

ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ ДЛЯ СЕБЯ

Как судить себя справедливо



Н и к т о Н и к о л а с в и ч

Никто Николаевич

**Презумпция
невиновности для себя**

«Автор»

2026

Николаевич Н.

Презумпция невиновности для себя / Н. Николаевич — «Автор»,
2026

В голове у большинства взрослых людей идёт судебный процесс. Обвинитель выступает каждый день. Защитника никто не назначал. Судья и обвиняемый — один и тот же человек, поэтому приговоры выносятся быстро и почти всегда обвинительные. Автор, бывший следователь и сотрудник суда с семнадцатилетним стажем, предлагает применить к внутреннему голосу то, что право вырабатывало веками: презумпцию невиновности, право на защиту, соразмерность наказания и закрытие дела. Вы узнаете, кто в вас обвиняет и на каком основании, как отличить совесть от самобичевания, чем настоящая вина отличается от стыда, как исправлять вред вместо того, чтобы казнить себя, и как принимать решения без страха осуждения. В книге: истории из практики, рабочие протоколы, двухнедельный план и честный разговор о том, когда нужна помощь специалиста. Книга не отпускает грехов. Она учит судить себя справедливо.

© Николаевич Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ ДЛЯ СЕБЯ	5
Вступление. Дело, которое никто не открывал	6
ЧАСТЬ I. ОБВИНИТЕЛЬНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ	9
Глава 1. Прокурор без мандата	10
Глава 2. Список обвинений	13
Глава 3. Бремя доказывания	15
Глава 4. Самооговор	17
Глава 5. Бесконечный процесс	19
Резолютивная часть I	21
Колонка автора. Следователь, который не применял к себе свои правила	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Никто Николаевич
Презумпция невиновности для себя
ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ ДЛЯ СЕБЯ

Как судить себя справедливо

Вступление. Дело, которое никто не открывал

Свидетели часто начинают с извинений. Это первое, что я заметил в работе.

Женщина лет пятидесяти пришла давать показания по делу о дорожном происшествии. Она стояла на остановке и видела, как машина выехала на перекрёсток. Ещё не сев на стул, она сказала: «Это я виновата. Надо было крикнуть». Крикнуть было некому и незачем. От неё в ту секунду ничего не зависело. Я записал показания, она подписала протокол, а обвинение, которое она выдвинула против себя, осталось за рамками дела, потому что к делу не относилось.

Позже я понял, что такие признания звучат повсюду. Свидетели берут на себя вину за чужие поступки. Потерпевшие винят себя за то, что «не уберегли». Родственники — за то, что «не заметили». В кабинете следователя эти слова привыкаешь отделять от показаний, как шум от сигнала. Но однажды я задал себе вопрос: куда этот шум идёт у остальных людей, у тех, кто никогда не окажется в кабинете? Ответ оказался простым. Он идёт внутрь. Он не прекращается. И слушателя у него нет.

Процесс, который идёт без вас

В голове у большинства взрослых людей идёт судебный процесс. Утром он начинается с мелких дел («опять проспала»), днём разрастается («зачем я это сказал»), а ночью слушаются самые старые дела. Обвинитель выступает каждый день. Защитника никто не назначал. Судья и обвиняемый — один и тот же человек, поэтому приговоры выносятся быстро и почти всегда обвинительные.

Любой юрист заметит, что этот процесс нарушает всё, что право выработало за века. Нет срока рассмотрения, нет права на защиту, нет требования доказательств. Единственный «свидетель» — сам обвиняемый, и он говорит против себя.

Для таких ситуаций в праве есть принцип, самый человечный из всех. Статья 49 Конституции Российской Федерации говорит: человек считается невиновным, пока его вина не доказана в установленном законом порядке. Обвиняемый не обязан доказывать, что не виноват. Сомнения, которые нельзя устранить, толкуются в его пользу. Это не добрая традиция и не милость. Это вывод, оплаченный опытом: слишком много невиновных людей было осуждено на основании догадок, слухов и их собственных «признаний».

Принцип создавался, чтобы защитить человека от государства. Эта книга предлагает применить его там, где обвинитель и обвиняемый — один человек.

Зачем человеку внутренний суд

Внутренний суд — не поломка. Способность оценивать свои поступки и чувствовать вину помогает людям жить рядом: извиниться, исправить, не повторить. Без неё мы не смогли бы доверять друг другу.

Проблема начинается, когда суд выходит за пределы дел, где он нужен, и превращается в постоянный режим. Тогда он перестаёт выполнять свою функцию. Справедливый суд исправляет. Несправедливый только наказывает, и наказывает так, что у человека не остаётся сил на исправление.

Откуда взялась эта книга

За семнадцать лет работы я видел тысячи людей в самые тяжёлые для них дни. Свидетелей, потерпевших, родственников, а иногда и тех, кто действительно был виноват. И удивительным образом наблюдение оказалось одним и тем же. Люди, которые на самом деле совершили серьёзный проступок, как правило, выносили себе более мягкий приговор, чем те, кто не совершил почти ничего. Первые защищались, объясняли, искали смягчающие обстоятельства. Вторые молча несли вину, которой не было.

Это не парадокс. Это следствие того, что справедливость требует процедуры. Тот, кто сидит на скамье подсудимых, имеет право на защитника, на ознакомление с материалами, на

последнее слово. Тот, кого судят дома, ночью, без свидетелей, этих прав лишён. И чем добросовестнее человек, тем строже суд, потому что добросовестность в таких случаях работает на обвинение.

Я много лет думал, что эта особенность принадлежит только моей профессии. Я привык к правилам, которые держат процесс в границах, и мне казалось, что вне кабинета их просто нет. Потом я начал замечать, что те же правила можно перенести внутрь. Не как метафору, а как рабочую технику: у обвинения есть форма, у доказательства есть критерий, у приговора есть мера. Когда я применил это к собственной жизни, оказалось, что вопросы, которые раньше мучили неделями, решаются за вечер.

Что вы получите

Не отпущение грехов и не обещание, что вина исчезнет. Три вполне практических вещи.

Первая: умение отличать обвинение от факта. Много из того, что вы считаете установленным, не выдержит и одного вопроса о доказательствах.

Вторая: язык защиты. Вы научитесь называть смягчающие обстоятельства, не превращая их в оправдания, и отличать вину от ответственности.

Третья: способ закрывать дела. Не забывать, не вытеснять, а именно закрывать: с решением, мерой и сроком, после которого вопрос перестаёт тянуть силы.

Всё остальное, от тона разговора с собой до умения принимать решения без страха осуждения, вырастает из этих трёх вещей.

Чем эта книга не является

Презумпция невиновности не отпускает грехов. В суде она не отменяет приговора, если вина доказана, и в вашей жизни тоже. Эта книга не станет убеждать вас, что вы ни в чём не виноваты. Иногда виноваты, и об этом в ней тоже будет честный разговор. Задача другая: выяснить, в чём именно, в какой мере и что с этим делать, не пользуясь методами, которые в суде запрещены, — домыслами, давлением и наказанием без срока.

Я не психолог и не психотерапевт. Я семнадцать лет работал следователем и сотрудником суда, и эта книга написана практиком, который перенёс профессиональные правила на собственную жизнь и на жизнь людей, с которыми работал. Она не заменяет психотерапию.

Статьи Конституции и кодексов приводятся как опорные образы. Это метафора, а не юридическая консультация, и применять нормы права к своим делам буквально нельзя. Если у вас настоящее юридическое дело, вам нужен юрист.

Когда этой книги недостаточно

Если чувство вины связано с тяжёлой утратой, пережитым насилием, травматическим событием или длительной подавленностью, упражнения могут не сработать, а иногда и навредить: возвращение к тяжёлому событию без поддержки бывает слишком болезненным. Если вы уже много недель плохо спите, потеряли интерес к привычной жизни или думаете о том, что жить не стоит, обратитесь к специалисту. Читать дальше необязательно: книга подождёт. Если мысли о том, чтобы причинить себе вред, появляются прямо сейчас, позвоните по номеру экстренной помощи (в России 112) или обратитесь к близкому человеку.

Метод: обвинение, защита, приговор

Книга построена как судебный процесс.

Несколько слов о терминах, чтобы они не путались. Весь процесс, который идёт у вас в голове, я называю внутренним судом. Голос, который в нём обвиняет, внутренним обвинителем. Конкретное утверждение этого голоса, например «я плохой отец», обвинением.

Часть I — обвинительное заключение. Мы выясним, кто в вас обвиняет и в чём именно, и впервые прочитаем это заключение целиком, а не обрывками в три часа ночи.

Часть II — проверка следствия. Выяснится, как обвинитель собирает дело и какие процессуальные нарушения допускает.

Часть III — защита. Вы назначите себе защитника и проверите каждое обвинение на доказательства. Здесь же будет глава о том, что действительно было ошибкой.

Часть IV — приговор. Соразмерная мера, возмещение вреда, закрытие дел и пересмотр старых приговоров.

Часть V — жизнь после процесса: как говорить с собой и принимать решения, когда внутренний суд работает по правилам.

Как читать эту книгу

Главы лучше читать по порядку: каждая часть опирается на предыдущую. В конце каждой главы есть одно задание. Оно короткое, и его стоит выполнить письменно: мысль, записанная на бумаге, перестаёт быть приговором и становится материалом дела. После каждой части идёт короткая резолютивная часть, в которой собраны установленные положения, и колонка автора, личная история из моей практики. Полные рабочие протоколы собраны в приложениях.

Истории, которые встретятся дальше, собирательные. Я соединял черты нескольких реальных ситуаций и менял имена, возраст, профессии и обстоятельства. Если вы узнаете в герое себя или знакомого, значит, подобное случается со многими.

Дело открыто. Начнём с обвинительного заключения.

ЧАСТЬ I. ОБВИНИТЕЛЬНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кто в вас обвиняет и в чём

Глава 1. Прокурор без мандата

Марина вышла с планёрки и до самого лифта не слышала ничего, кроме собственной фразы. На пятой минуте она перепутала цифру в квартальном отчёте и тут же поправилась. Коллега коротко улыбнулся. Начальник кивнул и перешёл к следующему пункту. Никто не повысил голос и не вернулся к этому эпизоду.

Но по дороге к рабочему столу в голове у Марины уже шло заседание. «Опять. Как можно было перепутать? Все видели. Теперь решат, что ты не тянешь».

Когда мы потом разбирали этот случай, я попросил её произнести реплику вслух, медленно, как стенограмму, и спросил: «Чей это голос?»

Она ответила не сразу. «Мамин. Нет, классной руководительницы. Нет, подождите. Кажется, просто мой».

Этот ответ типичен. Голос внутреннего обвинителя ощущается как собственный, потому что звучит изнутри, и отличить его от обычного мышления трудно. Но он не рождается вместе с человеком. Разные школы психологии описывают его по-разному: как усвоенные установки, как внутреннего критика, как «сверх-я». О деталях они спорят. В главном они согласны: голос собирается из чужих реплик, которые человек слышал достаточно часто и достаточно рано, чтобы принять их за свои.

Из чего собран обвинитель

Если записать обвинительные реплики дословно и подписать рядом, откуда они знакомы, обычно получается коллаж.

Что-то пришло от родителей: «Мы же тебе говорили», «Другие дети не такие». Что-то от учителей и тренеров: «Можно было и лучше», «Ты способная, но ленишься». Что-то от среды, в которой вы росли: «Не высовывайся», «Скромнее надо быть», «Что люди скажут». Что-то от культуры в целом, где чужой успех выглядит аккуратной витриной, а собственная жизнь рядом с ней — черновиком.

Каждая из этих реплик когда-то имела смысл. Родитель, который говорил «осторожнее», беспокоился о безопасности. Учитель, требовавший «лучше», хотел вам добра. Но человек забирает с собой не контекст, а интонацию. Спустя годы реплика звучит без автора, без повода и без срока давности.

Принять этот голос за собственный легко ещё и потому, что он говорит от первого лица. «Я опять всё испортила» звучит как наблюдение, а не как цитата. Проверьте формулировку. Чужие оценки обычно оставляют след: «безответственная», «несобранный», «мог бы и постараться». Это язык, на котором о вас когда-то говорили другие.

Мандат

У прокурора в суде есть мандат: должность, закон над головой, надзор и возможность обжалования. Его слова можно оспорить, его ходатайства проверяют.

У внутреннего обвинителя мандата нет. Он назначил себя сам. Никто не выдавал ему полномочий, никто его не проверяет, и работает он без выходных. Главное же, он выступает в процессе, где другой стороны нет: защитник не вызван, возражать некому. Любое слово обвинения принимается как установленный факт просто потому, что оно прозвучало.

Если бы в настоящем суде так работал прокурор, дело вернули бы на новое рассмотрение в первом же заседании.

Обвинитель и совесть

В этом месте часто возникает опасение: «Если я заставлю обвинителя замолчать, не потеряю ли я совесть?» Опасение разумное. Совесть полезна. Именно она заставляет извиниться, исправить, не повторять.

К счастью, их можно отличить. Различий три.

Предмет. Совесть говорит о поступке: «Ты сказал резко, и человеку было неприятно». Обвинитель говорит о личности: «Ты вечно всё портишь».

Язык. Совесть конкретна: время, место, действие. Обвинитель обобщает: «всегда», «никогда», «такие, как ты».

Цель. Совесть хочет исправления. Обвинитель хочет наказания. После слов совести человек обычно знает, что делать: позвонить, извиниться, поправить. После слов обвинителя ему хочется исчезнуть.

Есть и простая проверка. Услышав внутреннюю реплику, спросите себя: после неё мне хочется что-то исправить или спрятаться? Если исправить, говорила совесть. Если спрятаться, говорил обвинитель.

В случае Марины совесть сказала бы одну фразу: «Цифра была неверной, в следующий раз сверю перед выступлением». На этом разговор закончился бы. Всё остальное — «опять», «все видели», «не тянешь» — прибавил обвинитель.

Установить автора

Определив, что голос — коллаж из чужих реплик, вы ничего не запрещаете и ни с кем не спорите. Вы делаете то, что делает любой следователь с анонимным письмом: устанавливаете автора. Письмо без подписи не может быть основанием для обвинения. Реплика без автора тоже.

Через неделю Марина принесла список из четырёх реплик с пометками. Две оказались почти дословными цитатами школьного учителя математики. Одна принадлежала отцу. Четвёртая была её собственной, но составленной из тех же слов. «Знаете, что странно, — сказала она. — Мне не стало легче. Мне стало скучнее. Они все такие знакомые, как будто я слушаю одну и ту же пластинку».

Это нормальная первая реакция. Обвинитель теряет часть силы, когда становится узнаваемым.

«Но ведь это правда»

На этом месте почти каждый возражает: «Хорошо, голос чужой. Но то, что он говорит, правда. Я действительно перепутала цифру».

Верно. И здесь нужно различить две вещи, которые внутренний суд склеивает. Первая: что произошло. Цифра была названа неверно, это факт. Вторая: что из этого следует. «Не тянешь», «все решили, что ты некомпетентна» — это уже вывод, причём вывод, сделанный без проверки. Факты редко оспариваются. Оспаривается переход от факта к приговору.

В следственной практике этот переход называется квалификацией. Одно и то же событие может быть оценено по-разному в зависимости от обстоятельств: умысел или неосторожность, повторность или единичный случай, существенный ущерб или нулевой. От того, как квалифицировано деяние, зависит всё остальное. Внутренний обвинитель всегда выбирает самую тяжёлую квалификацию, а смягчающих обстоятельств не рассматривает вовсе. Описка в цифре, исправленная через десять секунд, у него проходит как «систематическая некомпетентность».

Кирилл, инженер сорока лет, рассказал мне, что много лет считал себя «человеком без самодисциплины». Основание было одно: он однажды бросил курсы английского на третьем месяце. Когда мы попросили обвинителя представить доказательства «систематичности», нашлось ещё два эпизода из последних шести лет. При этом у Кирилла были защищённая диссертация, девять лет одной работы, разобранный и собранный заново двигатель старой машины. «Без самодисциплины» держалось на трёх случаях из пятнадцати лет и выбрасывало всё остальное как не относящееся к делу.

Мы не стали спорить с самим фактом: курсы он действительно бросил. Мы вернули обвинению его настоящий размер. «Бросил курсы, потому что не нашёл времени и мотивации» — деяние небольшое, без последствий, без повторности в других областях. Кирилл сказал: «Зву-

чит так, будто речь о ком-то другом». Так оно и есть. Речь шла о нём, только без добавочного веса.

Первые признаки того, что говорит обвинитель

Чтобы быстрее отличать голос обвинителя, полезно знать его почерк. Он любит слова «опять», «всегда», «снова», «вечно». Он часто обращается ко «всем»: «все видели», «все решат», хотя свидетелей нет. Он говорит о будущем как о доказанном: «теперь ты никогда не». Он подменяет вопрос приговором: вместо «что произошло?» звучит «как ты мог?», и этот вопрос не предполагает ответа.

Если в реплике есть два из этих признаков, перед вами с большой вероятностью не оценка события, а обвинительная речь. Это не повод ей верить или не верить. Это повод остановиться и записать её как показание, которое ещё предстоит проверить.

Задание. Письменно, 15 минут. В течение дня запишите три реплики внутреннего обвинителя дословно, как стенограмму. Рядом с каждой напишите: чей это голос, когда вы впервые услышали такую интонацию и что сказала бы на это совесть одной конкретной фразой, без «всегда» и «никогда».

Глава 2. Список обвинений

Артём, сорок четыре года, владелец небольшой строительной фирмы, пришёл с запросом, который сформулировал так: «Я всё время себя грызу, а разобраться не могу. Всё слиплось».

Я дал ему лист бумаги и пятнадцать минут. Условие было одно: писать все обвинения против себя, какие приходят в голову, без возражений и оговорок. Спорить с пунктами нельзя. Нужен только список.

Он написал тридцать один пункт. Вот некоторые: «Редко звоню матери». «Не стал директором крупной компании к тридцати пяти». «Слабовольный». «Не уберёг брата от развода». «Тогда не вернулся и не проверил объект, а потом была авария». «Не умею отдыхать». «Накричал на Лену». «Не такой отец, как был мой».

Когда он дописал, мы сделали то, что делают с любым делом, поступившим в суд: проверили подсудность.

Что рассматривает суд

Суд рассматривает не всё подряд. Дело принимают к рассмотрению, если оно относится к его компетенции. Суд не разбирает слухи, не оценивает характер и не берётся за обстоятельства, которые никто не в силах изменить. Он судит деяние: конкретное действие или бездействие конкретного человека, который мог поступить иначе.

Мы разложили пункты Артёма по четырём стопкам.

Поступок. Конкретное действие или бездействие, которое можно описать как событие: «накричал на Лену», «не вернулся и не проверил объект», «редко звоню матери».

Характер. Ярлык вместо события: «слабовольный», «не умею отдыхать», «не такой отец». Нет даты, нет места, нет действия. Суд такого не принимает: не бывает дела «о слабоволии».

Не в моей власти. Обстоятельства, которые от вас не зависели: «не уберёг брата от развода», «не стал директором к тридцати пяти» (если на пути стояли рынок, кризис, другие люди).

Чужое. Ответственность, которую вы взяли на себя вместо других: за решения брата, за чувства матери, за настроение жены.

Результат: поступков — шесть, характера — четырнадцать, не в моей власти — семь, чужого — четыре.

Что обнаружилось

Артём долго смотрел на стопки. «Получается, — сказал он наконец, — что по-настоящему я отвечаю за шесть пунктов из тридцати одного».

Именно так. Остальные двадцать пять пунктов — не обвинения, а их имитация. Они ощущаются так же тяжело, потому что внутренний суд не различает подсудность. Для него «накричал на Лену» и «слабовольный» весят одинаково. Но у первого пункта есть выход: можно извиниться, объяснить, изменить поведение. У второго выхода нет. С ярлыком нельзя ничего сделать, кроме как носить его.

Вот почему список ярлыков так изматывает. Каждое такое обвинение невозможно ни доказать, ни опровергнуть, ни исполнить. Это процесс без конца и без предмета.

Почему ярлыков больше всего

В списке Артёма ярлыки составили почти половину. Это обычная пропорция. Причина проста: ярлык не требует знания фактов. Чтобы обвинить поступок, нужно помнить, что и когда произошло. Чтобы обвинить личность, достаточно настроения.

К тому же ярлык защищает обвинителя от проверки. Поступок можно проверить: был ли он, как именно, при каких обстоятельствах. Ярлык проверить нельзя. «Слабовольный» не опровергается ни одним фактом, потому что в ответ всегда можно привести другой.

Шесть пунктов

Шесть настоящих поступков Артём разобрал отдельно. Два оказались мелкими и давно закрытыми: он извинился, а список всё ещё хранил их. Один, «не вернулся и не проверил объект», был серьёзным и требовал отдельного, честного разбора. Остальные три были рабочими задачами: позвонить матери, поговорить с Леной, пересмотреть график.

Это уже не «всё слиплось». Это три звонка, один разговор и одна серьёзная работа над собой, у каждого пункта своя дата.

Через неделю он сказал: «Странно. Список из тридцати одного пункта давил на меня полгода. Список из шести я просто взял и прошёл».

Как превратить ярлык в событие

Ярлыки составляют самую тяжёлую часть списка, и именно с ними легче всего работать, если знать приём. Он называется «перевод в протокол».

Следователь не записывает в протокол «он агрессивный человек». Он записывает: «в 19:40, находясь в подъезде, он повысил голос и ударил ладонью по двери». Ярлык оценивает, протокол описывает. Оценка нужна суду, но только после описания, а не вместо него.

Возьмём два ярлыка из списка Артёма. «Не умею отдыхать». Вопрос: какие конкретные ситуации стоят за этой фразой? Артём подумал и записал: «В отпуске в прошлом году три дня проверял почту. В выходные постоянно думаю о работе. В августе отказался от поездки с семьёй из-за заказа». Это уже события. С ними можно что-то делать: обсудить с женой правила отпуска, договориться с заместителем о двух днях без связи.

Второй ярлык: «Не такой отец, как был мой». Здесь перевод оказался интереснее. Когда Артём попытался описать события, выяснилось, что по сути у него нет ни одного конкретного эпизода. Есть сравнение с образом отца, который в детстве казался ему всемогущим и всегда рядом. Этот образ, как выяснилось позже в разговоре, был собран из трёх-четырёх удачных воспоминаний. Отец, как и сам Артём, много работал и часто отсутствовал. Обвинение «не такой, как был мой» ссылалось на документ, которого не существовало.

Приём прост. Если ярлык не удаётся перевести в событие, обвинение к рассмотрению не принимается. Это не значит, что в нём нет ничего важного. За ярлыком обычно стоит потребность или страх: быть хорошим отцом, уметь отдыхать, не пропустить жизнь. С этим можно работать, но уже как с задачей, а не как с обвинением.

Чужое

Отдельно стоит сказать о четвёртой стопке. Ответственность, которую вы взяли за чужие решения и чувства, выглядит как благородство, но с точки зрения процесса является самоуправством. Брат взрослый, он сам принимал решения о браке. Мать взрослая, она сама решает, на что обижаться. Жена тоже вправе испытывать собственные чувства без того, чтобы вы за них отвечали.

Это не значит, что чужая жизнь вас не касается. Вы можете поддержать, посоветовать, быть рядом. Но поддержка и ответственность различаются так же, как свидетель и подсудимый. Свидетель присутствует и помогает установить обстоятельства. Подсудимый отвечает за собственное деяние. Когда вы объявляете себя подсудимым по чужому делу, вы лишаете другого человека права на собственные ошибки и на собственные выводы.

Задание. Письменно, 15–20 минут. Возьмите лист и в течение пятнадцати минут запишите все обвинения против себя, какие придут в голову, не споря с ними. Затем разложите по четырём стопкам: поступок, характер, не в моей власти, чужое. Посчитайте, сколько пунктов в каждой. Остановитесь на этом: решать, что с ними делать, пока не нужно.

Глава 3. Бремя доказывания

Ксения руководила небольшим отделом. Проект сорвал срок на два дня, и причина была простая: заказчик поздно прислал материалы. Это знали все. Тем не менее вечером она написала команде длинное письмо с объяснениями, потом удалила, потом написала короче, потом позвонила двум коллегам «посоветоваться». К полуночи у неё была готова речь на двенадцать минут. Выступать с ней было не перед кем.

«Кто вас обвинил?» — спросил я, когда она рассказала эту историю.

«Никто, — ответила она. — Но я же должна объяснить».

Ключевое слово здесь «должна». Ксения заранее вышла на скамью подсудимых и принялась доказывать невиновность по делу, которого никто не открывал.

Кто что доказывает

В суде порядок строгий. Обвинение выдвигает факты и доказывает вину. Обвиняемый ничего доказывать не обязан. Если обвинение не справилось, вывод один: вина не доказана. Этот порядок не удобство, а защита от злоупотреблений. Он устроен так потому, что доказать отрицательное, то есть «я этого не делал», очень трудно, а иногда невозможно.

В голове у большинства людей порядок перевернут. Бремя доказывания лежит на вас. Вы должны постоянно подтверждать, что имеете право на то, что в нормальной жизни положено без экзамена.

Это встречается в трёх обычных формах.

«**Докажи, что ты имеешь право отдохнуть**». Вы сидите в выходной без дела, и внутренний обвинитель требует предъявить справку: сделано ли всё, что можно было сделать. Справки быть не может, потому что список дел не кончается.

«**Докажи, что ты хороший родитель (партнёр, сотрудник, сын)**». Любая неудачная сцена принимается как улика, а удачные не принимаются в качестве доказательств, потому что «так и должно быть».

«**Докажи, что ты заслужил**». Успех, подарок, похвала, спокойный вечер рассматриваются как неправомерное приобретение: нужно оправдываться, откуда оно у вас.

У всех трёх форм общий признак: оправдание звучит раньше, чем обвинение. Вы уже защищаетесь, а никто ничего не предъявил.

Чувство как улика

Есть вопрос, который стоит задавать любому обвинению в первую очередь: на чём оно держится. Внутренний обвинитель почти всегда отвечает одинаково: «Мне же стыдно. Значит, виновата».

В когнитивной терапии такую ошибку называют эмоциональным обоснованием: ощущение принимается за доказательство. Если страшно, значит, опасно. Если стыдно, значит, поступила плохо. Если тревожно, значит, всё пропало.

В суде чувство потерпевшего или свидетеля не считается доказательством события. Оно может быть искренним и важным, его выслушивают, но событие устанавливают фактами: документами, показаниями, проверяемыми обстоятельствами. Стыд, вина, тревога — симптомы. Они говорят о вашем состоянии. О том, что произошло на самом деле, они не говорят.

Это не значит, что чувство нужно игнорировать. Стыд заслуживает внимания и вопроса: откуда он? Но ответ «мне стыдно» не заканчивает дело, а только открывает следствие.

Что делать с обвинением, которое уже прозвучало

Следователь, получив заявление, задаёт несколько простых вопросов. Кто заявляет? О чём конкретно? Что подтверждает? Когда это произошло?

Эти же вопросы работают и внутри. Когда Ксения написала в тетради «я подвела команду», мы разобрали утверждение по пунктам. Кто заявляет? Внутренний обвинитель, а не

команда: ни один её член ничего подобного не говорил. О чём конкретно? О сорванном сроке. Что подтверждает? Срок сорван на два дня. Что опровергает? Материалы от заказчика пришли за три дня до сдачи, это зафиксировано в переписке. Установленный факт: срок нарушен по причине, от Ксении не зависевшей. Остаток обвинения, слово «подвела», держался только на ощущении.

Через двадцать минут речь на двенадцать минут превратилась в одну строку в рабочем чате: «Срок сдвинулся из-за поздней передачи материалов, новая дата такая-то». Всё.

Презумпция в быту

Алексей, отец двоих детей, как-то сказал мне: «Я вечно чувствую, что должен сдать экзамен. Прихожу с работы, и в голове счёт: сколько часов я уделю детям на этой неделе? Достаточно ли? Если читаю сказку, то думаю, нужно ли было ещё и поиграть».

Мы выяснили, что экзамена никто не назначал. Жена не предъявляла претензий, дети радовались встрече. Обвинитель сам придумал норму, а затем сам проверял её выполнение. Нормы при этом не было: ни письменной, ни устной. Ни одна книга по воспитанию не даёт цифры «достаточного» времени, а даже если бы давала, у семьи Алексея были свои обстоятельства.

Презумпция невиновности в быту означает очень простую вещь: пока нет конкретных, названных и проверенных претензий, вы исходите из того, что поступаете достаточно хорошо. Не идеально. Достаточно. Это рабочее допущение, которое можно пересмотреть, если появятся факты. Но отправной точкой оно служит с самого начала, а не после того, как вы справитесь с экзаменом, которого нет.

Тест на внутреннюю претензию

Если вы не уверены, исходит ли обвинение от реального человека или от внутреннего обвинителя, помогает простой тест. Спросите себя: кто, кроме меня, мог бы это сказать? Если есть живой человек, с которым можно поговорить, поговорите. Мнение, высказанное вслух, перестаёт быть тенью и становится информацией: его можно уточнить, принять или не принять.

Если же претензия существует только в вашей голове, у неё нет заявителя, и производство по ней нельзя считать начатым. Следовательно не открывает дело по заявлению, которое никто не подавал.

Здесь есть и обратная сторона. Бывает, что претензия реальна: партнёр действительно недоволен, начальник действительно сделал замечание. Презумпция невиновности не означает, что нужно отмахиваться. Она означает, что нужно выяснить, в чём именно состоит претензия, и ответить на неё по существу, а не по ощущению. Различие между этими двумя способами реакции и составляет разницу между взрослой ответственностью и самобичеванием.

Задание. Письменно, 10–15 минут. Возьмите одно обвинение из списка, который вы составили в предыдущей главе, и ответьте письменно на четыре вопроса. Кто выдвигает это обвинение? О каком конкретном событии? Какие факты, а не чувства, его подтверждают? Что говорят факты против? Если фактов нет, напишите: «Вина не доказана».

Глава 4. Самооговор

Иногда суды ошибаются в самую неудобную сторону. Человек подписывает признание в том, чего не совершал.

Исследователь Сол Кассин много лет изучает ложные признания и описывает механизм, который знает любой, кто работал с допросами. Это не обязательно побои и не обязательно угрозы. Хватает многих часов разговора, усталости, ощущения, что выхода нет, и обещания, что после подписи всё закончится. В какой-то момент признаться проще, чем продолжать сопротивляться. Поэтому право относится к признанию настороженно: оно не имеет заранее установленной силы и должно быть подтверждено другими доказательствами.

Теперь вернёмся к Дмитрию.

В три часа ночи Дмитрий сидел на кухне и писал в телефоне: «Я плохой отец». Накануне он поссорился с сыном-подростком из-за телефона. Разговор длился минут десять. Он повысил голос, сын хлопнул дверью. Весь вечер в доме было тихо, а ночью дело открылось само.

Утром, когда мы разбирали записанное, я попросил Дмитрия восстановить события спокойно. Он сказал: «Я потребовал, чтобы сын отдал телефон на ночь. Он отказался. Я повысил голос и сказал, что так жить нельзя. Он ушёл в комнату. Потом я постучал, мы поговорили. Он сказал, что ему обидно: я назвал его при друзьях по прозвищу. Я извинился».

«Это события, — сказал я. — Теперь сравните с записью в три часа ночи».

Признание в три часа ночи

Ночное «я плохой отец» отличается от утреннего разбора по всем признакам ложного признания.

Оно сделано в состоянии усталости, когда способность оценивать обстоятельства снижена. Оно сформулировано обобщённо: не «я повысил голос», а «я плохой». Оно не содержит фактов: ни времени, ни слов, ни последствий. И оно, как всякое вынужденное признание, приносит странное облегчение. «Виноват» — вывод, на котором можно остановиться. Остановиться на «возможно, я поступил резко, но ситуация исправима» гораздо труднее: там остаются вопросы и неопределённость.

Здесь работает ещё один механизм. Психолог Уильям Суонн описал склонность людей искать подтверждение собственным представлениям о себе, даже когда эти представления негативны: знакомое кажется надёжнее незнакомого. Если внутри давно живёт образ «я плохой отец», любое новое событие легко встраивается в него как очередное подтверждение. Чтобы пересмотреть образ, нужны усилия.

Есть и менее очевидный мотив. Признание вины часто возвращает иллюзию контроля. Если виноват я, значит, я мог всё предотвратить, а значит, смогу и в будущем. «Я виноват» оказывается менее страшным выводом, чем «так бывает и без чьей-либо вины».

Правило допустимости

В праве есть понятие допустимости доказательств. Показания, полученные с нарушением порядка, не могут лечь в основу приговора. Не потому что они обязательно лживы, а потому что способ их получения не даёт ручательств за точность.

К внутреннему суду это правило применимо без изменений. Признания, сделанные ночью, в разгар конфликта, на пике усталости или стыда, не принимаются как доказательства. Они не отбрасываются, а откладываются: их рассмотрят утром, в нормальных условиях.

Дмитрий сформулировал свою версию правила: «Ночью я свидетель, а не судья». Он стал записывать ночные обвинения в заметки и не отвечать на них до утра. Через пару недель сказал: «Утром половина этих признаний выглядит смешно. Другая половина нет, но с ней уже можно работать».

Когда признание верно

Было бы нечестно закончить эту главу только осторожностью. Не каждое признание ложно. Иногда человек действительно сделал нечто, о чём сожалеет, и его «виноват» соответствует действительности.

Как отличить? По тем же признакам, по которым суд оценивает достоверность признания. Настоящее признание содержит детали, которые знает только тот, кто был там. Оно согласуется с другими доказательствами. Оно не зависит от настроения. Оно, наконец, ведёт к действию: человек хочет что-то исправить.

Вернёмся к Дмитрию. Когда мы разобрали события, в них нашлась часть, которая выдержала проверку. Он действительно назвал сына при друзьях по прозвищу. Это его деяние, и оно причинило сыну боль. Обвинение сформулировано точно: не «плохой отец», а «унизил сына при посторонних». Здесь признание верно, и ему положен не самооговор, а извинение.

Обратите внимание на разницу в ощущениях. Ночью, когда Дмитрий говорил «я плохой отец», ему хотелось исчезнуть. Утром, когда он признал конкретный поступок, ему хотелось поговорить с сыном. Это и есть признак настоящей вины: она ведёт к другому человеку, а не от него.

Если никто не просит признаться

Есть и ещё один важный случай. Бывает, что человек признаётся там, где никто ничего не требует. Не потому что его допрашивают, а потому что внутренняя система заранее решает, что иначе нельзя. «Если не буду себя ругать, значит, не воспринимаю это всерьёз». «Если не накажу себя, значит, прощаю себе слишком много».

Это ловушка двойного смысла. Серьёзное отношение к ошибке измеряется не тем, сколько вы себя бичуете, а тем, что вы с ней делаете. Человек, который извинился, исправил и учёл, отнёсся к ошибке всерьёз. Человек, который три месяца твердил «я ужасен» и ничего не сделал, не отнёсся к ней всерьёз вовсе: он использовал её как повод для привычного самонаказания.

Задание. Письменно, 10–15 минут. Введите правило: всё, что внутренний обвинитель заявляет после десяти вечера или в разгар ссоры, записывается и откладывается до следующего дня. Утром задайте ему три вопроса. Что именно произошло, без оценок? Какие факты это подтверждают? Что из этого я могу исправить?

Глава 5. Бесконечный процесс

Ольга продала квартиру матери шесть лет назад. Мать к тому времени жила в доме престарелых, деньги нужны были на уход, решение принимала вся семья, оформлено всё было честно. Через два года после продажи цены в районе выросли.

С этого момента дело открывается регулярно. Раз в несколько месяцев, обычно по какому-нибудь поводу — разговор с подругой, новость о ценах, юбилей матери, — Ольга снова проходит одну и ту же цепочку. «Надо было подождать. Можно было сдавать. Я поспешила. Я предала маму». Дело слушается шестой год. Новых доказательств нет. Заседания каждый раз идут по одним и тем же материалам и заканчиваются одним и тем же: приговором без наказания и без освобождения.

Разумный срок

В праве есть требование, которое мало кто замечает, пока не столкнётся: право на рассмотрение дела в разумный срок. Затянувшийся процесс сам по себе наказание. Человек не знает, чем всё кончится, не может строить планы, и каждая отсрочка отнимает силы. Старая юридическая формула гласит, что правосудие, которое запаздывает, равно отказу в правосудии.

Внутренний суд этого требования не знает. Дела в нём не закрываются, а откладываются, чтобы вернуться при случае. Возобновление не требует новых обстоятельств: достаточно настроения.

Что делает с человеком бесконечный процесс

Психолог Сюзан Нолен-Хоксема изучала то, что называют руминацией: многократное, повторяющееся обдумывание причин и последствий своих неудач. По её данным и данным многих последователей, такое «пережёвывание» связано не с решением проблем, а с затяжным плохим настроением. Человек думает долго, но нового не узнаёт.

Цену бесконечного процесса можно разложить на три статьи.

Силы. Если процесс отнимает хотя бы двадцать минут в день, за год набегает больше ста двадцати часов, то есть три полные рабочие недели. Эти недели не вернуть.

Решения. Когда внутри идёт открытое дело, трудно решать что-то новое. Часть внимания всегда занята старым процессом, и новые решения принимаются с оглядкой: «а вдруг опять ошибусь». Некоторые решения откладываются до момента, когда дело закроется и можно будет «начать с чистого листа». Лист при этом не появляется, потому что дело не закрывается само.

Отношения. Близкие постепенно становятся невольными свидетелями. Они слышат один и тот же рассказ, утешают, повторяют аргументы в защиту, и в какой-то момент у них заканчиваются слова. Часть раздражения, которое человек испытывает к себе, ложится на них.

Срок рассмотрения

Решение звучит просто и выполняется непросто: ввести для внутренних дел срок рассмотрения.

Мы назначили Ольге срок: семь дней. В первый день она записывает факты: что было известно на момент продажи, какие варианты существовали, кто участвовал в решении. На третий день формулирует вывод: был ли конкретный поступок ошибкой по тем данным, которыми она располагала тогда. На седьмой день дело закрывается одним из двух способов. Либо найдена ошибка, и тогда нужен план исправления. Либо вина не доказана, и дело прекращается.

Ольга прошла все семь дней. На третий день она написала: «Я приняла решение вместе с братом и сестрой, по тем ценам, которые были, ради ухода за мамой. Прогноз цен мне был недоступен». На седьмой: «Ошибки не вижу. Не доказано».

Через несколько месяцев на семейном ужине зашёл разговор о ценах на жильё. Она рассказывает: «Я почувствовала знакомый укол и поймала себя на мысли: у этого дела есть решение. Я его вынесла. Новых обстоятельств нет. Дело закрыто». По её словам, укол прошёл быстрее, чем раньше.

Закрытое дело можно открыть вновь, но только по вновь открывшимся обстоятельствам. Настроение таким обстоятельством не считается.

Почему дело не закрывается

Если процесс идёт шесть лет без новых данных, значит, он выполняет какую-то функцию. Стоит выяснить, какую. Обычно называют три причины.

Вера в то, что тревога равна ответственности. «Пока я думаю об этом, я не забыла, не отмахнулась, я отношусь всерьёз». Ольга сформулировала это так: «Если я перестану об этом думать, получится, что мне всё равно». Но ответственность проявляется в действиях, а не в длительности переживания. Мать Ольги получала уход и заботу все эти годы. Это и было ответственностью. Мысленные заседания ничего к этому не добавляли.

Попытка вернуть контроль. Прошрое нельзя изменить, но можно без конца проигрывать другие варианты. Это создаёт иллюзию, что где-то существует правильное решение и стоит только найти его. На деле повторные прокручивания дают противоположный эффект: чем чаще мы возвращаемся к развилке, тем больше версий «как надо было» накапливается, и ни одна не проверяема.

Незавершённость чувства. Иногда дело не закрывается потому, что за рациональной частью стоит горе. Ольга продавала квартиру, в которой выросла. Её беспокоила не цена, а прощание с домом и с прежней жизнью матери. Обвинение «я поспешила» служило прикрытием для скорби, которой не давали места. Когда Ольга позволила себе прожить эту потерю как потерю, а не как преступление, вопрос о ценах почти перестал её занимать.

Закрыть не значит забыть

Закрытое дело остаётся в архиве. Оно не стирается, и вы по-прежнему помните, что произошло. Меняется статус: из «открытого вопроса» оно становится «решённым». Разница та же, что между документом, лежащим на столе в стопке «срочное», и документом в папке. Содержание одно, нагрузка разная.

Что делать, если дело всё-таки начинает возвращаться? Задать вопрос, который задаёт любой суд при поступлении жалобы на уже решённое дело: есть ли вновь открывшиеся обстоятельства? Если нет, ответить коротко, без нового слушания: «Решение вынесено, оснований для пересмотра нет». Первое время этот ответ придётся повторять часто. Постепенно необходимость в нём уменьшается.

Задание. Письменно, 10–15 минут. Выберите одно старое дело, которое возвращается чаще других. Назначьте ему срок рассмотрения: семь дней. Запишите в календаре три отметки: первый день (факты), третий (вывод), седьмой (закрытие или план исправления). Если к седьмому дню новых фактов не появилось, дело прекращается.

Резолютивная часть I

Рассмотрев обвинительное заключение, внутренний суд устанавливает следующее.

Голос обвинителя не принадлежит вам от рождения. Он собран из чужих реплик, и у каждой можно найти автора. Совесть и обвинитель различаются предметом, языком и целью: первая говорит о поступке, конкретна и хочет исправления, второй говорит о личности, обобщает и хочет наказания.

Список обвинений следует разбирать по подсудности. Из тридцати одного пункта в деле Артёма настоящими поступками оказались шесть. Ярлыки, неподвластные обстоятельства и чужая ответственность к рассмотрению не принимаются.

Бремя доказывания лежит на обвинении. Чувство стыда или тревоги не является доказательством события: оно говорит о состоянии, а не о фактах.

Признания, сделанные ночью, в ссоре или в крайней усталости, недопустимы. Они откладываются до утра и рассматриваются в нормальных условиях.

Дело без нового обстоятельства рассматривается в разумный срок и закрывается. Настроение вновь открывшимся обстоятельством не является.

Колонка автора. Следователь, который не применял к себе свои правила

Во втором году работы я допустил ошибку, которую запомнил на годы. На допросе свидетеля по делу о происшествии я не заметил несоответствия: он описал расположение транспортных средств так, что оно не сходилось со схемой на месте. Я записал показания, свидетель подписал протокол и ушёл. Расхождение я увидел вечером, перечитывая записи.

Ничего непоправимого не произошло. Свидетеля можно было вызвать повторно. Но я этого не сделал сразу. Я сидел над протоколом и обвинял себя. «Невнимательный. Не готов к этой работе. Как можно было не услышать?» Несколько месяцев я ходил с этим грузом. Приходил на допросы, напряжённо слушал каждое слово и на следующий день перепроверял записи по два раза. Работа стала медленнее. Ошибок меньше не стало.

Однажды старший коллега, с которым мы сидели в одном кабинете, заметил, что я не в духе, и спросил, в чём дело. Я рассказал. Он выслушал и задал вопрос, который я помню дословно: «Если бы вы увидели такое расхождение в протоколе молодого сотрудника, что бы вы ему сказали?».

Я ответил сразу: «Сказал бы: вызвать свидетеля повторно, уточнить и учесть на будущее». «Вот и сделайте это для себя», — сказал он.

На следующей неделе я вызвал свидетеля. Выяснилось, что он оговорился: перепутал сторону движения. Показание уточнили, схема сошлась. Весь «ущерб» от моей ошибки уместился в один дополнительный допрос на двадцать минут.

Дорого обошлись месяцы самообвинения. Из-за них я хуже слушал людей, медленнее работал и однажды отказался от дела, которое, как выяснилось, мог вести.

Позже я понял, что у меня было два свода правил. Для коллег — требовательный, но справедливый: ошибку нужно найти, оценить, исправить и учесть. Для себя — совсем другой: ошибка равна приговору, срока рассмотрения нет, защитника нет, исправление не предусмотрено. Я годами применял к людям процессуальные нормы, а к себе — обычаи, которые в суде давно были бы признаны недопустимыми.

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.