

Из записок бывшего сограбника

СУТЬ.

Истории,
которые
не рассказывают



АЛЕКСАНДЕР АРСЛАНОВ

СУТЬ.

Истории, которые не рассказывают АЛЕКСАНДЕР АРСЛАНОВ

Александр Арсланов

Записки соцработника.

Суть. Истории, которые не рассказывают

<https://litres.ru/74180247>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Записки соцработника. Суть. Истории, которые не рассказывают»

Рассказы в книге расположены не по темам, а в хронологии моих профессиональных воспоминаний. Именно так события сохранились в памяти и постепенно стали литературными историями.

Все они объединены одной сферой — социальной работой. В основе рассказов лежат реальные ситуации, встречи и наблюдения, отражающие разные стороны профессии и человеческих судеб.

Все иллюстрации созданы, сфотографированы или подготовлены автором. Часть изображений обработана с использованием технологий искусственного интеллекта исключительно в технических и художественных целях.

Любые совпадения с реальными лицами, событиями или обстоятельствами являются случайными.

Содержание

Предисловие	5
Суть	10
Семейные ценности: между традицией, религией и обществом	15
Здесь я никто	19
Нарциссизм диагноз эпохи или ярлык для неудобных	24
Когда бедность впервые назвали цифрой	28
Ночь солидарности, в которой видно больше	32
Троллинг как симптом, а не болезнь	40
Один прилавок, десять кандидатов и одна вакансия	43
Не проси. Разбирайся. Действуй!	50
Тишина после двоих	55
Переезд как точка перелома	61
Зачем женщине скандал	64
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Александр Арсланов Записки соцработника. Суть. Истории, которые не рассказывают

Предисловие



Перед вами не учебник по социальной работе и не сбор-

ник служебных воспоминаний. Это книга о людях. О тех, чьи судьбы редко становятся предметом новостей или официальных отчётов, но каждый день напоминают, насколько хрупкой может быть человеческая жизнь.

За годы работы мне довелось встречать самых разных людей. Пожилых, оставшихся в одиночестве. Семьи, переживающие тяжёлые кризисы. Детей, которым особенно нужна поддержка взрослых. Людей с инвалидностью, мигрантов, тех, кто потерял дом, здоровье, близких или веру в себя. У каждого была своя история. Иногда она уместалась в несколько минут разговора, иногда сопровождала меня долгие месяцы. Но почти всегда за ней стоял человек, которого хотелось не только выслушать, но и понять.

Эти рассказы основаны на реальных событиях. Некоторые детали, имена и обстоятельства изменены, чтобы сохранить право героев на личную жизнь. Однако чувства, переживания и сама суть происходившего остались такими, какими я их запомнил.

Эта книга называется **«Записки соцработника. Суть. Истории, которые не рассказывают»** не случайно. За каждой служебной папкой, каждым актом обследования, каждой подписью скрываются судьбы, которые невозможно измерить цифрами. Именно они остаются в памяти намного дольше, чем любые отчёты.

Мне хотелось написать не о профессии, а о человеческих отношениях. О сострадании, ответственности, выборе и на-

дежде. О том, как иногда одно вовремя сказанное слово способно изменить чью-то жизнь, а простое человеческое участие оказывается ценнее любых инструкций.

Если после прочтения этой книги вы станете чуть внимательнее к людям рядом с собой, значит, она была написана не зря.

Александр Арсланов

Суть

Из записок соцработника



Суть

Иногда семья рушится не в день развода. Она рушится раньше — в тишине между словами, в усталых взглядах за кухонным столом, в решениях, которые принимаются «ради будущего». А потом проходит время, появляются новые семьи, новые дети, новые фамилии и вдруг становится понятно: прошлое никуда не исчезло. Оно живёт в детях, в памяти, в вопросах без ответов. И самое страшное — не сам развод. Самое страшное — когда взрослые, пытаясь спасти себя, не замечают, как ломается мир ребёнка.

Она сама подала на развод. Тогда ей казалось — так будет честнее. Чище. Правильнее для всех.

Он ушёл.

У неё почти сразу появился другой партнёр. Иногда в таких историях он появляется ещё до окончательного разрыва — эмоционально или фактически. Иногда — сразу после.

Для самой женщины это часто выглядит как спасение. Как новая опора. Как шанс быстрее восстановить ощущение нормальной жизни — для себя и для детей. Как ей казалось — новый папа для детей. Новый этап жизни. Новый шанс всё построить иначе.

Прошло время. Жизнь разошлась на две отдельные дороги.

А потом она увидела, как он живёт дальше. Уверенно.

Спокойно. Уже как самостоятельный мужчина, а не как бывший.

И внутри появилось чувство, которое она сама не сразу смогла назвать.

Не любовь. Не желание всё вернуть. А странное внутреннее напряжение — как будто он всё ещё должен оставаться частью её мира. Иногда в таких историях события начинают развиваться резко.

Некоторые женщины, сами того не осознавая, пытаются сразу заменить не только партнёра — но и всю семейную систему.

Иногда это доходит до крайностей.

Иногда бывшему могут сказать, что развод ещё не оформлен, но уже наступила новая беременность. Иногда звучат разговоры о том, что раз алименты платятся, значит должны платиться и на нового ребёнка.

Иногда возникает мысль, что ребёнок не должен носить фамилию отца. Что нужно поменять фамилию детям — на материнскую или на фамилию новой семьи.

Иногда смена фамилии становится попыткой как будто окончательно вычеркнуть прошлое. Как будто если убрать фамилию — можно убрать и саму историю. Как будто человека можно удалить из жизни и памяти.

Но дети почти всегда чувствуют конфликт, даже если взрослые уверены, что они ничего не понимают.

Когда одного родителя пытаются резко заменить или

убрать из жизни семьи, у ребёнка возникает внутренний разрыв.

Он начинает искать объяснение.

И иногда дети начинают придумывать себе защитные версии реальности. Что папа плохой. Что он сам не хочет общаться. Что он их бросил. Даже если раньше контакт был.

Это происходит не потому, что дети хотят ненавидеть. А потому что детской психике проще поверить в простую версию мира, чем жить в сложной и болезненной.

Но внутри остаётся вопрос. И чувство потери.

С точки зрения науки отдельного диагноза для такого поведения не существует. Чаще говорят о защитных реакциях психики после разрыва отношений, о травме утраты, о кризисе идентичности, когда человек теряет не только партнёра, но и привычную роль в жизни.

Часто это происходит не из злобы.

Иногда — из благих намерений. Хочется быстрее создать детям стабильную семью. Хочется убрать конфликт из их жизни. Хочется начать всё заново. Хочется защитить себя от боли прошлого.

Но иногда получается наоборот.

Прошрое не исчезает. Боль не проживается — а просто прячется.

И тогда вместо новой стабильности появляется внутренняя трещина — в семье, в памяти, в самоощущении.

Есть вопрос, который редко задают вслух.

Пожелали бы вы своему сыну оказаться в такой ситуации?

Часто в ответ говорят, что их сын другой, что у него будет другая судьба.

Дай Бог.

Но жизнь сложная. И если вдруг нет? Если судьба повернётся иначе? Если он окажется по другую сторону этой истории?

Иногда этот вопрос помогает посмотреть на ситуацию честнее.

Нельзя стереть человека, который был частью жизни. Можно только прожить, принять и идти дальше.

В жизни, как и в спорте, важно не поддаваться на навязанную игру.

Я родился в зелёном городе и с детства любил хоккей. Любый болельщик знает простую вещь: когда команда начинает играть в навязанную соперником игру — она чаще проигрывает. Когда играет свою — чаще побеждает.

В жизни мужчин это работает так же.

После разводов и тяжёлых отношений иногда начинается эмоциональное давление. Провокации. Давление через детей. Попытки вывести на эмоции. Попытки втянуть в чужой сценарий.

Главное правило — не играть в чужую игру.

Под сильным стрессом человек почти всегда принимает худшие решения. Под давлением эмоций люди чаще действуют импульсивно и потом жалеют.

Иногда самая сильная реакция — это её отсутствие.

Берегите свою психику. Берегите своё здоровье. Берегите себя.

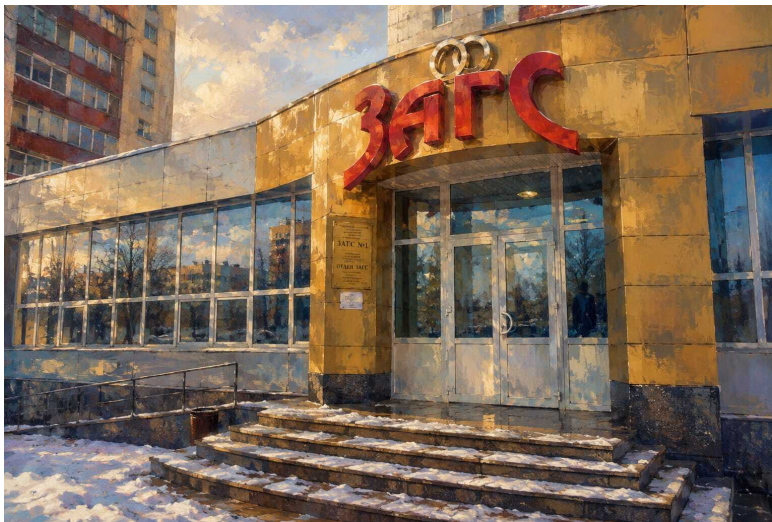
Настоящая сила — не в том, чтобы выиграть чужой конфликт. А в том, чтобы сохранить себя.

Это наблюдение бывшего социального работника.

Любые совпадения с реальными людьми и ситуациями случайны.

Если кто-то воспринимает этот текст лично — автор заранее приносит извинения.

Цель — не обвинять. Цель — попытаться понять, как люди переживают боль, разрыв и попытки начать новую жизнь.



Семейные ценности: между традицией, религией и обществом

О семейных ценностях спорят давно. Одни считают, что крепкую семью удерживает любовь, другие — чувство долга, третьи убеждены, что без религии семейный союз долго не просуществует. А кто-то уверен, что всё зависит только от самих людей.

Эта тема возникла во время разговора с одним коллегой. Назовём его Али.

— Если бы не религия, большинство людей давно бы разошлись, — сказал он.

— Почему ты так думаешь? — спросил я.

— Потому что именно религия придаёт семье смысл. Без неё брак становится просто бумажкой.

Я задумался.

Действительно, в христианской традиции есть праздники, которые из поколения в поколение собирают семьи за одним столом: Рождество, Пасха, Крещение. Это не просто даты в календаре. Они напоминают о родных, о семейной памяти, о взаимной поддержке и ответственности друг за друга.

Похожую роль играют праздники и в исламе. Во время Курбан-байрама и Ураза-байрама родственники навещают друг друга, собираются вместе, помогают нуждающимся, де-

лят трапезу. Такие традиции укрепляют чувство единства и напоминают, что семья — это не только совместный быт, но и общие ценности.

Но на семью влияет не только религия.

Если вспомнить времена СССР или ГДР, государство уделяло семье большое внимание. Существовали различные формы общественного контроля, работали органы опеки, проводились консультации с супругами. Многие решения сегодня выглядят спорными, однако тогда их объясняли стремлением сохранить семью как основу общества.

Однажды мне довелось поговорить с сотрудником службы опеки.

— Раньше нас обвиняли в том, что мы слишком активно вмешиваемся в жизнь семей. Говорили, что это пережитки СССР или ГДР. Сегодня законодательство значительно ограничило наши возможности, но теперь нас упрекают уже в бездействии. Получается, что мы виноваты в любом случае. Так где же проходит граница между необходимой помощью и чрезмерным вмешательством?

Этот вопрос, на мой взгляд, остаётся открытым.

Одни считают, что социальные службы должны вмешиваться как можно раньше, чтобы предотвратить трагедии. Другие убеждены, что государство не должно вторгаться в личную жизнь семьи без серьёзных оснований. Найти баланс между защитой человека и сохранением семьи непросто.

В подобных спорах нередко вспоминается старая судеб-

ная шутка:

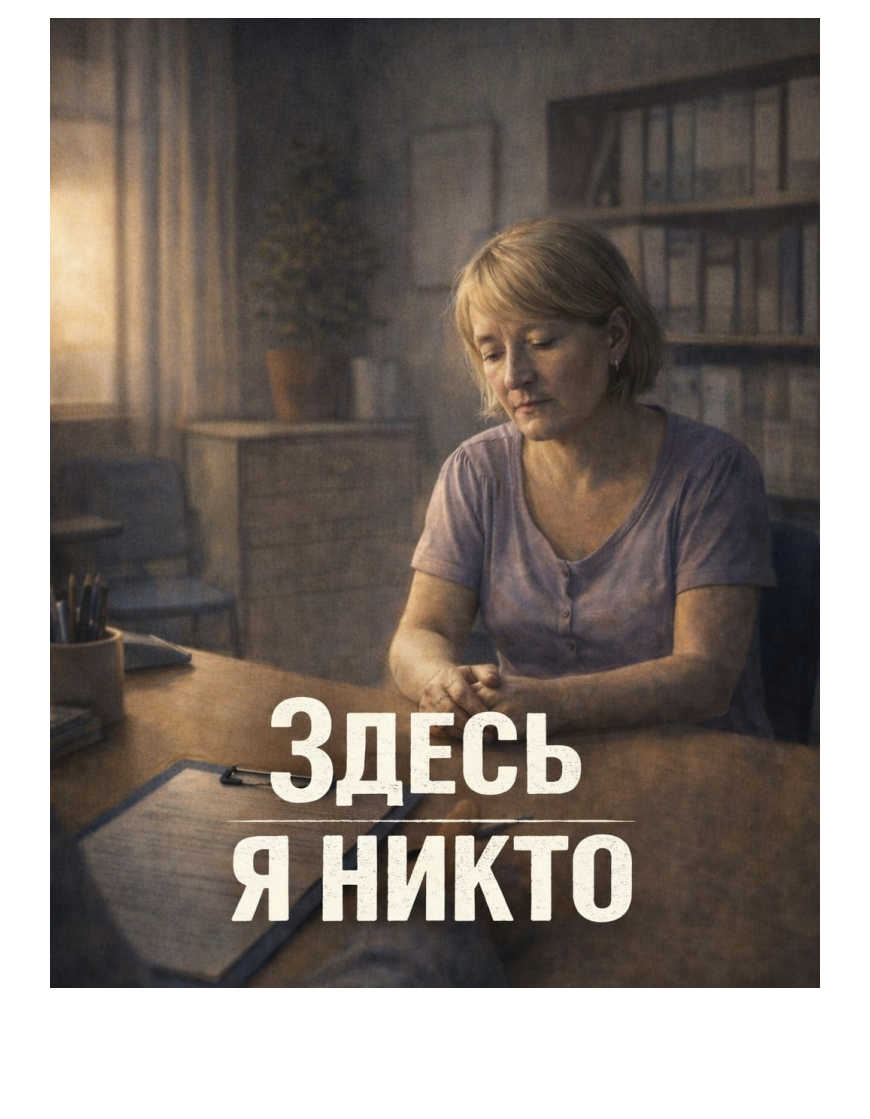
— Свидетель, что вы видели на месте происшествия?

— После выступления адвоката я уже не уверен, что вообще там был.

Несмотря на разные взгляды, общество продолжает проводить конкурсы «Лучшая семья», фестивали семейных традиций, поддерживать проекты, посвящённые воспитанию детей и сохранению семейных отношений. Значит, сама идея крепкой семьи по-прежнему остаётся важной.

Лично для себя я сделал простой вывод. Религия, традиции и культура дают человеку нравственные ориентиры, которые не меняются так быстро, как общественные взгляды. Но никакие традиции сами по себе не спасут семью, если в ней нет уважения, доверия и желания слышать друг друга.

Наверное, именно в этом и заключается главная семейная ценность — ежедневно выбирать не только себя, но и тех, кто рядом.

A woman with short blonde hair, wearing a purple t-shirt, sits at a wooden desk in a dimly lit room. She has a sad expression, looking down with her hands clasped. The room features a bookshelf, a potted plant, and a window with curtains. The text "ЗДЕСЬ Я НИКТО" is overlaid on the image.

**ЗДЕСЬ
Я НИКТО**

Здесь я никто

Откровение женщины соцработнику.

Я долго не решалась прийти.

Не потому что не знала, куда идти. Адрес у меня был записан. Я знала день, знала время. Но прийти — это значит признать, что внутри что-то сломалось. А пока не приходишь, можно делать вид, что это просто усталость.

Вы спросили меня тогда просто:

— Что вас привело?

И я сначала ответила, как отвечают все:

— Наверное, адаптация.

Это удобное слово. В нём нет боли. Оно звучит правильно и безопасно. Оно ничего не раскрывает.

Но вы не стали сразу что-то записывать. Вы ждали.

И я сказала то, что давно носила внутри.

— Иногда мне кажется, что здесь я никто.

Когда я произнесла это вслух, стало тихо. Даже тише, чем было до этого.

У себя на родине всё было иначе. Я не была особенной. Я не была известной. Я не занимала высоких должностей. Но у меня было чувство собственной жизни. Я просыпалась утром и знала, кто я. Мне не нужно было это доказывать.

Я жила, не думая о своём праве существовать.

Это право просто было.

Я не помню дня, когда это изменилось. Такие вещи не происходят резко. Они происходят постепенно. Очень тихо.

Сначала появляется неуверенность в мелочах. Потом — осторожность. Потом — молчание там, где раньше были слова.

Я стала замечать, что меньше говорю. Меньше спорю. Меньше смеюсь.

Как будто внутри появился наблюдатель, который всё время спрашивает: имею ли я право?

Это странное чувство.

Внешне ничего не разрушено. Жизнь продолжается. Есть дом. Есть дела. Есть люди рядом.

Но внутри нет опоры.

Вы спросили меня:

— Когда вы впервые почувствовали это?

Я не смогла ответить сразу.

Наверное, тогда, когда перестала узнавать себя в собственных реакциях. Когда вместо уверенности появилось ожидание. Когда вместо естественности — осторожность.

Я стала жить аккуратно.

Как будто боялась занять слишком много места.

Иногда мне кажется, что часть меня осталась там, у себя на родине. Не физически. Внутренне.

Там я не сомневалась в себе.

Здесь я всё время сравниваю.

Не с другими.

С собой прежней.

Это самое тяжёлое сравнение.

Потому что его невозможно выиграть.

Вы слушали спокойно. Не перебивали. И впервые за долгое время я почувствовала, что мои слова не растворяются в воздухе.

Они остаются.

Вы сказали:

— То, что вы чувствуете, — это не исчезновение. Это утрата внутренней опоры. И её можно восстановить.

Я тогда не поверила полностью. Но я услышала.

Вы объяснили, что терапия начинается не с возвращения прошлого.

Она начинается с признания настоящего.

С того, чтобы человек снова начал говорить о себе не в прошедшем времени.

Не «я была».

А «я есть».

Это оказалось труднее, чем я думала.

Говорить о прошлом легко. Оно завершено. Оно понятно.

Говорить о настоящем трудно. Оно ещё не оформлено.

Но именно здесь находится жизнь.

Вы дали мне простое задание.

Каждый день замечать моменты, в которых я существую без сомнения. Не анализировать. Просто замечать.

Сначала я не понимала, как это делать.

А потом однажды утром я пила чай и поймала себя на ощущении покоя. Ненадолго. Всего на несколько секунд.

Но в этот момент я не сравнивала.

Я просто была.

И я поняла, что, возможно, я не исчезла.

Возможно, я просто потеряла привычный способ чувствовать себя.

Вы сказали, что восстановление происходит не сразу.

Сначала возвращается не уверенность.

Сначала возвращается присутствие.

Способность чувствовать себя внутри собственной жизни.

Я не могу сказать, что всё прошло.

Но я больше не говорю: «здесь я никто».

Иногда я всё ещё чувствую пустоту.

Но теперь я знаю, что это состояние, а не приговор.

И, возможно, однажды я проснусь и не буду вспоминать, кем я была.

Я буду знать, кто я есть.

И этого будет достаточно.

НАРЦИССИЗМ?

ДИАГНОЗ ВЕКА
или **ЯРЛЫК**
для **НЕУДОБНЫХ?**



КРИЗИС ЭГО?

**СТРАХ
НЕ НУЖНЫМ?**

**ВЛАСТЬ
ЯРЛЫКОВ**

Нарциссизм диагноз эпохи или ярлык для неудобных

Есть слова, которые раньше жили в кабинетах специалистов, а теперь переселились в обычные кухни и мессенджеры. Слово «нарцисс» — одно из них. Им сегодня объясняют разрывы отношений, семейные конфликты, обиды и разочарования. Оно звучит как приговор. Быстро. Жёстко. Почти без попытки разобраться.

Когда я работал соцработником, ко мне пришёл мужчина около сорока лет. Он долго молчал, прежде чем начать говорить. Не было в нём ни высокомерия, ни холодности. Была усталость. Такая усталость, которая появляется, когда человека долго убеждают, что он неправильный.

Его гражданская жена сказала ему, что он нарцисс. И если он не изменится — отношения закончатся.

Он пришёл не оправдываться.

Он пришёл понять — правда ли с ним что-то не так.

Мы начали с простого вопроса: что вообще означает это слово.

В классической психологии нарциссизм не считался сразу болезнью. Это часть развития личности. Ребёнок сначала воспринимает себя центром мира. Только позже он учится

видеть других людей как отдельных, равных, живых.

Проблемы начинаются не там, где есть уважение к себе.

Проблемы начинаются там, где исчезает уважение к другим.

Но в обычной жизни всё стало проще и грубее. Сегодня иногда достаточно уметь защищать себя, иметь своё мнение, не соглашаться — и уже можно услышать обвинение в нарциссизме.

Человеку необходимо признание. Не как каприз. Как основа внутренней устойчивости. Человек, которого не видят, часто всю жизнь пытается доказать, что он имеет право быть.

Современная психология различает несколько состояний.

Есть здоровый нарциссизм — когда человек знает свою ценность и может строить жизнь, не разрушая себя.

Есть уязвимый — когда человек сильно зависит от чужой оценки, болезненно реагирует на критику, боится быть отвергнутым.

Есть патологический — когда человек действительно не чувствует других и использует людей как инструменты.

Но в бытовой речи эти различия почти исчезли. Остался один ярлык.

Почему так произошло?

Потому что мир стал местом постоянной оценки. Нужно быть успешным, уверенным, интересным, востребованным. Желательно — одновременно.

Человек больше не просто живёт.

Он постоянно доказывает, что достоин хорошей жизни.

И иногда он начинает путать себя настоящего и тот образ, который от него ждут.

Тот мужчина тогда спросил меня: он плохой человек или нет.

Я сказал ему честно. Я не знаю. Но я вижу человека, который боится оказаться ненужным.

И в этом он был не один.

Сегодня словом «нарцисс» нередко называют человека, который научился говорить «нет». Человека, который перестал терпеть то, что разрушает его изнутри. Человека, который перестал жить чужими ожиданиями.

Да, настоящие нарциссические расстройства существуют. Но в обычной жизни это слово всё чаще становится способом давления.

Мы живём в мире, где нас учат любить себя.

Но только до той границы, пока мы остаёмся удобными.

Стоит выйти за эту границу — и человек становится слишком резким, слишком отдельным, слишком неудобным.

И, возможно, главный вопрос сегодня не в том, сколько вокруг нарциссов.

А в том, сколько людей бояться однажды спокойно сказать: я имею право быть собой.



Когда бедность впервые назвали цифрой

Я впервые услышал определение бедности в университете социальных наук.

До этого она существовала для меня иначе. Она не имела определения. Она не была термином. Она была взглядом. Она была молчанием. Она была чем-то, о чём не говорили вслух.

В аудитории было тепло, спокойно. Люди записывали лекцию, перелистывали тетради, иногда смотрели в окно. Преподаватель говорил ровно, без пауз, как говорят о вещах, которые давно стали нормой.

Он произнёс фразу на немецком или на английском:

Каждый человек имеет право на горячую пищу.

А потом добавил, что долгое время в международной практике границей крайней бедности считался один доллар США в день.

Один доллар.

Эта цифра прозвучала без интонации. Без трагедии. Как обычный факт.

Я помню, как в тот момент всё вокруг осталось прежним. Та же аудитория. Те же стены. Те же люди. Но внутри что-то изменилось.

Я вдруг понял, что бедность — это не только состояние. Это категория. Её измерили. Её определили. Её превратили в число.

Позже я узнал, что этот порог был введён Всемирным банком. Не для того, чтобы унижить человека цифрой, а для того, чтобы увидеть масштаб. Чтобы понять, сколько людей живут на границе выживания. Чтобы сделать бедность видимой для тех, кто принимает решения.

Потому что пока бедность безымянна, её можно не замечать.

Цифра стала инструментом. Она позволила говорить о бедности не как о частной трагедии, а как о глобальной реальности.

Но в тот день я понял другое.

Бедность — это не один доллар.

Бедность — это состояние, в котором исчезает выбор.

Когда человек не выбирает, что он хочет. Он выбирает, что он может.

Когда он не думает о будущем, потому что настоящее требует всех сил.

Когда жизнь перестаёт быть дорогой и становится выживанием.

Цифра может измерить уровень дохода. Но она не может измерить чувство.

Она не может измерить тревогу. Не может измерить усталость. Не может измерить молчание человека, который по-

нимает, что его возможности ограничены не способностями, а обстоятельствами.

В тот день в университете я впервые понял, что бедность — это не экономический термин.

Это граница.

Граница, за которой человек остаётся один на один с необходимостью жить дальше.

И, возможно, самое важное — это то, что любая цифра может измениться.

Потому что бедность — не приговор.

Это состояние, из которого начинается движение.

Ночь солидарности, в которой видно больше



Ночь солидарности, в которой видно больше

Из записок соцработника

Я видел эту грань. Она не обозначена линией на земле, её нельзя измерить шагами или временем. Она возникает внутри человека — тихо, почти незаметно. И когда он её пересекает, внешне может не измениться ничего. Всё тот же город, те же улицы, те же люди вокруг. Меняется только его место среди них.

По долгу службы мне доводилось общаться с бездомными. Не мимоходом, не случайно, а входить в их пространство, слушать, помогать, искать решения. Меня всегда интересовал один вопрос: где именно находится тот момент, после которого человек оказывается вне системы? Как происходит этот срыв? Почему одни удерживаются, а другие — нет?

Чаще всего это были молодые мужчины. Не сломленные старики, не люди, потерявшие всё много лет назад, а те, кто ещё недавно жил обычной жизнью. У них была работа, семья, планы. Но потом происходил семейный кризис. Развод. Конфликт. Обвинения. Иногда реальные, иногда преувеличенные, иногда продиктованные эмоциями.

В таких ситуациях система действует быстро и формально правильно: выносится ордер, запрещающий приближаться к дому и семье. Мужчину обязаны покинуть квартиру немедленно — на две недели, на месяц, иногда на три месяца. Без возможности забрать вещи. Без документов, если они остались внутри. Без времени на подготовку.

И в этот момент возникает простой и страшный вопрос: куда ему идти?

Если рядом нет настоящих друзей. Если нет родителей, способных принять. Если нет запаса денег и внутреннего ресурса. Тогда остаётся только приют.

Но приют — это не возвращение жизни. Это её пауза. Временная остановка, которая слишком часто становится постоянной.

Психика у таких людей становится особенной. Не слабой — настороженной. Они не доверяют сразу. Они учатся молчать. Социальному работнику трудно найти подступ. Любой вопрос воспринимается как проверка. Любое участие — как возможное вмешательство.

Улица формирует свою защиту. Там действуют свои законы, своя иерархия, своя логика выживания. Человек постепенно привыкает жить в постоянном напряжении, искать способы притупить усталость, забыться хотя бы на время, не чувствовать тревогу и холод одиночества. Но такая жизнь медленно затягивает, и чем дольше человек остаётся в этой среде, тем труднее ему выбраться обратно.

И если помощь не приходит вовремя, улица начинает менять человека быстрее, чем он способен сопротивляться.

Но самое поразительное — это то, кого именно можно встретить по эту сторону грани.

Я видел спортсменов. Людей с сильным телом и дисциплиной, которые когда-то побеждали себя и обстоятельства. Я видел пилота «Боинга», человека, которому доверяли сотни жизней на высоте десяти тысяч метров. Я видел детей знаменитых музыкантов — людей, выросших среди признания, таланта и возможностей.

И всё же они стояли на улице.

Без формы. Без аплодисментов. Без прошлого, которое могло бы их защитить.

И ещё одно удивляло меня не меньше.

Почти все они сначала хотели вернуть прежнюю жизнь. Вернуть жён. Вернуть детей. Вернуться домой, как будто ничего не произошло. В их словах не было расчёта — только надежда. Они говорили об этом спокойно, иногда с уверенностью, будто это вопрос времени. Будто достаточно просто переждать этот период, и всё станет на свои места.

Это было похоже на внутреннюю опору, которая ещё не разрушилась.

Но улица и время постепенно вносили ясность.

После нескольких встреч, после разговоров — не прямых, не давящих, а осторожных — они начинали понимать реальность. Прямые вопросы редко помогали. Они вызывали за-

щиту. Закрытость. Молчание. Но когда разговор шёл рядом, когда человек сам доходил до ответа, это было иначе. Это было надёжнее.

Постепенно в их словах появлялось другое.

Не «вернуть», а «построить».

Не «как было», а «как может быть».

Они начинали думать о работе, о документах, о временном жилье. О маленьких, реальных шагах. В этот момент происходило самое важное — возвращение контроля над собственной жизнью.

Потому что пока человек живёт только прошлым, он не может построить будущее.

Некоторые всё же находят спасение. Иногда — в редких объединениях и группах поддержки, мужских сообществах, где люди делятся опытом и помогают друг другу советом. Таких немного, но они существуют. Иногда спасением становится религия. Не как догма, а как место, где человека снова воспринимают как человека. Где с ним говорят. Где его слушают. Где он перестаёт быть лишним.

Тем, кто находит это вовремя, действительно везёт.

Потому что главное — не деньги.

Конечно, невозможно решить финансовые проблемы каждого. Невозможно сразу вернуть человеку квартиру, работу, прежнюю жизнь. Но самое важное — чтобы человек не оставался один со своей бедой. Очень часто помощь — это вовремя сказанный совет. Вовремя объяснённый путь.

Вовремя проявленное участие. Это может показаться малым. Но именно это способно сохранить психику человека. Сохранить его внутренний стержень. Сохранить его способность бороться.

Это удивляет больше всего — как иногда немного нужно, чтобы человек не сломался окончательно.

В последний раз я особенно остро почувствовал это во время ежегодной акции «Ночь солидарности», когда наш город пытался понять, сколько людей живёт без дома. Мы выходили ночью. Город выглядел иначе. Без дневной суеты, без витрин, без привычной уверенности. Люди показывали, где они живут. Где спят. Как натягивают брезент возле киосков рождественской ярмарки. Днём там продают кофе, звучит музыка, смеются люди. А ночью под этими же конструкциями кто-то пытается сохранить остатки своей жизни.

Один мужчина спокойно показал своё место. Где он спит. Где хранит вещи. Где утром можно умыться. Где можно выпить утренний кофе. А потом он сказал, что утром поедет на работу.

Это поражает.

Человек без дома — но не без ответственности. Без стабильности — но не без достоинства.

Они живут между двумя мирами. Утром они становятся частью общества. Вечером снова исчезают из него.

И в этом заключается главная правда: грань проходит не между домом и улицей. Она проходит между состоянием, ко-

гда человек ещё верит, что сможет вернуться, и состоянием, когда он перестаёт верить только в прошлое и начинает верить в своё будущее.

Поэтому самое важное — помощь, которая приходит вовремя.

Не обязательно большая. Но настоящая.

Слова. Совет. Присутствие. Участие.

Иногда этого достаточно, чтобы человек не сделал последний шаг за эту невидимую грань.

Иногда этого достаточно, чтобы спасти не тело, а психику.
А значит — спасти человека.

ТРОЛЛИНГ

КАК СИМПТОМ, А НЕ БОЛЕЗНЬ



Троллинг как симптом, а не болезнь

Тролли не живут под мостами. Они давно переселились в комментарии. Иногда — в соседний подъезд. Иногда — по ту сторону экрана. А иногда, что куда неприятнее, совсем рядом — в круг знакомых.

Троль — это не обязательно злодей и не обязательно дурак. Чаще всего это человек, которому тесно в собственной жизни. Он не приходит за разговором — он приходит за реакцией. За вспышкой. За тем коротким ощущением власти, когда чужие слова сбиваются, а эмоции выходят из берегов.

Троль не спорит — он цепляется.

Не обсуждает — провоцирует.

Не ищет истину — ищет уязвимость.

Иногда он маскируется под борца за правду. Иногда — под ироничного скептика. Иногда — под человека, который «просто задал вопрос». Но в этом вопросе нет интереса, там всегда есть наживка.

Я видел, как тролли разрушают разговоры. Как спокойное обсуждение превращается в шум. Как исчезает смысл, потому что люди начинают отвечать не друг другу, а теньям. Один брошенный комментарий — и вот уже цепочка, стоя, гул.

Но самое трудное начинается тогда, когда троль — не

безымянный ник. Когда он является твоим знакомым. Коллегой. Старым приятелем. Человеком, с которым когда-то говорил «ты» и делился личным.

Он пишет с усмешкой. Вроде бы шутит, но оставляет осадок. И ты вдруг понимаешь: это уже не спор, а проверка границ. Не разговор, а попытка задеть. Такой троллинг особенно ядовит, потому что бьёт не по позиции — по памяти. По доверию, которое когда-то было.

Здесь важно сказать простую вещь: знакомство не даёт права на унижение. Близость не является разрешением на грубость. А прошлые связи не обязывают участвовать в чужой игре.

Уважение — это не согласие.

Это признание права другого быть другим.

Думать иначе. Говорить иначе. Жить иначе.

Можно спорить жёстко — и уважительно.

Можно быть резким — и честным.

Можно не принимать позицию — не уничтожая человека.

Иногда уважение — это спокойная дистанция.

Иногда — чёткое и тихое «со мной так нельзя».

А иногда — молчание, которое звучит громче любого ответа.

Не каждый резкий комментарий — троллинг. И не каждый тролль потерян навсегда. Но тролли боятся тишины. Боятся отсутствия реакции. Боятся ясного отказа участвовать в разрушении.

Нам часто кажется, что проблема в самих троллях. Но троллинг — это симптом. Симптом усталости, злости, утраченного диалога. Он появляется там, где исчезает уважение — не правила, не модерация, а внутреннее уважение к слову и человеку.

Мир и так достаточно груб.

Не стоит делать его грубее собственными руками.

Взаимное уважение — это не слабость.

Это редкая, трудная и очень человеческая форма силы.



Один прилавок, десять кандидатов и одна вакансия

Когда я работал соцработником, мне чаще всего приходилось иметь дело не с безработицей, а с растерянностью.

Люди приходили ко мне с одинаковыми фразами:

«Меня никуда не берут»,

«Я, наверное, уже никому не нужен»,

«У меня нормальный опыт, но что-то всё время не так».

И почти каждый из них умел работать.

Но почти никто из них не умел "рассказывать о себе".

Не потому, что им нечего было сказать.

А потому, что они не понимали, что именно в себе стоит показывать.

Тогда я начал объяснять это самым простым способом.

Представьте, что вы зашли в магазин купить майонез.

Перед вами — одна полка и десять банок.

Все похоже.

Все с надписью «провансаль».

Все уверяют, что именно они — самые натуральные и самые вкусные.

Но вы ведь не хватаете первую попавшуюся.

Вы смотрите на объём, на состав, на жирность, на бренд,

на цену, на срок годности.

Вы выбираете лучший вариант "именно для себя".

И вот здесь появляется маркетолог.

Его задача — сделать так, чтобы из этих десяти банок вы выбрали именно эту.

Чтобы за две–три секунды взгляд зацепился за нужную этикетку.

Чтобы слова «натуральный», «без консервантов», «домашний вкус» сработали быстрее, чем сомнения.

Я говорил своим подопечным:

На собеседовании вы — та самая банка майонеза на полке.

И у вас есть всего две–три минуты, чтобы человек напротив понял:

из десяти — вы лучший выбор.

Причём до этой полки ещё надо дойти.

Отбор, фильтры, автоматические системы, HR, тестовые задания — всё это длинный коридор, в конце которого сидит человек с одним вопросом:

Почему именно вы?

И вот здесь начинается настоящая работа над собой.

Резюме — это не биография.

Это упаковка.

Не «работал там-то», а:

чем вы были полезны,

какие задачи решали,

какие результаты оставили.

Я часто видел одинаковые резюме:

«Коммуникабельный, ответственный, стрессоустойчивый».

Таких — тысячи.

А нужно другое:

«Внедрил новую систему учёта, сократив время обработки заявок на тридцать процентов».

«Вёл пятьдесят клиентов одновременно без срывов сроков».

«Запустил проект с нуля и довёл до результата».

Это уже не общие слова.

Это разговор на языке дела.

Один парень, которого я консультировал, мечтал устроиться в логистику.

Но в резюме писал всего одну строчку: «Работал курьером».

Я спросил:

А что ты на самом деле делал?

Он подумал и сказал:

Планировал маршруты, оптимизировал доставку, решал конфликты с клиентами, обучал новых сотрудников.

И его резюме стало звучать совсем иначе.

Я всегда советовал: учите трудовой язык своей профессии- профессиональную терминологию.

Каждая сфера имеет свой словарь.

У айтишников — один.

У финансистов — другой.

У строителей — третий.

Если вы говорите на языке своей профессии, вас начинают слышать как своего.

Перед собеседованием я учил готовиться как к короткому выступлению.

Сформулировать ответ на главный вопрос: почему именно вы подходите на это место.

Подготовить три конкретных примера из опыта.

Научиться рассказывать о себе за две–три минуты — без воды, без оправданий, без лишних подробностей.

Потому что внимание человека по ту сторону стола — ограниченный ресурс.

И в этот момент вы действительно что-то продаёте.

Свои навыки.

Свой опыт.

Своё время.

Своё будущее.

Это честная торговля.

И если вы умеете показать свою ценность, вы имеете право просить больше.

В конце почти каждой консультации я говорил примерно одно и то же:

Не бойтесь себя представлять.

Готовьтесь.

Читайте описание вакансии внимательно.

Покажите, что вы понимаете задачи этой работы.

И помните: вы не хуже других, просто должны уметь о себе сказать.

А дальше всё происходит так же, как в том самом магазине.

Кто-то всё равно возьмёт именно вас.

И, возможно, однажды о вашем выборе скажут простую фразу,

которая стоит дороже любых резюме и курсов:

Вот это мы удачно нашли человека.

Право начинается с внутреннего «Я могу»

Не проси. Разбейся. Действуй.



Не проси. Разбирайся. Действуй!

Право начинается с внутреннего «я могу»

Не проси. Разбирайся. Действуй.

Они приходят не тогда, когда всё плохо.

Они приходят тогда, когда уже почти перестали верить, что что-то можно изменить.

Обычно человек садится напротив и сначала молчит. Смотрит в стол. Перебирает документы. Иногда говорит коротко, будто оправдывается за сам факт своего прихода. Иногда наоборот — вываливает всё сразу, будто боится не успеть.

Чаще всего за этим стоит одно и то же состояние — растерянность.

Не от жизни. От системы. От отказов. От непонятных слов в бумагах. От ощущения, что ты маленький перед огромной машиной.

Многие приходят с ожиданием: сейчас за меня всё сделают.

И каждый раз приходится начинать с главного.

Социальная помощь — это не когда за человека живут.

Социальная помощь — это когда человек перестаёт бояться жить сам.

Да, я помогал оформлять пособия.

Помогал разбираться в документах.

Помогал писать заявления.

Иногда сидел рядом, когда человек впервые заходил в кабинет чиновника и не мог выговорить ни слова.

Но самая важная работа происходила не в бумагах.

Она происходила в тот момент, когда человек впервые открывал закон и понимал:

там написано и про него тоже.

Мы читали вместе.

Медленно. По строкам.

Иногда возвращались назад. Иногда спорили. Иногда человек злился — на систему, на себя, на прошлые решения.

И это было нормально.

Потому что растерянность — это не слабость.

Растерянность — это точка, с которой начинается движение.

Очень часто люди приходили с установкой:

если отказали — значит, всё.

Если сказали «не положено» — значит, надо молчать.

Но правда в том, что отказ — это не конец разговора.

Отказ — это начало процедуры.

Конституция даёт права.

Законы дают механизм.

Обращение — это не конфликт.

Обжалование — это не наглость.

Это нормальная часть жизни гражданина.

И когда человек хотя бы один раз проходит этот путь сам — он меняется.

Появляется то самое внутреннее ощущение опоры.

Не на специалиста.

Не на кабинет.

На себя.

Я видел, как люди, которые вчера боялись написать заявление, через полгода помогали соседям разбираться в документах.

Как человек, который говорил «я ничего не понимаю», начинал задавать чиновнику точные вопросы.

Как фраза «мне сказали» постепенно превращалась в «я прочитал».

И в этот момент становится понятно: работа сделана не зря.

Пособия могут закончиться.

Субсидии могут отменить.

Законы могут переписать.

Но если человек понял, что он имеет право понимать — у него уже никто это не отнимет.

Человека ломает не отказ.

Человека ломает уверенность, что он не имеет права возразить.

Самая сильная поддержка — не та, что делает за тебя, а та, что учит тебя не бояться делать самому.

Система сильна там, где человек молчит.

Человек становится сильным там, где начинает разбираться.

Иногда помощь — это не готовый ответ.

Иногда помощь — это вопрос, который человек впервые разрешает себе задать.

Проситель ждёт решения.

Гражданин ищет путь.

Пока человек боится ошибиться — за него всегда будут решать другие.

Настоящий перелом происходит не в кабинете.

Он происходит внутри человека — в тот момент, когда он впервые честно говорит себе:

Я смогу.

ТИШИНА ПОСЛЕ ДВОИХ

Социальная адаптация мужчины после развода



Тишина после двоих

Развод не случается в день, когда ставят подпись.

Он случается позже.

В один из обычных вечеров.

Когда ты приходишь домой и вдруг понимаешь, что в квартире стало больше пространства. И это пространство не радует.

Вещи стоят на своих местах.

Свет включается так же.

Чайник шумит так же.

Но воздух стал чужим.

В первые дни человек живёт как будто по инерции.

Просыпается.

Едет на работу.

Отвечает на вопросы.

Даже может шутить.

А потом возвращается домой — и жизнь будто останавливается на пороге.

Самое странное в этом времени — не боль.

Боль хотя бы понятна.

Самое странное — пустота.

Не та пустота, в которой ничего нет.

А та, в которой слишком много тишины.

Ты начинаешь вспоминать мелочи.

Как кто-то открывал окно утром.

Как ставил кружку не на ту полку.

Как молчал рядом, и этого молчания было достаточно.

Человек привыкает жить вдвоём незаметно для себя.

Как привыкает к дыханию.

И когда это дыхание исчезает — сначала даже не понимаешь, что именно изменилось.

Первые недели проходят будто сквозь воду.

Ты вроде живёшь — но всё звучит приглушённо.

Иногда кажется, что нужно срочно всё изменить.

Найти новых людей.

Начать новую жизнь.

Доказать себе, что всё уже прошло.

Но есть вещи, которые нельзя прожить быстрее, чем они проживаются.

Однажды наступает момент, когда ты перестаёшь бояться тишины.

Сначала — ненадолго.

Потом — на целый вечер.

Потом — на выходные.

Ты начинаешь слышать себя.

И это непросто.

Оказывается, внутри много усталости.

Много недосказанного.

Много того, что откладывал «на потом».

Жизнь постепенно возвращается — но уже другой.

Более спокойной.

Более честной.

Ты начинаешь замечать простые вещи.

Тёплый свет в окне напротив.

Смех людей на улице.

Запах дождя.

Однажды ловишь себя на том, что строишь планы.

Очень осторожно.

Как будто учишься ходить заново.

Прошлое в это время не исчезает.

Оно просто отходит дальше.

Как берег, который ещё видно, но к которому уже не плывёшь.

Иногда в жизни появляется новый человек.

Без громких обещаний.

Без попытки заменить чью-то жизнь.

Просто рядом становится спокойно.

Потом — теплее.

Потом — надёжнее.

И однажды ты понимаешь:

ты снова живёшь.

Новая семья не приходит вместо старой.

Она приходит в тот момент, когда ты уже умеешь быть собой.

Иногда прошлое остаётся где-то далеко —

как люди, которых ты когда-то любил, но с которыми ваши дороги разошлись.

Без злости.

Без борьбы.

Просто потому, что жизнь идёт дальше.

И если однажды в доме снова звучит детский смех — ты понимаешь, что жизнь не закончилась.

Она просто повернула в другую сторону.

Иногда — в более тихую.

Но иногда — в более настоящую.

Иногда жизнь сначала забирает дом, чтобы потом научить строить настоящий.

(с) Александер Арсланов

Переезд как точка перелома



Переезд как точка перелома

Переезд как точка перелома: как человек меняет свой жизненный сценарий

Иногда жизнь меняется не постепенно, а резко.

Как будто закрывается одна дверь — и неожиданно открывается другая.

Переезд — именно такое событие. Меняется не только город или страна. Меняется внутреннее состояние человека.

Когда-то я был соцработником и сопровождал людей в сложных жизненных обстоятельствах. Мы обсуждали не только жильё, документы или работу. Очень часто разговор уходил глубже. Люди начинали говорить о себе — о тревоге, о внутренней усталости, о странных телесных реакциях на стресс. Мы касались психосоматики, саморазвития, внутреннего кризиса.

Со временем я заметил одну закономерность: переезд часто становится точкой, где человек начинает пересматривать всю свою жизнь.

Первое, что меняется, — "жизненный сценарий".

Многие приезжают с уже сформированными моделями поведения, которые тянутся из семьи. Кто-то привык терпеть, кто-то жить так, как «надо», а не так, как хочется.

Но новая среда иногда ломает старые роли. В другом ме-

сте человек вдруг понимает, что может поступать иначе. Иногда именно расстояние от прежней жизни помогает остановиться и задать себе простой вопрос: "а как я хочу жить дальше?"

Есть ещё одно наблюдение.

В эмиграции человек часто сталкивается с теми сторонами своего характера, которые раньше не проявлялись. Кто-то неожиданно обнаруживает в себе раздражение или жёсткость. Кто-то, наоборот, становится более осторожным и уязвимым.

Многих это пугает. Кажется, будто прежний человек исчез.

Но на самом деле происходит другое. Когда привычная среда исчезает, проявляется то, что раньше было скрыто. И если человек принимает эти стороны себя, он становится более целостным.

И, пожалуй, самое сложное — это отношение к трудностям.

Адаптация редко бывает лёгкой. Одиночество, неопределённость, внутреннее напряжение. Иногда кажется, что жизнь словно начинается заново.

Но со временем многие начинают смотреть на этот период иначе. Трудности перестают быть только проблемой. Они становятся опытом. Человек становится спокойнее, сильнее и внимательнее к самому себе.

Сегодня я уже бывший соцработник. Но разговоры с

людьми и их истории остаются со мной.

И чем больше я думаю об этом, тем яснее понимаю одну вещь:

переезд меняет не только место жительства.

Иногда он меняет самого человека.

Александр Арсланов

ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНЕ СКАНДАЛ?

Что я понял за годы работы
в социальной службе



Зачем женщине скандал

Работая в социальной службе, я много раз слышал от мужчин одну и ту же фразу:

— Не понимаю, что с ней произошло. Раньше она была совсем другой.

Потом начинались воспоминания.

Когда познакомились, ей было достаточно мелочей. Поехать на природу. Посидеть вечером на кухне. Купить что-нибудь недорогое, но приятное. Она умела радоваться простым вещам и не искала причин для недовольства.

А теперь, по словам мужа, её раздражает буквально всё.

Не так сказал.

Не туда посмотрел.

Мало внимания.

Мало денег.

Мало эмоций.

И мужчина искренне не понимает, в какой момент всё изменилось.

За годы работы я заметил одну вещь.

Очень часто муж ищет причину в себе, хотя проблема может быть гораздо глубже.

Мы привыкли думать, что человек в сорок лет остаётся тем же самым человеком, что и в двадцать. Но это не так.

Меняется внешность.

Меняется здоровье.

Меняется характер.

Меняется взгляд на жизнь.

Даже организм работает уже иначе.

Специалисты говорят о снижении уровня серотонина, изменениях в работе дофаминовой системы. Если говорить простым языком, многие вещи, которые раньше приносили яркие эмоции, со временем перестают работать так же эффективно.

Когда-то поездка в соседний город казалась приключением.

Теперь и хороший отпуск может не принести ожидаемой радости.

Когда-то впереди была целая жизнь.

Теперь всё чаще возникает вопрос:

— А это всё?

На приёме я однажды спросил женщину, которая постоянно конфликтовала с мужем:

— Что именно вас не устраивает?

Она долго молчала, а потом сказала:

— Мне кажется, счастье куда-то ушло.

Не муж ушёл.

Не любовь ушла.

А именно счастье.

И тогда многое стало понятнее.

Когда женщина говорит мужу:

— Я несчастна.

Он слышит:

— Ты виноват.

Но зачастую это совсем не одно и то же.

Иногда она злится не на мужа.

Она злится на возраст.

На усталость.

На несбывшиеся надежды.

На время, которое невозможно вернуть.

На то, что жизнь оказалась сложнее, чем представлялось
в молодости.

А виноватым оказывается тот, кто рядом.

Конечно, бывают мужчины, которые сами разрушают семью. Бывают измены, пьянство, равнодушие.

Но бывает и другое.

Когда муж нормальный, семья нормальная, а счастья почему-то нет.

Если говорить грубо, то во многих случаях процентов на восемьдесят причина оказывается не в конкретном мужчине, а во внутреннем состоянии самой женщины. В накопившейся усталости, тревоге и разочаровании.

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.