франкл, психолог, прошедший концлагерь, сказал: «У человека можно отнять всё, кроме одного: последней свободы человека — выбирать своё отношение к любым обстоятельствам»¹. Вы не выбираете, что с вами происходит. Но вы выбираете, как к этому относиться. Вы можете выбрать позицию жертвы, которая стонет и жалуется. А можете выбрать позицию бойца, который делает всё возможное для защиты. Это не пафос. Это физиология: установка «я справлюсь» запускает другие гормоны, чем установка «я пропал».

5. Ваше достоинство. Никто не может заставить вас чувствовать себя ничтожеством. Даже если вас обыскивают, даже если вас унижают, даже если вы в наручниках. Вы можете внутри себя сказать: «Я человек. У меня есть права. Со мной обращаются плохо, но это не делает меня плохим». Это трудно. Но это возможно. И это единственное, что нельзя отобрать.

¹ Франкл В. «Сказать жизни „Да!“: психолог в концлагере» / пер. с нем. Д. Леонтьева, Д. Орловой — М.: Альпина нон-фикшн, 2009. — С.136

Пример из практики: женщина, которую обыскивали с ОМОНОм. В одной из предыдущих глав я рассказывала о женщине, матери троих детей, к которой пришли с обыском. Когда она потом пришла ко мне на консультацию, она плакала и говорила: «Я чувствовала себя такой ничтожной, такой грязной. Они перерыли всё, даже моё нижнее бельё. Я думала, что я теперь никто».

Я спросила её: «А что вы делали во время обыска?» Она ответила: «Стояла в углу и тряслась». Я сказала: «А что вы могли сделать? Не драться же с ОМОНОм». Но потом мы сели и разобрали её правую колонку. Что она могла контролировать? Она могла не кричать и не истерить (это было в её власти). Она могла запомнить, кто из следователей что говорил. Она могла потом записать всё, что видела. Она могла позвонить адвокату (и позвонила, когда ушёл ОМОН). Она могла не подписывать пустой протокол (и не подписала). Она сделала всё, что могла. И это не ничтожество, это сила.

Я сказала ей: «Вы не грязная. Вы женщина, у которой был обыск. Это разные вещи». Она не поверила сразу, но через несколько месяцев, когда начались первые успехи по делу, она сказала: «Я теперь знаю: я могу пройти через это и не сломаться».

Что вы теряете, когда цепляетесь за то, что не контролируете. Есть ловушка, в которую попадают многие. Они тратят часы и дни на переживания о том, что не могут изменить. «Почему следователь такой злой?» — потому что у

него план. «Почему судья меня не слушает?» — потому что у него обвинительный уклон. «Почему соседи сплетничают?» — потому что им скучно. Вы не можете это изменить. Но вы можете потратить на эти переживания всё своё здоровье.

Я видела подзащитных, которые переставали спать, есть, общаться с родными, потому что они зацикливались на несправедливости системы. А в это время реальная защита стояла на месте. Они не готовили документы, не искали свидетелей, не работали с адвокатом. Они просто тонули в обиде на то, что не могут контролировать.

Не будьте как они. Отпустите левую колонку. Сосредоточьтесь на правой.

Как тренировать контроль над собой. Несколько простых упражнений, которые помогут вам вернуть себе опору.

Упражнение первое: «Мой выбор сегодня». Каждое утро (даже в СИЗО, даже под домашним арестом) скажите себе: «Сегодня я выбираю...» И перечислите три вещи, которые вы сделаете сами, по своей воле. «Я выбираю встать и умыться. Я выбираю прочитать десять страниц. Я выбираю написать письмо жене». Это маленькие выборы, но они напоминают мозгу, что вы не беспомощны.

Упражнение второе: «Две колонки». Когда чувствуете, что паника накрывает, возьмите бумагу и выпишите левую колонку (то, что не можете изменить) и правую (то, что можете). Смотрите только на правую. И начинайте делать что-то из правой колонки.

Упражнение третье: «Тело — опора». Сядьте прямо, поставьте ноги на пол, положите руки на колени. Почувствуйте, как стул или пол поддерживают вас. Это физическое ощущение опоры переходит в психологическое. Вы не летите в пропасть, вы стоите на земле.

Что вы получите в результате? Вы перестанете тратить силы на то, что изменить нельзя. На следователя, на судью, на сплетни. Вы научитесь видеть разницу между страхом перед будущим (которое вы не контролируете) и конкретными шагами сегодня (которые вы можете сделать). Вы поймёте, что даже в кабинете следователя у вас остаётся выбор — как дышать, что говорить, молчать ли. И вы перестанете чувствовать себя жертвой обстоятельств. Вы начнёте ощущать себя человеком, который пусть в узком коридоре, но всё ещё идёт сам.

Главное, что вы вынесете: контроль — это не про власть над миром. Это про власть над собой. И когда вы возвращаете себе маленькие зоны контроля, вы сохраняете своё человеческое достоинство. А это то, что у вас не может отобрать никто.

Что вы теперь знаете

Вы знаете, что даже в самой страшной ситуации у вас остаётся зона контроля: ваше тело, ваш режим, ваши слова, ваше отношение и ваше достоинство. Вы научились разделять происходящее на две колонки: то, что вы не можете изменить, и то, что зависит только от вас. Вы перестали тратить

силы на борьбу с ветряными мельницами и направили энергию туда, где она реально работает. Главное, что вы вынесли: контроль — это не про власть над миром, а про власть над собой. И когда вы возвращаете себе маленькие зоны контроля, вы сохраняете человеческое достоинство — то, что у вас не может отобрать никто.

В следующей главе мы поговорим о том, как общаться с близкими в этой ситуации. Потому что семья может быть вашей опорой, а может стать вторым фронтом. И от вас зависит, что получится.

Глава 5. Как общаться с близкими в этой ситуации? Стратегии для семьи

В этой главе я расскажу о том, что уголовное преследование — это удар не по одному человеку, а по всей семье, и часто родные переживают не меньше, а иногда и больше самого обвиняемого. Мы разберём главные ошибки, которые совершают люди в этот момент: одни закрываются и молчат, пытаясь «уберечь» близких, другие, наоборот, вываливают на родных весь свой ужас и парализуют их окончательно. Я покажу, как выглядит ситуация глазами жены, матери, детей — что они чувствуют, чего боятся и почему иногда их «помощь» становится дополнительным грузом. Объясню, как выстроить разговор так, чтобы семья стала опорой, а не источником дополнительной вины и стыда, и как распределить роли: кто ищет адвоката, кто собирает характеристики, кто просто молча сидит рядом. И главное — дам конкретные слова и фразы, которые можно сказать близким в первые дни, чтобы не врать, не пугать и не терять друг друга.

Вы получите понимание, что происходит с вашими близкими на самом деле — почему мама рыдает, жена замолчала, а дети шарахаются, — и перестанете обижаться или замыкаться в ответ. Вы узнаете, как сказать родным правду, не разрушив их и не добив себя, и как попросить о помощи так, чтобы её действительно захотели оказать. Вы сможете

те выстроить чёткие границы: что обсуждать с семьёй, а что оставлять для адвоката, чтобы близкие не тащили на себе тяжесть, которую не могут вынести. Вы научитесь принимать помощь, не чувствуя себя униженным, и отказываться от того, что вам во вред, не обижая родных. Главное, что вы вынесете: семья может стать либо вторым фронтом, либо тихой гаванью — и теперь у вас есть инструменты, чтобы сделать её гаванью, даже когда вокруг так штормит.

Когда приходит беда, многие думают: «Я сам справлюсь, не хочу их втягивать». Или наоборот: «Они должны знать всё, я не буду от них ничего скрывать». Обе эти крайности опасны. Потому что уголовное преследование — это удар по всей семье. И то, как вы будете общаться с родными в эти дни, может либо укрепить вашу защиту, либо разрушить последнее, что у вас есть.

Первая реакция близких: страх и беспомощность

Представьте: ваша жена узнаёт, что вас задержали. Или мать видит новость в интернете. Или дети слышат разговор взрослых. Что они чувствуют? Тот же самый шок, ту же панику, те же «а что, если», что и вы. Только у них нет адвоката, нет права на звонок, нет даже возможности задать вопрос следователю. Они просто тонут в своей неизвестности.

Я часто слышу от родственников: «Я не знаю, что делать», «Я боюсь ему навредить», «Я хочу помочь, но не знаю как». И это нормально. Но если вы, обвиняемый, замкнётесь в себе, если начнёте «защищать» близких от правды — вы оста-

вите их один на один с их страхами. А они в ответ начнут паниковать ещё сильнее, додумывать, лезть в дела, звонить всем подряд. И в итоге вместо помощи вы получите хаос.

Ошибка первая: молчание и самоизоляция

«Я не хочу их волновать. Скажу им, когда всё прояснится». Знакомая мысль? Она кажется благородной. Но на деле работает против вас. Потому что близкие всё равно узнают. Или от соседей, или из соцсетей, или от следователя, который позвонит им для допроса. И они узнают не от вас — значит, в их голове дорисуются самые страшные детали.

Один мой подзащитный, назовём его Сергей, пытался скрыть от матери, что его задержали. Он сказал: «Я в командировке». А через три дня мать увидела его фото в новостях. Она пережила инфаркт. Сергей потом корил себя: «Лучше бы я ей сразу сказал. Она бы испугалась, но не так сильно, как от неожиданности».

Правда, даже горькая, лучше неизвестности. Потому что неизвестность порождает ужас. А конкретная правда даёт возможность действовать.

Ошибка вторая: вываливание всего ужаса

Другая крайность — когда человек, вернувшись с допроса начинает подробно рассказывать все свои страхи: «Мне грозит десять лет, следователь сказал, что у меня нет шансов, я не выдержу, вы меня больше не увидите...» Зачем вы это делаете? Чтобы облегчить душу? Но вы не облегчаете — вы передаёте свой страх близким, умножая его на троих.

Жена начинает плакать, мать хватается за сердце, дети слышат и замолкают. И в итоге вам приходится ещё и их успокаивать, тратить на это последние силы. А помощь, которую они могли бы оказать, превращается в истерику.

Помните: близкие не должны быть вашими психотерапевтами. Для этого есть адвокат, есть психолог, есть дневник, в конце концов. Семье нужна не вся правда, а та её часть, которая поможет им помочь вам.

Золотая середина: честно, но дозированно

Как же говорить с родными, чтобы не навредить ни им, ни себе? У меня есть простое правило: скажите, что произошло, но не говорите, что будет. Скажите, что вы чувствуете, но не заставляйте их это чувствовать вместе с вами.

Вот примерный сценарий разговора с женой:

«Меня задержали по такому-то делу. Сейчас я под подпиской о невыезде (или избрана мера пресечения — заключение под стражу). У меня есть адвокат, мы работаем. Мне страшно, но я не сдаюсь. Мне нужна твоя помощь: пришли мне тёплую одежду, найди справки с места моей работы, не верь слухам, если кто-то будет звонить и спрашивать. Я позвоню, как только смогу. Я тебя люблю».

Никаких «меня посадят на десять лет». Никаких «всё пропало». Только факты и конкретные просьбы. Вы даёте близкому задание — и он перестаёт тонуть в страхе, потому что начинает действовать. А действие, как мы знаем, лечит панику.

Что могут сделать родные и как их об этом попросить

У близких людей есть огромный ресурс, который вы сейчас не можете использовать сами. Они могут:

- Искать и собирать документы — характеристики, справки о здоровье, грамоты, благодарности, свидетельства о рождении детей.
- Общаться с адвокатом, когда вы не можете (например, если вы в СИЗО). Передавать ему вопросы, документы, информацию.
- Поддерживать связь с работой, чтобы вас не уволили формально (попросите жену позвонить начальнику и объяснить, что вы временно отсутствуете по уважительной причине).
- Заботиться о детях и доме, чтобы вы не переживали об этом.
- Готовить передачи (если вы в изоляторе), покупать тёплые вещи, лекарства, книги.

Но вы должны их об этом попросить. Чётко, конкретно, без истерики. «Мне нужна справка о зарплате за три года». «Позвони Ивану Ивановичу, он может дать характеристику». «Привези мне зубную щётку и тёплые носки». Когда человек знает, что делать, он перестаёт бояться.

Как общаться с детьми

Это отдельная и очень сложная тема. Дети не должны знать все подробности. Но и врать им нельзя. Главное пра-

вило: говорите правду, но на их языке и в том объёме, который они могут вынести.

Маленькому ребёнку (3—7 лет) можно сказать: «Папа временно живёт в другом месте, потому что дядя в полиции ошибся. Но папа тебя любит и скоро вернётся». Не вдавайтесь в детали.

Ребёнку постарше (8—12 лет): «Папу обвиняют в том, чего он не делал (или делал, но не специально). Сейчас разбираются. Папа не преступник, но ему нужна наша поддержка. Давай нарисуем ему открытку».

Подростку можно сказать больше, но без ужасов. И обязательно спросить, что он сам думает, чего боится. Подростки часто молчат, но внутри у них ад. Ваша задача — не навязываться, но быть открытым для разговора.

И помните: дети не должны становиться вашими психотерапевтами. Не плачьте им в жилетку, не рассказывайте про карцер и угрозы. Они не вывезут.

Что делать, если родные сами паникуют и мешают

Бывает и так: вы стараетесь держаться, а жена звонит каждый час с истерикой. Или мать приходит на допрос и начинает кричать на следователя. Или бабушка просит передать судье письмо, что внук ни в чём не виноват. Или дети перестают спать. Как быть?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.