

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ КОЛЛЕКТОРОВ.

ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР О ТОМ,
КТО ОНИ И ПОЧЕМУ ТЫ СИЛЬНЕЕ

Советы от арбитражного
управляющего, юриста
и психолога



Трусова Виктория Александровна

18+

Виктория Трусова
Как перестать бояться
коллекторов. Честный
разговор о том, кто они
и почему ты сильнее

<https://litres.ru/74424064>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не про то, как избавиться от долгов. Она про то, как перестать бояться звонков, угроз и давления. Автор, арбитражный управляющий с 20-летним стажем, раскрывает механику работы коллекторов: кто они, по каким скриптам работают и почему их сила держится исключительно на вашем страхе.

Вы узнаете свои права по закону 230-ФЗ, научитесь распознавать психологические уловки и получите готовые фразы для разговора. В книге разобраны основные страхи: потеря имущества, стыд перед близкими, страх суда и безысходность. Отдельная глава посвящена дыхательным техникам, которые помогают вернуть контроль над телом за 5 секунд до звонка.

Это честный, практичный и поддерживающий разговор о том, как перестать быть жертвой и начать защищать себя. Книга

написана юристом и психологом, который сотни раз держал за руку людей в долговой яме и знает: выход есть.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Виктория Трусова

Как перестать бояться коллекторов. Честный разговор о том, кто они и почему ты сильнее

Глава

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление

.....
3

Глава 1. Кто звонит в твою дверь?

.....

7

Часть первая. Коллектор в законе.

.....

7

Часть вторая. Психологический портрет: кто идёт в кол-

лекторы	12
Часть третья. Легенда о страхе.....	18
Часть четвёртая. Как они работают, если не боятся	23
Часть пятая. Машина для звонков: что такое скрипт и почему ты разговариваешь не с человеком.....	26
Часть шестая. Игра с коллектором: как превратить допрос в развлечение	32

Глава 2. Твои слабые места	37
Часть первая. Что такое слабые места и откуда они берутся	37

Глава 3. Анатомия страха: от слабости к силе	60
Часть первая. Наука страха: что происходит с твоим телом за пять секунд до звонка.....	60
Часть вторая. Как говорить, чтобы они почувствовали	

твою силу 65

Часть третья. Подробности, детали, примеры 70

Часть четвёртая. Закон как оружие: какие фразы из закона можно использовать в разговоре..... 76

Часть пятая. Твой первый спокойный звон..... 81

Заключение

.....
85

Вступление

Бывает, что страх приходит не с грохотом, а с тишиной. Он просачивается в щели между вечером и ночью, когда гаснет свет, а мысли продолжают свой бесконечный бег. Ты лежишь, смотришь в потолок, и в голове — одна и та же картинка: телефон, который может зазвонить в любую секунду. Экран, который загорается в темноте, как сигнал тревоги. Вибрация, от которой сжимается грудная клетка. И голос в трубке — холодный, требовательный, не терпящий возражений. Он не спрашивает, как у тебя дела. Он не интересуется, что ты чувствуешь. Он просто напоминает: ты должна. Ты не справилась. Ты — должница. Не перед банком, а перед

самой жизнью.

Ты выключаешь звук, но не можешь выключить страх. Ты кладёшь телефон экраном вниз, но всё равно знаешь, что он загорится. Ты не отвечаешь, но каждый пропущенный вызов оставляет след, как царапина на стекле. Ты боишься не просто звонков, а того, что за ними стоит. Угроз, которых ты не знаешь. Последствий, которые ты не можешь контролировать. Потери того, что ты строила годами.

Ты не помнишь, когда это началось. Просто однажды цифры перестали сходиться. Кредит накрыл кредит. Микрозайм — микрозайм. И ты уже не знаешь, сколько всего и кому ты должна. Ты просто знаешь, что сумма, которую ты обязана выплатить, больше не помещается в голове. Она живёт там, в теле, как тяжесть, которую ты носишь с собой даже во сне.

Ты перестала есть, потому что тело забыло, что такое голод. Ты перестала спать, потому что во сне ты продолжаешь считать, продолжать бояться, продолжать искать выход. Ты перестала одеваться красиво, потому что красивая одежда — это для другой жизни, где есть место радости, а в этой остался только ты и телефон, который не замолкает. Ты смотришь на свои руки и не узнаёшь их. И ты боишься не просто звонков, а того, что они отнимают у тебя жизнь.

И ты не знаешь, что делать. Ты не знаешь, куда бежать. Ты не знаешь, кто тебе поможет. Ты боишься, что если скажешь кому-то, то тебя осудят. Что если попросишь помощи, то покажешь свою слабость. Что если признаешь, что не справля-

ешься, — это будет означать, что ты проиграла.

Но я знаю, что это не так.

Меня зовут Виктория Трусова (Маркина).

Я арбитражный управляющий. В 2004 году получив диплом антикризисного менеджера я пришла в банкротство как простой специалист, помощник, юрист, как часть команды.

Моими задачами были отдельные фрагменты большой картины: отзывы на жалобы, подготовка разных процессуальных документов, взыскание дебиторской задолженности, организация проведения собраний, торгов и много другого.

Мы банкротили крупные предприятия в том числе оборонно-промышленного комплекса страны.

Самостоятельные проекты у меня начали появляться с 2013 года.

Но командный опыт остался со мной: он научил меня видеть картину целиком, уважать чужой труд, находясь в любой точке, следовать единой цели.

И в итоге стать капитаном своего корабля.

С 2015 года я работаю и с физическими лицами — с теми, кто запутался в кредитах, кто не спит по ночам, кто боится собственного телефона.

Но по-настоящему глубоко в мир человеческих страхов я погрузилась с 2024 года, когда более глубоко увлеклась пси-

хологией.

Я стала работать в организации, которая занимается массовым банкротством граждан. Я попросила себе роль на входе — встречать людей в тот момент, когда они приходят впервые. Когда они ещё не знают, что их ждёт, когда стыдятся, боятся, сжимаются от одного слова «долг». Я не заполняю анкеты и не проверяю документы. Я разговариваю с ними. Слушаю. Задаю вопросы. И смотрю, как уходит первый слой страха, когда человек понимает, что его не осуждают, не учат жизни, а просто слышат.

За два года через меня прошло уже больше ста человек. С разными судьбами, разными долгами, разными историями. Кто-то потерял бизнес, кто-то запутался в микрозаймах, кто-то просто перестал справляться с обстоятельствами, которые оказались сильнее планов. Но у всех есть одна общая черта — страх. Перед коллекторами. Перед звонками. Перед тем, что скажут родные. Перед неизвестностью.

Я сидела с ними, слушала, объясняла. И постепенно я заметила: люди уходят от меня не просто с информацией. Они уходят с облегчением. Потому что впервые за долгое время их кто-то выслушал. И не просто выслушал, а сказал: «Это можно решить. И ты не один».

Именно тогда я начала записывать их истории. Анализировать их страхи. Искать закономерности в том, чего они боятся больше всего. Так появились первые инструкции, которые я писала для них. А потому что я видела, как им это

нужно.

И они говорили мне спасибо. Неформальное. Настоящее СПАСИБО!

Но есть одна боль, которая возникает у всех без исключения. Одна точка, где ломается даже самый мужественный человек. Это звонки коллекторов.

Не сами долги — они как-то решаются, с ними можно работать. Не проценты — они понятны, их можно пересчитать. А именно звонки. Голос в трубке. Угрозы. Давление. Чувство, что ты загнан в угол, что от тебя что-то требуют, что у тебя отнимают контроль над собственной жизнью.

Я видела, как люди бледнели при звуке телефона. Как они прятали его в сумку, как будто он мог взорваться. Как они просили меня: «Скажите, что мне им сказать? Я не знаю, как отвечать. Я боюсь брать трубку».

И тогда я поняла: им нужна не просто консультация. Им нужен инструмент. Что-то, что можно открыть в любой момент, прочитать и повторить.

Так родилась эта книга — для каждого, кто не дошёл до меня, не получил такого инструмента в другом месте и до сих пор боится звонка в тишине.

Я не писала эту книгу как юрист — хотя я им являюсь. И не как психолог — хотя эта сфера мне близка, и я каждый день имею дело с чужими страхами. Я писала её как человек, который много раз держал за руку тех, кому было страшно, и который знает: этот страх можно остановить. Не магией, не

силой воли, а просто дыханием, простым знанием и умением говорить, когда внутри всё сжимается.

Именно об этом — эта книга. Не о том, как избавиться от долгов. А о том, как перестать бояться тех, кто звонит по поводу этих долгов. Как вернуть себе голос и спокойствие. Как сделать звонок просто звонком. Без драмы. Без страха. Без потери себя.

Глава 1. Кто звонит в твою дверь?

Часть первая. Коллектор в законе

Когда человек впервые слышит слово «коллектор», в его воображении, как правило, возникает довольно мрачная картина: тяжёлый взгляд, грубый голос, настойчивые звонки в любое время суток, а иногда и вовсе — люди с сомнительной внешностью, которые стоят под дверью и не собираются уходить. Этот образ, сформированный городскими легендами, новостными сюжетами и историями знакомых, прочно засел в сознании, и он работает против тебя. Ещё до того, как ты взял трубку, ты уже боишься. Ещё до того, как прозвучал первый вопрос, ты уже чувствуешь себя виноватой. Но правда, как это часто бывает, оказывается сложнее и одновременно — проще.

Коллектор — это не монстр из ночных кошмаров, и не герой боевика, ломающий дверь с ноги. Это человек, который пошёл на работу, где ему платят за то, чтобы он возвращал деньги. Только и всего. Конечно, это не отменяет ни грубо-

сти, ни давления, ни нарушений закона, которые, к сожалению, случаются. Но для того чтобы перестать бояться звонков, тебе придётся сначала понять, кто именно звонит, почему он звонит именно так и что заставляет его это делать. И начать этот разговор нужно с самого фундамента — с закона.

Закон — это твоя самая прочная опора. Не потому что он всегда справедлив, и не потому что он всегда работает так, как надо. А потому что он даёт тебе ту самую точку опоры, которой тебе так не хватает в момент, когда ты слышишь голос в трубке. Когда ты знаешь закон — ты видишь их границы. А когда ты видишь их границы, ты перестаёшь быть беззащитной.

Итак, что же представляет собой коллекторская деятельность с точки зрения права?

В нашей стране она регулируется Федеральным законом № 230-ФЗ «О защите прав и законных интересов физических лиц при осуществлении деятельности по возврату просроченной задолженности». Закон был принят для того, чтобы упорядочить процесс взыскания долгов и оградить граждан от произвола и давления со стороны взыскателей. Это не пустой документ, в котором перечислены бюрократические формальности. Это живой механизм, который работает на твою пользу — если ты знаешь, как им пользоваться.

Закон чётко определяет: кто такие коллекторы, что они могут делать, а что — категорически не имеют права. В нём прописаны правила взаимодействия, ограничения по време-

ни и количеству контактов, а также ответственность за их нарушение.

Коллекторская организация — это юридическое лицо, которое занимается возвратом просроченной задолженности как основным видом деятельности. И здесь важнейший нюанс: она должна быть включена в государственный реестр. Если агентства в реестре нет — оно работает незаконно. И с таким агентством тебе вообще не обязательно разговаривать. Ты имеешь право просто положить трубку, потому что перед тобой не профессиональный участник рынка, а структура, которая действует вне правового поля.

Но даже если агентство состоит в реестре, это не даёт ему безграничной власти над тобой. Закон жёстко ограничивает их возможности.

Например, они имеют право звонить тебе, но не чаще двух раз в неделю и восьми раз в месяц. Звонки разрешены только в определённое время: в будние дни — с 8 до 22 часов, в выходные — с 9 до 20 часов. Они не могут тревожить тебя ночью, не могут звонить каждый час, не могут устраивать настоящую осаду. Всё, что выходит за эти рамки, — уже нарушение.

Кроме того, закон обязывает коллекторов представляться, называть своё имя, организацию, от имени которой они действуют, и указывать сведения о кредиторе. Если они этого не делают, если начинают разговор с угроз или оскорблений, если используют выражения, которые унижают твоё до-

стоинство, — они нарушают закон.

И да, они не имеют права звонить твоим родственникам, друзьям, коллегам или соседям без твоего согласия. Это запрещено. Потому что долг — это твоя личная ответственность, и они не вправе делать его публичным достоянием. Не имеют права угрожать физической расправой, применять психологическое давление, шантажировать, вводить тебя в заблуждение относительно последствий невыплаты.

Здесь важно подчеркнуть одну мысль, которая может показаться тебе неочевидной в состоянии страха. Ты не обязана общаться с ними на их условиях. У тебя есть право отказать от взаимодействия с коллекторским агентством вообще — для этого достаточно подать письменное заявление, и они будут обязаны прекратить все попытки контакта. Ты имеешь право требовать, чтобы всё общение велось только в письменной форме. Ты имеешь право привлечь юриста и передать все переговоры ему. Ты имеешь право общаться только с банком-кредитором, а не с привлечённым агентством.

Это не просто формальности. Это реальные инструменты, которые дают тебе контроль над ситуацией. И когда ты знаешь, что у тебя есть эти инструменты, голос в трубке перестаёт звучать как приговор. Потому что ты знаешь: они могут звонить, но они не могут командовать. Они могут требовать, но они не могут заставить. Они могут угрожать, но если они переходят черту, ты имеешь право на защиту — и эта защита реальна, она прописана в законе, она работает.

Ты также имеешь право фиксировать все разговоры. Закон позволяет тебе записывать телефонные переговоры с коллекторами без их предварительного уведомления, и впоследствии эти записи могут служить доказательством нарушения. Если коллекторы угрожают, оскорбляют, выходят за рамки дозволенного — ты можешь подать жалобу в Федеральную службу судебных приставов, которая контролирует их деятельность, в прокуратуру или в полицию. И если факты подтвердятся, агентство может быть оштрафовано, а в особо тяжёлых случаях — лишено лицензии.

Повторю это снова, потому что это важно. Ты не одинока. Закон на твоей стороне. И это не просто красивые слова, которые призваны тебя успокоить. Это факт, который подтверждается статьями, нормативами и судебной практикой.

Но вот парадокс: большинство людей не знает этих своих прав. И коллекторы этим активно пользуются. Они строят свою тактику на незнании. На том, что человек, услышав голос в трубке, думает о себе как о беспомощном и загнанном в угол. На том, что он не знает, куда обратиться, что сказать, как себя вести.

Когда ты начинаешь понимать правовую природу коллекторской деятельности, картина меняется. Ты перестаёшь воспринимать их как всесильных судей, которые могут сделать с тобой всё, что захотят. Ты начинаешь видеть их ограничения, их слабые места, их зависимость от системы. И это знание даёт тебе силу, которой у тебя раньше не было.

Коллектор не имеет права войти в твой дом без приглашения. Не имеет права описывать имущество без решения суда. Не имеет права блокировать счета, ограничивать выезд за границу или предпринимать другие меры воздействия без исполнительного производства. Всё, что он может, — это звонить и просить. И если ты не боишься этих звонков, его власть над тобой исчезает.

Поэтому самое важное, что ты можешь сделать для себя в этой ситуации, — это перестать быть пассивным объектом. Начать изучать свои права. Записывать разговоры. Фиксировать нарушения. Обращаться за помощью к юристам, если это необходимо. Помнить, что ты — не жертва обстоятельств, а человек, который оказался в сложной ситуации, но сохранил способность думать и защищать себя.

Это не значит, что нужно вступать в конфликт с каждым звонящим. Это значит, что нужно перестать бояться. Потому что страх — это то, что делает их сильными. Как только страх уходит, их сила исчезает вместе с ним. И ты начинаешь дышать свободно.

В следующей части мы поговорим о том, кто же эти люди, которые звонят тебе каждый день. Мы заглянем в их психологию, разберём их мотивацию, увидим, что скрывается за их голосами и почему они становятся теми, кем становятся. Но сначала — дай себе время осознать то, что ты уже узнала. Ты уже не та, что была в начале этой главы. Ты знаешь свои права. А знание — это начало свободы.

Здесь я должна дать тебе один простой, но очень эффективный приём.

Когда коллектор слышит от тебя: *«Вы не имеете права звонить мне ночью»* — он, скорее всего, пропустит это мимо ушей. Потому что так говорят все. Это звучит как эмоция, как просьба, как слабость. Он знает: ты не уверена в своих словах.

Но если ты скажешь: *«Статья 7, часть 3 закона № 230-ФЗ запрещает вам звонить мне в ночное время»* — он услышит совсем другое. Он услышит человека, который *знает*. Который открыл закон, прочитал, понял. Который не просто боится, а готов защищаться.

Это называется «ссылкой на конкретную статью». Это не грубость и не угроза. Это способ сказать: *«Я вижу твои границы так же чётко, как ты видишь мои»*.

В приложении я дам тебе готовую таблицу ссылок на статьи.

Часть вторая. Психологический портрет: кто идёт в коллекторы

Теперь, когда ты знаешь, что закон на твоей стороне, когда ты понимаешь свои права и видишь их границы, наступит время самого важного шага. Времени заглянуть за кулисы. Увидеть тех, кто сидит на другом конце провода. Не как монстров из ночных кошмаров, а как людей, которые тоже

когда-то были детьми, которые тоже боялись, которые тоже не знали, куда идти, и оказались в этой профессии не потому что они злые, а потому что так сложились обстоятельства.

Потому что правда, которую нужно понять, чтобы перестать бояться, звучит так: они не рождаются такими. И они не становятся злодеями в один день. Они приходят в эту профессию оттуда, где сами чувствовали себя слабыми. И система, в которую они попадают, делает их такими, какими ты их слышишь в трубке.

Это не оправдание. Это объяснение. Потому что понять — не значит простить. Понять — значит перестать бояться. А когда ты перестаёшь бояться, ты перестаёшь быть жертвой.

Почему они идут в коллекторы?

Чтобы понять, кто перед тобой, нужно сначала ответить на вопрос: как вообще человек оказывается в этой профессии? Ведь мало кто в детстве мечтает стать коллектором. Мало кто в юности думает: «Когда я вырасту, я буду звонить людям и требовать деньги».

Они приходят сюда разными путями. Кто-то — от безысходности, когда других вариантов не осталось. Кто-то — потому что обещали лёгкие деньги и быстрый карьерный рост. Кто-то — потому что их самих когда-то довели до отчаяния, и теперь они хотят быть по ту сторону силы. Кто-то — потому что им нравится власть, которую они никогда не чувствовали в обычной жизни.

Но есть одна общая черта, которая объединяет почти всех, кто остаётся в этой профессии надолго. Они научились отключать свои чувства. Они научились не видеть в человеке на том конце провода человека. Они научились воспринимать его как задачу, которую нужно решить. Как цифру, которую нужно вернуть. Как сопротивление, которое нужно сломать.

Это называется профессиональной деформацией. И она не возникает за один день. Она развивается постепенно, звонок за звонком, разговор за разговором, месяц за месяцем. Сначала ты чувствуешь вину. Потом перестаёшь чувствовать. Потом начинаешь получать удовольствие от того, что кто-то боится тебя. А потом ты уже не помнишь, каким был до этого.

Четыре психотипа коллекторов

За годы работы я вывела для себя четыре основных типа людей, которые приходят в эту профессию и остаются в ней. Конечно, это не строгая классификация, и каждый человек уникален. Но эти типы помогают понять логику их поведения, их мотивацию и то, как с ними разговаривать.

Первый тип — «робот».

Это человек с низкой эмоциональной чувствительностью. Он не чувствует твоей боли, не потому что он плохой, а потому что его психика устроена иначе. Он не способен к глубокой эмпатии, и это не его вина — это его особенность, которая в обычной жизни могла бы быть нейтральной, но в этой

профессии становится опасным инструментом.

Он выполняет скрипт. Он говорит по шаблону. Его голос ровный, холодный, безжизненный — как у робота, запрограммированного на определённую задачу. Ему не важно, плачешь ты или смеёшься, умоляешь или угрожаешь. Он просто делает свою работу.

С такими легче всего. Потому что они предсказуемы. Они не выходят за рамки инструкции. И если ты знаешь их скрипт, ты можешь отвечать так, чтобы они терялись.

Второй тип — «бывшая жертва».

Это самый сложный и самый трагичный тип. Он сам когда-то был в долгах. Он сам сидел в темноте и боялся звонков. Он сам не спал ночами и грыз ногти. Он сам чувствовал себя беспомощным и загнанным в угол.

Но он выжил. Он прошёл через это. И теперь он находится по ту сторону баррикад. Только эта победа далась ему слишком дорогой ценой — он идентифицировался с агрессором, чтобы больше никогда не чувствовать себя слабым.

Такие коллекторы часто бывают самыми жестокими. Потому что их жестокость — это защита. Это способ доказать себе, что они больше не те, кого унижали. Они давят на тебя так, как когда-то давили на них, и в этом есть нечто трагическое.

Но в этом же и их слабость. Потому что они помнят, каково это — быть на твоём месте. И если ты сможешь достучаться до этой памяти, если ты покажешь им, что ты не про-

сто «должник», а человек — они могут сломаться. Они не привыкли к такому.

Третий тип — «охотник».

Это тот, кто пришёл за властью. В обычной жизни он никто. Неудачник, которого не уважают ни на работе, ни в семье. Он не умеет строить отношения, не умеет добиваться целей, не умеет быть успешным.

Но здесь, на рабочем месте, он становится тем, кто давит. Тем, кто контролирует. Тем, кто может унижать, оскорблять и чувствовать своё превосходство. Ему нравится видеть, как другой человек боится. Ему нравится чувствовать свою силу.

Это самый опасный тип. Потому что он не просто выполняет работу — он получает от неё удовольствие. Он будет давить до конца, пока не увидит, что ты сломлен. Он будет искать твои слабые места и бить по ним с особой жестокостью.

Но и у него есть слабость. Он не выносит тех, кто не боится. Если ты отвечаешь спокойно, уверенно, без дрожи в голосе — он теряется. Потому что его власть держится исключительно на твоём страхе. А когда страха нет, его власть исчезает.

Четвёртый тип — «заблудший».

Это тот, кто попал сюда случайно. Нужны были деньги, взяли с улицы, обещали лёгкий заработок. Он не планировал становиться коллектором, не хотел никому причинять боль.

Он просто оказался в этой системе, потому что других вариантов не было.

Он чувствует вину, когда слышит твой голос. Он сомневается. Он знает, что делает что-то нехорошее. Но система поглощает его. Начальство давит. План не выполнен. Премия под угрозой. И он постепенно становится таким же, как остальные.

Но в глубине души он всё ещё тот, кто хочет выбраться. И если ты заговоришь с ним как с человеком, если ты покажешь, что ты не просто цифра, а живой человек, которому больно, — он может отступить. Он может подсказать, как лучше поступить. Он может даже помочь. Потому что он помнит, каково это — быть на твоём месте.

Система, которая их создаёт

Важно понимать, что каждый из этих типов — не просто результат личного выбора. Это результат системы, в которой они оказались.

Коллекторское агентство — это машина. У неё есть план, показатели, премии, штрафы. У неё есть начальство, которое требует результата. У неё есть культура, в которой давление считается нормой, а мягкость — слабостью.

Человек, попадая в эту систему, адаптируется к ней. Он начинает говорить на её языке. Использовать её инструменты. Становиться её частью. Потому что иначе он не выживет. Потому что если ты не будешь давить, тебя заменят тем, кто будет.

И это не оправдание. Это объяснение. Когда ты понимаешь, что перед тобой не монстр, а человек, которого система превратила в инструмент, ты перестаёшь бояться его как монстра. Ты начинаешь видеть его слабости. И это даёт тебе силу.

Почему они не уходят?

Тогда возникает закономерный вопрос: если эта работа так разрушительна, если она превращает людей в бездушные машины, почему они не уходят?

Три причины.

Первая — деньги. В некоторых агентствах платят хорошо. Бонусы за возвращённые долги могут быть очень привлекательными. Особенно для людей, у которых нет других возможностей заработать.

Вторая — власть. Для многих коллекторов эта работа — единственное место, где они чувствуют себя значимыми. Где их боятся. Где они могут управлять другими. Это компенсирует их собственную беспомощность в обычной жизни.

Третья — инерция. Они привыкли. Они не знают, как делать что-то другое. У них нет другой квалификации. И они остаются, потому что оставаться легче, чем начинать сначала.

И в этом они похожи на тебя. Они тоже боятся перемен. Они тоже не знают, что будет завтра. Они тоже находятся в системе, из которой трудно вырваться.

Разница только в том, что ты — по одну сторону этой си-

стемы, а они — по другую. Но страх у вас общий.

Что это даёт тебе?

Теперь, когда ты знаешь это, посмотри на ситуацию по-новому.

Ты боишься человека на том конце провода. А он — такой же, как ты. Он тоже боится: начальства, плана, премии, потери работы. Он тоже загнан в угол. Он тоже не знает, как выбраться.

И его агрессия — это не сила. Это слабость. Слабость, замаскированная под силу. И когда ты это понимаешь, ты перестаёшь бояться.

Ты можешь не жалеть его. Можешь не любить. Можешь не прощать. Но ты можешь видеть его таким, какой он есть. И это видение даёт тебе власть, которой у тебя раньше не было. Потому что того, кого ты видишь, ты не боишься.

В следующей части мы поговорим о том, откуда взялся этот страх. Почему мы так боимся долгов, даже когда знаем, что закон на нашей стороне. Почему внутри нас живёт этот животный ужас, который сильнее любой логики. И как с ним справиться. Но сначала — дай себе время подышать. Ты узнала правду о тех, кто звонит в твою дверь. И теперь ты уже не та, что была в начале этой главы.

Часть третья. Легенда о страхе

Теперь, когда ты знаешь, что закон на твоей стороне, и когда ты увидела тех, кто звонит тебе, не как монстров, а как

людей, которые тоже оказались в системе, наступает время самого сложного. Времени разобраться с тем, что находится внутри тебя. С тем страхом, который живёт в тебе глубже любой логики, глубже любых знаний, глубже любых законов.

Страх перед долгами — это не просто страх потерять деньги или имущество. Это страх, который уходит корнями в такие глубины человеческой психики, о которых мы редко задумываемся. Это страх, который передаётся нам не через слова, а через кровь. Через генетическую память. Через архетипы, которые живут в нас тысячелетиями.

Чтобы перестать бояться звонков, нужно понять, откуда взялся этот страх. Нужно проследить его путь через века. И увидеть, что сегодня, в XXI веке, он уже не имеет той силы, которой обладал раньше. Что он — всего лишь эхо прошлого, которое продолжает звучать в нашей голове, даже когда угроза давно исчезла.

Должник в древнем мире

Если мы заглянем в историю, мы увидим, что отношение к должникам в древних цивилизациях было жестоким, порой нечеловеческим. Долг воспринимался не как финансовая проблема, а как личное преступление. Как моральное падение. Как утрата чести.

В Древнем Риме закон был суров и безжалостен. Законы XII таблиц, которые легли в основу римского права, предусматривали, что кредитор мог забрать должника в рабство,

если тот не возвращал деньги. Более того, если должников было несколько, кредиторы имели право разрубить его тело на части — буквально. Это называлось *partis secare*. И хотя в реальности это применялось редко, сам факт существования такой нормы говорит о том, как общество относилось к несостоятельным людям.

В средневековой Европе должников тоже не жаловали. Их могли заковать в цепи, бросить в долговую тюрьму, где они сидели годами, пока кто-то не выкупал их — или пока они не умирали от голода и болезней. В некоторых странах должников выставляли к позорному столбу на площади, чтобы все прохожие могли видеть их унижение. Их имущество конфисковывали, а семьи — жену и детей — могли забрать в качестве компенсации.

В Англии времён Елизаветы I банкротов арестовывали, конфисковывали имущество, а при Якове I привязывали к позорному столбу и отрубали ухо. Во Франции банкротов заставляли носить зелёные колпаки — чтобы все знали, кто перед ними. В Северной Италии XV века должник при большом стечении народа должен был трижды удариться голой спиной о камень и прокричать: «Я — банкрот!»

И самый яркий образ родился именно там, в средневековой Италии. Скамья менялы на рыночной площади — на ней лежали монеты, к ней подходили люди, чтобы обменять, занять, доверить. И когда меняла оказывался нечестным, когда долги не возвращал, кредиторы хватали его скамью и с

грохотом ломали на глазах у всех. «*Banko rotto!*» — «Сломанная скамья!». Это было публичное клеймо. Человек, потерявший скамью, терял право заниматься своим делом. Его изгоняли с рынка. Навсегда. Отсюда и пошло слово «банкрот».

Это были не просто наказания. Это было тотальное уничтожение личности. Должник переставал быть человеком в глазах общества. Он становился изгоем, на которого можно было показывать пальцем, которого можно было безнаказанно унижать, чья жизнь ничего не стоила.

И этот страх — страх быть уничтоженным, стёртым с лица земли, превращённым в ничто — записался в нашей ДНК. Он передавался из поколения в поколение, даже когда законы становились мягче, даже когда общество начинало относиться к должникам иначе. Тело помнит то, что ум забыл. И когда ты слышишь голос в трубке, твоё тело реагирует так, как будто тебя собираются закопать в яму. Оно не знает, что сейчас XXI век. Оно знает только страх.

Почему этот страх живёт в нас до сих пор?

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.