

АННА СТЕБУНОВА

|

ЮЛИЯ ГОЛОВА

ПРАВО *на себя*

КАК
ЗАКОН
ПОМОГАЕТ
ЖИТЬ
СВОБОДНО



Юлия Голова

Право на себя

«Автор»

2026

Голова Ю.

Право на себя / Ю. Голова — «Автор», 2026

Эта книга родилась из практики — из сотен женских судеб, которые прошли через руки юриста Анны Стебуновой и психолога Юлии Головой. Она для женщин, оказавшихся в трудной ситуации: насилие, шантаж, развод, долги, споры о детях, потеря работы и жилья. Это не справочник законов и не жалостливая исповедь. Это тактический гид. Каждая глава — пошаговая инструкция к действию. Два голоса ведут читательницу через кризис. Юрист объясняет сухо и по делу: вот проблема, вот статья, вот алгоритм — делай. Психолог говорит прямо и без сантиментов: ты в яме, выбираться будешь сама, вот инструменты, хватит плакать — пошли работать над головой. Вместе они дают то, что не работает по отдельности: право без психологии беспомощно, а психология без права — нежизнеспособна. Книга не обещает, что будет легко. Но она даёт главное: знание своих прав, конкретные шаги и веру в то, что выход есть. Вы — не просительница. Вы — субъект права. Осталось только научиться им пользоваться.

© Голова Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Первый разговор	5
Раздел 1. Ты не первая	7
Глава 1. Как женщины отстаивали свои права	7
1.1. Древняя Русь и Московское царство: бесправие как норма	7
1.2. Реформы Петра I: первый шаг к свободе	10
1.3. XIX век: борьба за образование и профессию	13
1.4. Революция 1917 года: прорыв	14
1.5. Что мы взяли из прошлого	17
Глава 2. Твои права сегодня. Что гарантирует государство	19
2.1. Равенство перед законом и защита от дискриминации	19
2.2. Трудовые гарантии	21
2.3. Пенсионные гарантии	23
2.4. Репродуктивные права	24
Раздел 2. Остановить кровотечение	27
Глава 3. Насилие в семье. Распознать и остановить	27
3.1. Как распознать насилие: физическое, психологическое, экономическое	27
3.2. Оценка уровня угрозы и сбор «тревожного чемоданчика»	29
3.3. Юридическая фиксация фактов насилия	31
3.4. Куда обращаться: полиция, прокуратура, кризисные центры, опека	35
3.5. Как выйти из созависимости	38
Глава 4. Угрозы и шантаж. Как не дать себя сломать	41
4.1. Виды шантажа: дети, жилье, работа, репутация	41
4.2. Как вести себя при угрозах и что делать после	44
4.3. Как разорвать эмоциональную связь	45
4.4. Когда обращаться в полицию	49
Глава 5. Если ты осталась без жилья	53
5.1. Твои права: собственность, аренда, социальное жилье	53
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Юлия Голова, Анна Стебунова

Право на себя

Первый разговор

Анна Стебунова, юрист

Эта книга родилась из практики. Не из теории, не из учебников, не из красивых лекций. Из сотен женских судебных, которые прошли через мои руки за двадцать лет работы. Женщин, которые приходили ко мне с опущенными глазами, с дрожащими руками, с ощущением, что жизнь кончена. И уходили — с планом. С пониманием, что делать. С верой, что выход есть.

Я видела разное. Женщин, которых выгоняли из квартиры с детьми на руках. Женщин, которых шантажировали интимными фото. Женщин, которые годами не могли получить алименты, потому что не знали, с чего начать. Женщин, которые боялись идти в суд, потому что «там всё против меня». И я видела, как они выигрывали. Как они получали свое. Как они восстанавливали справедливость.

Я знаю закон. Я знаю, как он работает. И я знаю, что он работает не автоматически. Он работает тогда, когда вы знаете свои права и умеете их применять. Эта книга — набор инструментов. Не волшебная таблетка. Не спасательный круг, который бросят без вашего участия. А инструкция. Четкая, пошаговая, без воды.

Я не буду вас жалеть. Я буду говорить с вами как со взрослым, сильным человеком, который попал в трудную ситуацию и ищет выход. И я знаю, что вы его найдете.

Вся информация, особенно правового характера актуальна на момент публикации.

Юлия Голова, психолог

А я добавлю то, что не скажет юрист. Потому что закон — это важно. Но без головы, которая работает, без сердца, которое не сломалось, без воли, которая не сдалась, — даже самый хороший закон не поможет.

Я знаю, как это бывает. Когда просыпаешься утром и не хочешь вставать. Когда смотришь на детей и чувствуешь только вину. Когда кажется, что ты одна во всем мире и никто не понимает, что с тобой происходит. Когда страх становится твоим постоянным спутником, а сил не остается даже на то, чтобы просто дышать.

Я была в этой яме. С делом, которое высасывало из меня жизнь. И я знаю, как трудно признать: то, что я терплю, — это не любовь. Это насилие. Насилие надо мной. И я знаю, как страшно сделать первый шаг. Как страшно сказать «нет». Как страшно остаться одной.

Но я также знаю, что выход есть. Я знаю, потому что прошла через это. Я знаю, потому что видела, как через это проходят другие женщины. Сотни, тысячи женщин. Они падали. Плакали. Кричали. Но вставали. И шли дальше.

Эта книга — не про жалость. Она про действие. Про возвращение себя. Про то, что вы имеете право жить без страха, без унижения, без боли. Про то, что вы — не жертва. Вы — человек, который переживает трудный период. И у вас есть силы его пережить. Даже если сейчас вы в это не верите.

Я не буду вас гладить по голове. Я буду говорить правду. Иногда жесткую. Но всегда — с уважением. Потому что вы заслуживаете уважения. Уже потому, что вы открыли эту книгу. Уже потому, что вы ищете выход. Уже потому, что вы не сдались.

Мы написали эту книгу вдвоем. Потому что выйти из кризиса только с юридической помощью — невозможно. И только с психологической — тоже. Нужно и то, и другое. Нужно знать, какие права у вас есть и как их отстоять. И нужно знать, как не сломаться, как пережить страх, как найти в себе силы жить дальше.

Мы разбили книгу на главы. Каждая — это отдельная ситуация. Насилие. Шантаж. Жилье. Алименты. Долги. Дети. Работа. Одиночество. Выгорание. Страхи. Новые смыслы. Мы не стали делать справочник, который читают с начала до конца. Это тактический гид. Откройте ту главу, которая нужна вам прямо сейчас. Или читайте подряд, если хотите увидеть картину целиком.

В каждой главе вы найдете блоки юриста и психолога. Это два голоса. Два взгляда. Два инструмента. Используйте оба. Потому что право без психологии — сухо и нежизнеспособно. А психология без права — беспомощна.

Мы не обещаем, что будет легко. Не обещаем, что все решится само. Не обещаем, что вы не будете плакать и бояться. Но мы обещаем: выход есть. И у вас есть всё, чтобы его найти. Ваша голова. Ваши руки. Ваша воля. И эта книга.

Вы не одни. Мы рядом. Начнем.

Раздел 1. Ты не первая

Глава 1. Как женщины отстаивали свои права

1.1. Древняя Русь и Московское царство: бесправие как норма

Прежде чем говорить о том, как женщины отстаивали свои права в последующие века, я хочу показать вам точку отсчета. То состояние, из которого пришлось выбирать. Потому что без этого контекста невозможно понять цену тех прав, которые у вас есть сегодня.



Представьте себе мир, в котором женщина не принадлежит себе. В котором ее жизнь полностью зависит от воли отца, а затем — мужа. В котором она не может распоряжаться имуществом, не может заключать сделки, не может подавать в суд. Это не выдумка. Это реальность, в которой жили наши предшественницы на протяжении многих веков.

В Древней Руси положение женщины определялось двумя факторами: сословной принадлежностью и волей мужчины. Женщины знатного происхождения — княгини, боярыни — имели определенные права и возможности. Княгиня Ольга, отомстившая древлянам за смерть мужа и ставшая правительницей Русской земли, — яркий пример политической активности женщины в ранней истории Руси. Елена Глинская, мать Ивана Грозного, при которой в стране появилась единая система денежного обращения, — еще одно подтверждение того, что женщины из высших слоев могли влиять на ход истории. Новгородская посадница Марфа Борецкая, возглавившая сопротивление присоединению Новгорода к Москве, также осталась в памяти потомков как сильная и деятельная правительница.

Однако это были исключения, а не правило. Их положение определялось знатностью рода и богатством, а не правами, которые были у них как у женщин. Для подавляющего большинства женщин — крестьянок, горожанок, ремесленниц — жизнь была подчинена воле мужчины. До замужества — отца, после — мужа. Главными добродетелями считались смирение, послушание и терпение. Основной задачей — рождение и воспитание детей, ведение хозяйства.

Брачный возраст был низким. По нормам того времени женщина могла вступить в брак уже в 12–13 лет, а в случае политических договоренностей — и того раньше. Известны случаи выдачи замуж девочек «осьми лет». Вступая в брак в таком раннем возрасте, женщина часто рожала еще до совершеннолетия, что подрывало ее здоровье на десятилетия вперед.

С принятием христианства в 988 году брачно — семейные отношения начали оформляться церковными нормами, но положение женщины в семье оставалось подчиненным. Церковь, с одной стороны, поставила женщину на второе место после мужчины, в подчиненное положение. С другой — она довольно уважительно относилась к женщине, особенно к матери, и учила этому свою паству. Священники резко осуждали мужчин, которые не проявляли должной заботы о семье, вели разгульный образ жизни, изменяли супругам. Но эти моральные нормы не меняли главного: юридически женщина оставалась зависимой.

В период Московского царства патриархальные порядки только ужесточились. «Домострой» — памятник русской литературы XVI века, регулировавший семейные отношения, — закреплял полное подчинение женщины мужу. В нем говорилось: «За всем тем и за всем порядком жена бы следила да наставляла слуг и добром и лихом: не понимает слова — поколотить»¹. Муж имел право «воспитывать» жену побоями, и это считалось нормой.

«Домострой» содержал и более конкретные указания. Мужу предписывалось «наказывать» жену «страхом наедине», а если это не помогало — «плетью постегать, по вине смотреть». Но при этом наставление оговаривало: «А побить не перед людьми, наедине: поучити да примолвити и пожаловати; а никакоже не гневаться — ни жене на мужа, ни мужу на жену. А про всяку вину по уху, ни по виденью не бити, ни под сердце кулаком, ни пинком, ни посохом не колоть; никаким железным или деревянным не бить: кто с сердца или с кручины так бьет, — многи притчи от того бывают: слепота и глухота, и руку и ногу вывихнут, и перст; и главоболе и зубная болезнь; а у беременных жен и детей повреждение бывает во утробе. А плетью с наказанием бережно бити: и разумно и больно и страшно и здорово»².

¹ «Домострой», часть 42.

² И. Забелин. Домашний быт русских цариц в XVI и XVII столетиях. ООО «Издательская Группа „Азбука—Аттикус“», 2024 г.

Этот отрывок — не оправдание, а иллюстрация. Даже в самых «гуманных» наставлениях того времени женщина оставалась объектом «воспитания» через боль. Ее тело, ее здоровье, ее жизнь не были ее собственностью.

Женщине запрещалось ходить в гости без разрешения мужа, а «жена пьяна и в миру не пригожа» — ее поведение строго осуждалось, даже если муж позволял себе гораздо больше. Она должна была спрашивать мужа обо всем, советоваться с ним по любому поводу, включая хозяйственные вопросы.

Однако даже в этих условиях правовой статус женщины постепенно расширялся. Так, статья 60 Судной грамоты 1487 года закрепляла права дочери на наследование в случае отсутствия сыновей. Судебник 1497 года и Судебник 1550 года закрепляли право женщины на подачу иска в суд³. Но вместе с тем сохранялась тесная правовая связь между мужем и женой: если мужчина становился холопом, вместе с ним холопами становились и его жена, и дети. Женщина по —прежнему была не самостоятельным субъектом права, а частью своего мужа.

И все же, несмотря на повсеместное бесправие, история сохранила имена женщин, которые смогли вырваться за пределы отведенной им роли. Княгиня Ольга провела первую в истории Руси финансовую реформу, установив фиксированный размер дани и порядок ее сбора. Она не ограничилась местью древлянам — она строила государство. Елена Глинская правила от имени малолетнего сына и провела денежную реформу, объединив разрозненные монетные системы. Марфа Борецкая возглавила сопротивление Новгорода Москве, отстаивая независимость своего города. Эти женщины доказали, что женщина способна на большее, чем дом и дети.

Но их примеры оставались исключениями, а не правилом. Для большинства женщин реальность оставалась прежней — терем, покорность и полная зависимость от мужчины. И эта реальность сохранялась веками.

Почему это важно для вас сегодня? Потому что бесправие не ушло бесследно. Оно оставило след в культуре, в привычках, в установках, которые передавались из поколения в поколение. «Терпи», «молчи», «муж — голова», «баба с возу — кобыле легче». Эти фразы — эхо той эпохи. И когда вы сталкиваетесь с насилием, с унижением, с попыткой контролировать вас, вы слышите не только голос конкретного человека. Вы слышите голос веков. И ваша задача — не дать этому голосу заглушить ваш собственный.

1.2. Реформы Петра I: первый шаг к свободе

Перелом наступил в XVIII веке. И связан он с именем человека, который изменил не только политическое устройство России, но и повседневную жизнь её подданных. Пётр I, прорубая окно в Европу, решительно ломал традиционные представления о женщине, её правах, роли и месте в семье.

До его правления женщина в России жила в условиях «теремного затворничества» — изолированно от общественной жизни, под полным контролем мужчины. Пётр изменил это.

Начал он с внешних атрибутов: указы об обязательном ношении одежды европейского кроя, об участии женщин в торжествах и празднествах, о присутствии на ассамблеях — светских мероприятиях, где мужчины и женщины могли общаться друг с другом на равных. Казалось, это игра в европейскую жизнь, но постепенно она стала нормой и начала влиять на семейно — бытовой уклад российской аристократия⁴.

³ М. М. Кодзоева. Проблема женской дискриминации в отечественной социально-правовой практике (исторический контекст). Журнал «ExLegis: правовые исследования», с. 12–16.

⁴ Н. Пушкарева. Частная жизнь русской женщины XVIII века. М.: 2018, 208 с.

Пётр ввёл обязательный интервал между помолвкой и свадьбой — не менее шести недель. Указы 1700, 1702 и 1724 годов запретили насильственную выдачу замуж и женитьбу. Предписывалось, чтобы между обручением и венчанием проходило не менее шести недель, «дабы жених и невеста могли распознать друг друга». Если за это время «жених невесты взять не похочет, или невеста за жениха замуж идти не похочет», как бы на том ни настаивали родители, «в том быть свободе». С 1702 года самой невесте было предоставлено формальное право расторгнуть обручение и расстроить сговорённый брак.

Он запретил мужьям продавать своих жён, клеймить их или убивать — за это предусматривалась смертная казнь. Артикул 1715 года предусматривает обязательную смертную казнь за убийство супруги. Мужьям запретили продавать жен, клеймить их и отправлять в ссылку. Указы Петра ограничивали власть мужа в семье: запрещался насильственный постриг жены в монастырь по его желанию, продажа жены и нанесение ей тяжких увечий.

Особое внимание Пётр уделил образованию женщин. Начали нанимать гувернанток из — за границы, девочек стали обучать танцам, музыке, светским манерам, рукоделию. С 1703 года начали появляться первые школы для девочек. Отныне неумение писать и читать стало считаться чем — то постыдным. В 1724 году император издал указ, предписывавший монахиням воспитывать девочек — сирот и обучать их грамоте. Образование девочек стало обязательным, для знатной дамы неумение читать и писать было постыдным.⁵

⁵ С. Хорошавин. Первый феминист России. Как царь-реформатор освободил русских женщин. Еженедельник «Аргументы и факты» № 37.



Женщины получили право наследовать имущество и работать — например, гувернантками. Введённый Петром Табель о рангах предусматривал специальные чины для женщин: обер — гофмейстерина, действительная статс — дама, действительная камер — девица, гоф — дама. В 1714 году Пётр учредил высший женский орден святой Великомученицы Екатерины,

который занимал в общей иерархии российских орденов второе место, вслед за орденом Святого апостола Андрея Первозванного.

Однако реформы Петра касались в первую очередь дворянства. Жизнь крестьянок, мещанок, купчих менялась медленно и не так радикально. В крестьянской среде сохранялись традиционные устои, браки часто заключались по расчёту, существовала практика неравных браков. Но даже эти перемены были началом.

Пётр Великий сделал то, чего до него не делал никто: он заставил общество признать, что женщина может быть не только матерью и домохозяйкой, но и личностью, способной учиться, работать, участвовать в общественной жизни. Это был первый шаг к свободе. И хотя до реального равенства было ещё далеко, направление было задано.

1.3. XIX век: борьба за образование и профессию

XIX век стал временем, когда женский вопрос в России перешёл из сферы быта в сферу общественной дискуссии. Женщины начали требовать того, что казалось незыблемым привилегией мужчин — образования и права на профессию.

До середины XIX века высшее образование для женщин было практически недоступно. Существовали закрытые институты благородных девиц — например, Смольный институт в Петербурге, — но их цель была не в том, чтобы дать женщине профессию, а в том, чтобы воспитать «хорошую жену и мать». Они обучали языкам, музыке, танцам, светским манерам — тому, что было нужно для успешного замужества, а не для самостоятельной жизни.

В конце 1850-х годов впервые заговорили о высшем женском образовании. С 1859 года женщин начали допускать в качестве вольнослушательниц к посещению лекций в университетах. Но их появление в университете было часто стихийным, мест не хватало, многие педагоги были недовольны их «вторжением». Женщины учились в атмосфере неприятия и враждебности, но они продолжали приходить.

В 1869 году были открыты Аларчинские курсы в Санкт — Петербурге и Лубянские — в Москве. В 1870 году — Владимирские высшие курсы для мужчин и женщин в Петербурге. В 1872 году профессор В. И. Герье открыл Высшие женские курсы в Москве. В 70-е годы высшие женские курсы были созданы также в Казани, Киеве и Одессе.

Но самым значимым событием стало открытие в 1878 году Высших женских курсов при Петербургском университете, которые вошли в историю как Бестужевские — по имени их первого директора, профессора истории Константина Николаевича Бестужева — Рюмина. Это был первый настоящий женский университет в России⁶.

Организаторами курсов выступили представители передовой интеллигенции во главе с профессором А. Н. Бекетовым, а также общественные деятельницы Н. В. Стасова, М. В. Трубникова, Л. П. Filosofova. Курсы состояли из трёх отделений: историко — филологического, физико — математического и специального математического (естественного). Срок обучения составлял сначала три года, а с 1881 года — четыре года. Принимались женщины со средним образованием не моложе 21 года. Обучение было платным, но многие педагоги читали лекции безвозмездно, поддерживая идею женского образования.

На Бестужевских курсах в разное время преподавали выдающиеся учёные: И. А. Бодуэн де Куртенэ, А. П. Бородин, С. А. Венгеров, Ф. Ф. Зелинский, Д. И. Менделеев, И. М. Сеченов, Е. В. Тарле и многие другие. Выпускницы курсов получили право преподавать в женских средних учебных заведениях.

⁶ В. Лобова Высшие женские курсы К. Н. Бестужева-Рюмина. Банзаровские чтения: материалы международной научной конференции, посвященной 200-летию со дня рождения Д. Банзарова и 90-летию БГПИ — БГУ (30.03.2022 — 31.03.2022, Улан-Удэ). Улан-Удэ: Издательство Бурятский государственный университет, 2022. — С. 172–175.

Однако путь к образованию был тернистым. В 1886–1889 годах по распоряжению министра народного просвещения И. Д. Делянова приём на курсы был временно прекращён. При новом наборе было закрыто естественное отделение, курсы лишены автономии, повышена плата за обучение. Правительство боялось, что образованные женщины будут требовать равноправия. И оно было право — именно это и происходило.

Лишь в 1906 году права Бестужевских курсов были восстановлены, введена предметная система обучения, открыт юридический факультет. К 1915–1916 учебному году на курсах обучалось более шести тысяч человек.

В XIX веке появились и первые женщины — учёные. Софья Васильевна Ковалевская — первая в мире женщина — профессор математики, первая женщина, получившая звание профессора в Европе. Она стала символом того, чего может добиться женщина, если ей дать возможность учиться. Её работы по теории дифференциальных уравнений и механике вращения твёрдого тела вошли в золотой фонд мировой науки. Юлия Лермонтова — первая русская женщина — химик, чьи исследования заложили важные основы в науке. Зинаида Ермольева и Татьяна Балезина стали создательницами первого отечественного антибиотика, что стало прорывом в медицине.

Женщины начали работать в книжных магазинах, библиотеках, типографиях. Появились первые женские артели. Однако по — прежнему не было права голоса, женщина получала меньшее жалование, чем мужчина на аналогичной должности. Для того чтобы уехать учиться за границу, требовалось разрешение отца или мужа. Женщины не имели собственных паспортов — их вписывали в документы мужчин.

Но фундамент был заложен. Женщины доказали, что они способны на интеллектуальный труд. Они доказали, что образование — не привилегия, а право. И они передали это требование следующему поколению.

1.4. Революция 1917 года: прорыв

1917 год стал годом, когда всё изменилось. Революция смела старый порядок, а вместе с ним — и законы, которые веками удерживали женщину в подчинении. То, о чём женщины мечтали столетиями, стало реальностью за несколько месяцев.



Началось всё с того, что женщины сами вышли на улицы. 23 февраля (8 марта по новому стилю) 1917 года петроградские работницы вышли на демонстрацию с требованиями хлеба и прекращения войны. Именно это выступление стало искрой, из которой разгорелось пламя

Февральской революции⁷. Женщины начали революцию — и они же стали одними из первых, кто получил от неё права.

Временное правительство, пришедшее к власти в феврале, сделало первый шаг: 19 марта 1917 года в Петрограде состоялась 40 — тысячная демонстрация женщин под лозунгами «Без участия женщин избирательное право не всеобщее», «Место женщины в Учредительном собрании». Под этим давлением правительство приняло постановление, наделившее женщин избирательными правами. Россия стала одной из первых стран мира, где женщины получили право голоса. В апреле 1917 года в Вологодскую городскую думу были избраны первые женщины — гласные. А 20 июня 1917 года Временное правительство утвердило положение о выборах в Учредительное собрание, где прямо указывалось: «всеобщее избирательное право без различия пола».

Но настоящий прорыв произошёл после Октябрьской революции. В декабре 1917 года были приняты декреты, которые навсегда изменили положение женщины в России.

Декрет «О гражданском браке, о детях и о ведении книг актов гражданского состояния» (18 декабря 1917 года) отменил церковный брак и уравнивал в правах детей, рождённых в браке и вне него. Женщина получила право выбирать фамилию при вступлении в брак — свою или мужа, или соединять их.

Декрет «О расторжении брака» (19 декабря 1917 года) дал женщине неограниченное право на развод. То, что раньше было практически невозможно, стало доступно по простому заявлению. Более того, женщина получила право при разводе требовать содержания от бывшего мужа в случае своей нетрудоспособности или нужды, а также влиять на выбор фамилии для детей.

Конституция РСФСР 1918 года закрепила равные избирательные права для женщин и мужчин. Статья 64 прямо говорила: правом избирать и быть избранными пользуются «обоих пола граждане». Советская Россия стала одной из первых стран мира, юридически закрепивших равенство мужчин и женщин на конституционном уровне.

Но это было не только на бумаге. В декабре 1917 года Совнарком принял ряд декретов, которые давали женщинам реальные права и защиту. Был введён восьмичасовой рабочий день. Женщинам запретили работать ночью, на подземных работах и привлекать к сверхурочному труду. Был установлен отпуск по беременности и родам: 8 недель до родов и 8 недель после. Для кормящих матерей предусмотрели дополнительные перерывы через каждые три часа не менее чем на полчаса. Женщины получили право на равную оплату труда с мужчинами.

В 1920 году Россия стала первой страной в мире, легализовавшей аборт по медицинским и социальным показаниям. Женщина получила право распоряжаться своим телом.

Огромную роль в этих преобразованиях сыграла Александра Михайловна Коллонтай — первая в мире женщина — министр, первая женщина — посол. Она стала народным комиссаром общественного призрения в первом Советском правительстве. Под её руководством были подготовлены декреты о расторжении брака и гражданском браке, положения об отпусках по беременности и родам, о пособиях матерям. Именно Коллонтай стала тем человеком, который превратил требования женщин в конкретные законы. Она была не только политиком, но и теоретиком: её работы о женском вопросе, о социальных основах материнства, о положении женщины в обществе заложили фундамент для понимания того, что освобождение женщины невозможно без её экономической независимости.

Коллонтай говорила: женщина должна быть свободна не только юридически, но и фактически. Для этого ей нужно участвовать в общественном производстве, иметь доступ к образованию, к профессии. В 1920 году по её инициативе был создан Женский отдел ЦК РКП(б),

⁷ А. Минжуренко. Демократическая революция: широкие права всем. Правовые расследования РАПСИ. <https://rapsi-pravo.ru/>

который занимался борьбой с неграмотностью среди женщин. Тысячи женщин получили возможность учиться читать и писать, получать профессию, выходить из домашнего затворничества.

Однако были и ограничения. Реформа касалась в первую очередь городских женщин. Крестьянки, составлявшие большинство населения страны, ещё долго жили по старым патриархальным обычаям. Их права систематически урезались: с 1933 года крестьянам перестали выдавать паспорта, что лишало их свободы передвижения. Колхозный устав 1935 года не предусматривал для женщин социального обеспечения по уходу за ребёнком или по болезни. До реального равенства в деревне было ещё далеко.

Но всё же главное было сделано. 1917 год дал женщинам то, чего они не имели веками: право голоса, право на развод, право на защиту материнства, право на образование, право на профессию. Юридически женщина стала равной мужчине.

Это был прорыв. И этот прорыв был завоёван. Женщины вышли на улицы. Женщины требовали. Женщины добивались. И они получили.

1.5. Что мы взяли из прошлого

Мы прошли долгий путь. От теремного затворничества до права голоса. От полной зависимости от мужа до возможности развестись и воспитывать детей самостоятельно. От запрета на образование до университетских кафедр. От бесправия до равных прав.

Этот путь не был лёгким. Он был вымощен трудом, слезами и борьбой многих поколений женщин. Княгиня Ольга и Елена Глинская, Софья Ковалевская и Юлия Лермонтова, Александра Коллонтай и тысячи безымянных женщин, которые отстаивали своё право учиться, работать, быть самостоятельными. Они не сдались. Они боролись. И они победили.

Но что мы взяли из этого прошлого? Что оно дало нам, сегодняшним?

Мы взяли право быть субъектом, а не объектом.

В Древней Руси женщина была объектом. Её передавали из рук отца в руки мужа. Её продавали, наказывали, запирали. Она не могла распоряжаться своей жизнью. Сегодня — по закону — она субъект. Она имеет право голоса, право на образование, право на профессию, право на развод, право на защиту от насилия. Она — человек. Полноправный гражданин. Это то, что завоевано веками.

Мы взяли право на защиту государства.

В Московском царстве женщина не могла пожаловаться на мужа. Суды рассматривали её как часть мужа, а не как отдельную личность. Сегодня государство обязано её защищать. Оно создало полицию, прокуратуру, суды, кризисные центры. Оно приняло законы, которые охраняют её права. И хотя система несовершенна, она существует. Она работает. И она — результат долгой борьбы.

Мы взяли право на образование и профессию.

Бестужевские курсы, первые женщины — врачи, первые женщины — учёные — всё это открыло дверь для нас. Сегодня женщина может учиться где угодно. Она может стать кем угодно. Врачом, юристом, инженером, политиком, космонавтом. Это не привилегия. Это норма. Но эта норма была завоёвана.

Мы взяли право на самостоятельность.

Право зарабатывать. Право владеть имуществом. Право принимать решения. Право уйти, если отношения разрушают. Это то, чего не было у наших предшественниц. И это то, что мы часто воспринимаем как должное. А зря. Это — результат борьбы.

Но есть и пятое. То, что мы взяли не только из законов, но и из культуры. Из привычек. Из установок, которые живут в головах до сих пор.

Мы взяли груз стереотипов.

«Терпи», «молчи», «муж — голова», «баба с возу — кобыле легче», «бьёт — значит любит». Эти фразы — эхо той эпохи. Они живут в семьях, в разговорах, в головах. И они мешают женщинам пользоваться теми правами, которые уже есть. Женщина может иметь право на развод — но не разводиться, потому что «стыдно». Может иметь право на защиту — но не обращаться в полицию, потому что «что люди скажут». Может иметь право на самостоятельность — но не уходить, потому что «надо сохранить семью».

Эти стереотипы — тоже наследие прошлого. И с ними нужно работать. Не только с законами, но и с головой. Именно поэтому в этой книге мы говорим не только о праве, но и о психологии. Потому что право без готовности им пользоваться — это пустой звук.

Вы — наследница этой борьбы. Вы стоите на плечах тех женщин, которые отстаивали ваше право быть равной. Вы не обязаны бороться заново. Вы обязаны пользоваться тем, что уже есть.

Когда вы сталкиваетесь с насилием — помните, что за вами стоит закон. Когда вы сталкиваетесь с шантажом — помните, что есть статья 137 УК РФ. Когда вы боитесь идти в суд — помните, что женщины до вас уже прошли этот путь. И они выиграли.

Вы имеете право на свободу, на справедливость, на жизнь без страха. Не потому, что кто — то подарил вам это право. А потому, что оно завоёвано. Кровью, слезами, борьбой. И вы обязаны его использовать.

Потому что если вы не будете пользоваться своими правами — они останутся только на бумаге. А борьба тех, кто был до нас, окажется напрасной.

Используйте это право. Потому что вы его заслужили. Не словами. Не законами. А всей историей, которая привела нас сюда.

Глава 2. Твои права сегодня. Что гарантирует государство

2.1. Равенство перед законом и защита от дискриминации

Права есть у каждого человека. Вопрос в том, знаете ли вы о них и умеете ли применять. Я хочу, чтобы вы понимали: ваши права не зависят от вашего пола, семейного положения или социального статуса. Они принадлежат вам от рождения. Государство обязано их защищать. Вопрос лишь в том, как вы этой защитой пользуетесь.

Начнем с главного документа — Конституции Российской Федерации. Статья 19:

«1. Все равны перед законом и судом.

2. Государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств. Запрещаются любые формы ограничения прав граждан по признакам социальной, расовой, национальной, языковой или религиозной принадлежности.

3. Мужчина и женщина имеют равные права и свободы и равные возможности для их реализации».

Звучит общо, но на практике это означает конкретные вещи. Ваш пол не имеет значения для суда, для полиции, для любого государственного органа. К вам обязаны относиться так же, как к любому другому гражданину.

Второй принцип той же статьи: государство гарантирует равенство прав независимо от пола, происхождения, имущественного и должностного положения. Любое ограничение по половому признаку — это дискриминация⁸.

И третий принцип: мужчина и женщина имеют равные права и свободы. Это значит, что в браке, при разводе, в воспитании детей, в трудовых отношениях ваше мнение имеет ту же силу, что и мнение мужчины. Ваши доходы, ваше имущество, ваши родительские права защищены в равной степени.

Теперь перейдем к трудовым отношениям. Статья 3 Трудового кодекса Российской Федерации прямо запрещает дискриминацию в сфере труда:

«Каждый имеет равные возможности для реализации своих трудовых прав.

Никто не может быть ограничен в трудовых правах и свободах или получать какие — либо преимущества в зависимости от пола, расы, цвета кожи, национальности, языка, происхождения, имущественного, семейного, социального и должностного положения, возраста, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности или непринадлежности к общественным объединениям или каким — либо социальным группам, а также от других обстоятельств, не связанных с деловыми качествами работника.

⁸ «дискриминация в отношении женщин — это любое различие, исключение или ограничение по признаку пола, которое направлено на ослабление или сводит на нет признание, пользование или осуществление женщинами, независимо от их семейного положения, на основе равноправия мужчин и женщин, прав человека и основных свобод в политической, экономической, социальной, культурной, гражданской или любой другой области» — ст. 1 Конвенции ООН о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (1979 год)

Не являются дискриминацией установление различий, исключений, предпочтений, а также ограничение прав работников, которые определяются свойственными данному виду труда требованиями, установленными федеральным законом, либо обусловлены особой заботой государства о лицах, нуждающихся в повышенной социальной и правовой защите, либо установлены настоящим Кодексом или в случаях и в порядке, которые им предусмотрены, в целях обеспечения национальной безопасности, поддержания оптимального баланса трудовых ресурсов, содействия в приоритетном порядке трудоустройству граждан Российской Федерации и в целях решения иных задач внутренней и внешней политики государства.

Лица, считающие, что они подверглись дискриминации в сфере труда, вправе обратиться в суд с заявлением о восстановлении нарушенных прав, возмещении материального вреда и компенсации морального вреда».

Никто не может быть ограничен в трудовых правах в зависимости от пола, возраста, семейного положения или других обстоятельств, не связанных с деловыми качествами работника. Это означает, что работодатель не вправе отказать вам в приеме на работу только потому, что вы женщина. Не вправе предлагать зарплату ниже, чем мужчине на аналогичной должности. Не вправе увольнять в связи с беременностью или наличием малолетних детей. Единственное, что имеет значение, — это ваши профессиональные навыки и деловые качества. Всё остальное — за пределами закона.

Но важно помнить, что вы защищены не только на уровне российского законодательства, но и на международном уровне. Россия ратифицировала несколько международных договоров, которые имеют силу на территории нашей страны.⁹

Конвенция ООН о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (1979 год) — ключевой документ. Она закрепляет ваше право на равное участие в политической и общественной жизни, на равный доступ к образованию и здравоохранению, на защиту от насилия и эксплуатации. Этот документ действует напрямую. Суды и государственные органы обязаны его применять.

Конвенция о политических правах женщин (1952 год). Утверждена резолюцией 640 (VII) Генеральной Ассамблеи ООН. Она гарантирует вам право голосовать, занимать государственные должности, участвовать в управлении страной. Это не история, это действующая норма.

Конвенция МОТ № 111 «Относительно дискриминации в области труда и занятий» (1958 год). Принята на 42-й сессии Генеральной конференции Международной организации труда в Женеве.

Конвенция запрещает любые различия в оплате и условиях труда по признаку пола. Если вам платят меньше, чем мужчине на аналогичной должности, это нарушение не только Трудового кодекса, но и международных обязательств России. Вы имеете право ссылаться на эти документы в суде, в инспекции труда, в прокуратуре.

Итак, подведу итог. У вас есть три уровня защиты. Первый — Конституция Российской Федерации и Трудовой кодекс. Второй — международные договоры, ратифицированные Россией. Третий — Национальная стратегия, утвержденная Правительством. Эти документы дают вам право на равное обращение в судах и государственных органах. Право на защиту от дискриминации по полу. Право на справедливые условия труда и равную оплату. Право требовать от государства выполнения его обязательств. Вы — не просительница. Вы — субъект права.

⁹ «Общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации являются составной частью ее правовой системы. Если международным договором Российской Федерации установлены иные правила, чем предусмотренные законом, то применяются правила международного договора» — ч. 4 ст. 15 Конституции РФ.

Ваши права реальны, они за вами, они защищены на нескольких уровнях. Осталось только научиться ими пользоваться.

2.2. Трудовые гарантии

После того, как мы разобрали, что ваши права защищены на уровне Конституции, Трудового кодекса и международных договоров, пришло время поговорить о том, как это работает на практике. Какие конкретно гарантии у вас есть, если вы беременны, воспитываете ребенка, ухаживаете за больным членом семьи.

Эта глава — не просто перечень статей. Это ваша страховка от произвола работодателя. Это то, что вы имеете право требовать. И то, что работодатель обязан вам предоставить.

Начну с самого важного. С гарантий, которые касаются беременных женщин и женщин с детьми. Потому что именно в этой сфере больше всего нарушений. Именно здесь работодатели чаще всего пытаются «сэкономить» за ваш счет.

Беременность. Абсолютная защита

Если вы беременны, закон защищает вас максимально. Это не «привилегия». Это компенсация за то, что вы находитесь в уязвимом положении.

Запрет на командировки и сверхурочные.

Статья 259 Трудового кодекса устанавливает прямой запрет: беременных женщин нельзя направлять в служебные командировки, привлекать к сверхурочной работе, к работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни. Это не «по согласованию». Это не «если она не против». Это запрет. Точка.

Работодатель не имеет права даже просить вас об этом. Если он настаивает — это нарушение. За него предусмотрена административная ответственность.

Неполное рабочее время по вашему требованию.

Статья 93 Трудового кодекса дает вам право требовать установления неполного рабочего дня или неполной рабочей недели. Работодатель обязан установить его по вашей просьбе. Не «может», а «обязан». Вы пишете заявление, и он должен его удовлетворить.

Оплата будет пропорциональна отработанному времени. Но это не значит, что ваши права ущемляются. Отпуск, стаж, другие трудовые права сохраняются в полном объеме.

Отпуск по беременности и родам.

Статья 255 Трудового кодекса устанавливает продолжительность отпуска: 70 календарных дней до родов и 70 после. При многоплодной беременности — 84 дня до родов. При осложненных родах — 86 дней после. При рождении двух и более детей — 110 дней после.

Отпуск исчисляется суммарно и предоставляется полностью, независимо от того, сколько дней вы фактически использовали до родов. Это значит: если вы родили раньше срока, оставшиеся дни не «сгорают». Они добавляются к послеродовому отпуску.

Пособие по беременности и родам выплачивается Фондом социального страхования напрямую работнице. Если организация ликвидирована — пособие выплачивают органы соцзащиты.

Женщины с детьми до трех лет. Ограничения, а не запреты

Здесь ситуация другая. Не запрет, а ограничение. Не «нельзя», а «только с вашего письменного согласия».

Статья 259 ТК РФ устанавливает: женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, можно направлять в командировки, привлекать к сверхурочной работе, к работе в ночное время, в выходные и праздничные дни — только с их письменного согласия и при условии, что это не запрещено медицинским заключением.

Ключевое слово — «письменного». Никаких устных договоренностей. Никаких «ты же не против, да?». Работодатель обязан получить вашу подпись на документе. И он обязан письменно ознакомить вас с правом отказаться.

Это важно. Если вы отказываетесь — это не дисциплинарный проступок. Вас нельзя за это наказать.

Женщины с детьми до полутора лет. Перерывы для кормления

Статья 258 Трудового кодекса устанавливает: работающим женщинам, имеющим детей в возрасте до полутора лет, предоставляются дополнительные перерывы для кормления ребенка.

Как это работает:

- Перерывы предоставляются не реже чем через каждые три часа.
- Продолжительность — не менее 30 минут каждый.
- Если детей двое и более — не менее одного часа.
- Перерывы включаются в рабочее время и подлежат оплате в размере среднего заработка.

Вы имеете право:

- присоединить перерывы к обеденному перерыву;
- перенести их на начало или конец рабочего дня с соответствующим сокращением.

Время предоставления перерывов устанавливается на основании вашего заявления. Работодатель не может самовольно определить, когда вы будете кормить ребенка.

Законодательство продолжает развиваться.

С 1 сентября 2026 года вступают в силу изменения, расширяющие запрет на испытательный срок. Раньше он не устанавливался для женщин с детьми до полутора лет. Теперь — для женщин с детьми до трех лет.

Если работодатель включит испытательный срок в трудовой договор для женщины с ребенком до трех лет — это нарушение. Штраф — до 50 000 рублей.

Другие категории. Кто еще защищен

Статья 259 ТК РФ распространяет гарантии (письменное согласие, ознакомление с правом отказа) не только на женщин с детьми до трех лет. Те же правила действуют для:

- работников, имеющих детей — инвалидов;
- работников, осуществляющих уход за больными членами семьи по медицинскому заключению;
- матерей и отцов, воспитывающих детей до четырнадцати лет без супруга (супруги);
- опекунов детей до четырнадцати лет;
- родителя, имеющего ребенка до четырнадцати лет, если другой родитель работает вахтовым методом, призван на военную службу по мобилизации или заключил контракт о прохождении военной службы;
- работников, имеющих трех и более детей в возрасте до восемнадцати лет, — в период до достижения младшим из детей возраста четырнадцати лет.

Это значит: если вы воспитываете ребенка одна, если у вас ребенок — инвалид, если вы ухаживаете за больным родителем — вы тоже защищены.

Что это значит для вас

Вы имеете право:

- отказаться от командировки, сверхурочной работы, работы в ночное время, если у вас ребенок до трех лет;
- требовать неполный рабочий день, если вы беременны или у вас ребенок до четырнадцати лет;
- получать оплачиваемые перерывы для кормления ребенка до полутора лет;
- на отпуск по беременности и родам в полном объеме;
- не проходить испытательный срок, если у вас ребенок до трех лет (с сентября 2026 года).

Если работодатель нарушает эти права — вы можете обратиться в Государственную инспекцию труда и в прокуратуру. Это бесплатно. И это работает.

2.3. Пенсионные гарантии

Пенсионные права — это то, о чём многие женщины начинают задумываться слишком поздно. А зря. Потому что именно здесь государство даёт вам реальные инструменты, которые напрямую влияют на размер вашей будущей пенсии и на то, когда вы сможете её получить.

Периоды ухода за детьми засчитываются в стаж

Раньше в страховой стаж включались периоды ухода за детьми до полутора лет, но с ограничением — не более шести лет в общей сложности. Это означало, что если у вас четверо детей, уход за четвёртым уже «сгорал» и в стаж не попадал.

С 1 января 2026 года это ограничение снято. Федеральный закон от 28.11.2025 № 443 — ФЗ установил: в страховой стаж включаются периоды ухода одного из родителей за каждым ребенком до достижения им возраста полутора лет без ограничения «не более шести лет в общей сложности».

Что это значит на практике. Если у вас пятеро детей, в стаж войдут полтора года ухода за каждым из них. Это девять лет стажа. За каждый такой период вам начисляются не только годы стажа, но и пенсионные коэффициенты (ИПК). За полтора года ухода за первым ребёнком — 2,7 коэффициента, за вторым — 5,4, за третьим и четвёртым — по 8,1. С 2026 года за пятого и последующего ребёнка также начисляется 8,1 коэффициента за полтора года ухода.

Эта норма распространяется не только на тех, кто выходит на пенсию после 2026 года, но и на тех, кто уже получает пенсию. Перерасчёт производится автоматически для тех, кто выходит на пенсию впервые. Тем, кто уже на пенсии, нужно подать заявление о перерасчёте в Социальный фонд России.

Досрочный выход на пенсию для многодетных матерей

Многодетные матери имеют право выйти на пенсию раньше общеустановленного возраста. Это право закреплено в законе и не зависит от того, работали вы или занимались только воспитанием детей.

Мать троих детей может выйти на пенсию в 57 лет — на три года раньше. Мать четверых детей — в 56 лет. Мать пятерых и более детей — в 50 лет.

Для этого необходимо иметь не менее 15 лет страхового стажа и 30 индивидуальных пенсионных коэффициентов. Но с учётом новых правил зачёта периодов ухода за детьми, этот порог становится более достижимым для женщин, которые не работали или работали мало.

Дополнительное обеспечение для звания «Мать — героиня»

С 1 января 2026 года женщины, удостоенные звания «Мать — героиня», получили право на дополнительное ежемесячное материальное обеспечение. Его размер составляет 415 % от размера социальной пенсии.

Это существенная сумма. Социальная пенсия по старости в 2026 году составляет около 8 000 рублей. 415 % — это более 33 000 рублей ежемесячно. И это дополнительно к основной пенсии.

Звание «Мать — героиня» присваивается женщинам, родившим и воспитавшим десять и более детей. Это высшая степень признания материнского труда государством.

Что это значит для вас

Если вы воспитываете детей, ваша пенсия формируется не только из периодов работы. Периоды ухода за детьми — это полноценный страховой стаж и пенсионные коэффициенты. Раньше существовало ограничение в шесть лет, теперь его нет. Каждый ребёнок — это дополнительный стаж и дополнительные коэффициенты.

Если у вас трое или более детей, вы имеете право на досрочный выход на пенсию. Это ваша гарантия, закреплённая законом.

Если вы удостоены звания «Мать — героиня», вы имеете право на дополнительное материальное обеспечение.

2.4. Репродуктивные права

Репродуктивные права — это ваше право самостоятельно принимать решения, касающиеся вашего тела, здоровья и материнства. Это не «абстрактная свобода». Это конкретные юридические гарантии, которые защищают вас от принуждения и дают доступ к медицинской помощи.

В России эти права закреплены в Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан» и ряде других актов. Разберём ключевые.

Право на искусственное прерывание беременности

Аборт в России легален и проводится по желанию женщины. Закон не требует согласия мужа, родителей или кого — либо ещё. Решение принимает только вы.

Процедура проводится бесплатно по полису ОМС в государственных медицинских учреждениях. Сроки и порядок установлены приказом Минздрава. До 12 недель — по желанию женщины, без объяснения причин. Свыше 12 недель — только по медицинским, социальным или иным основаниям, установленным законом.

Это ваше право. И никто не вправе вам в нём отказать или заставить вас передумать.

Право на вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ)

Если вы не можете забеременеть естественным путём, закон даёт вам право на лечение бесплодия с использованием вспомогательных репродуктивных технологий. Статья 55 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан» определяет ВРТ как методы лечения бесплодия, при которых отдельные или все этапы зачатия и раннего развития эмбрионов осуществляются вне материнского организма.

Ключевое: право на ВРТ не зависит от семейного положения. Статья 55 прямо говорит: право на применение ВРТ имеют как мужчины, так и женщины, состоящие и не состоящие в браке. Одинокая женщина может стать матерью с помощью ЭКО — ей достаточно собственного информированного согласия.

ЭКО по полису ОМС

Экстракорпоральное оплодотворение входит в программу обязательного медицинского страхования. Это значит: вы имеете право пройти процедуру бесплатно, если у вас есть подтверждённый диагноз «бесплодие» и полис ОМС.

Условия для получения ЭКО по ОМС:

- диагноз «бесплодие», установленный в женской консультации. Для женщин до 35 лет — если беременность не наступает в течение 12 месяцев регулярной половой жизни без контрацепции. Для женщин старше 35 лет — в течение 6 месяцев;
- отсутствие противопоказаний к вынашиванию беременности;
- действующий полис ОМС.

Как получить направление:

Обратитесь в женскую консультацию по месту жительства. Вам и партнёру назначат обследование. При отсутствии противопоказаний врач выдаст направление в медицинскую организацию для проведения ЭКО.

Что входит в ОМС бесплатно:

- стимуляция суперовуляции (лекарства предоставляются бесплатно);
- забор яйцеклеток;
- оплодотворение;
- культивирование эмбрионов;
- перенос эмбрионов в полость матки;
- криоконсервация эмбрионов (при необходимости) и их перенос.

Исключение: использование донорского материала и суррогатное материнство — эти услуги оплачиваются отдельно.

Количество попыток. Закон не ограничивает число попыток ЭКО по ОМС. Если первая попытка не удалась, вы имеете право на повторное направление.

В 2026 году объёмы ЭКО по ОМС увеличены на 15,1 %. В программу включено предимплантационное генетическое исследование эмбрионов для пар с высоким риском наследственных патологий.

Право на сохранение репродуктивного здоровья

Репродуктивные права включают не только право на зачатие, но и право на охрану репродуктивного здоровья. Это значит: доступ к контрацепции, к лечению заболеваний репродуктивной системы, к профилактическим обследованиям.

Если вам отказывают в медицинской помощи, если вас принуждают к стерилизации или аборту, если вам не предоставляют информацию о репродуктивных возможностях — это нарушение ваших прав. Вы можете обратиться в страховую компанию по ОМС, в Росздравнадзор или в суд.

Что это значит для вас

Репродуктивные права — это не «что — то про других». Это про вас. Это ваше право решать, когда и сколько иметь детей. Это ваше право на доступ к лечению бесплодия. Это ваше право на безопасное материнство.

Если вы сталкиваетесь с принуждением, с отказом в помощи, с давлением — знайте: закон на вашей стороне. И у вас есть инструменты, чтобы это доказать.

Раздел 2. Остановить кровотечение

Глава 3. Насилие в семье. Распознать и остановить

3.1. Как распознать насилие: физическое, психологическое, экономическое

Насилие в семье — это не «семейная ссора» и не «сложный характер». Это нарушение ваших прав, за которое предусмотрена ответственность. Пока вы называете это «конфликтом», вы лишаете себя права на защиту. Назовите вещи своими именами — это единственный способ начать действовать.

Закон выделяет несколько форм насилия. И важно понимать: насилие не обязательно связано с применением физической силы. Оно может быть психологическим, экономическим. Оно может быть направлено не только на женщину, но и на детей, пожилых родителей, других членов семьи. Я расскажу о каждой форме подробно.

Физическое насилие — это когда вас бьют, толкают, хватают за горло, причиняют боль, наносят телесные повреждения. Это самая очевидная форма, ее проще всего зафиксировать и доказать. Но даже здесь есть нюансы. Не каждый удар — это уголовное преступление. Закон различает несколько степеней тяжести, и от этого зависит, по какой статье будут квалифицироваться действия обидчика.

В Уголовном кодексе Российской Федерации есть несколько статей, которые защищают вас от физического насилия.

Статья 115 УК РФ — умышленное причинение легкого вреда здоровью. Если вас ударили так, что остались синяки, ссадины, рассечения, и это вызвало кратковременное расстройство здоровья или незначительную стойкую утрату трудоспособности — это статья 115. Наказание серьезное, в основном назначается наказание в виде штрафа. Но если это сделано из хулиганских побуждений, с применением оружия, или предметов, используемых в качестве оружия, на почве различных форм ненависти, а также с публичной демонстрацией, в том числе в Интернете — наказание строже, вплоть до лишения свободы.

Статья 116 УК РФ — побои. То есть насильственные действия, которые причинили физическую боль, но не повлекли последствий, указанных в статье 115. Например, вас ударили, толкнули, схватили за горло — и вы почувствовали боль, но серьезных повреждений нет. Здесь тоже наказание варьируется от штрафа до лишения свободы, в зависимости от сопутствующих обстоятельств.

Однако здесь есть важное уточнение. На сегодняшний день статья 116 УК РФ применяется только в случаях, когда побои совершены из хулиганских побуждений, по мотивам ненависти или с публичной демонстрацией насилия. Если же побои нанесены в семье, в бытовом конфликте, — это квалифицируется по статье 6.1.1 КоАП РФ как административное правонарушение. Штраф от пяти до тридцати тысяч рублей, либо арест до пятнадцати суток, либо обязательные работы.

Почему это важно? Потому что первый случай домашнего насилия часто рассматривается как административное правонарушение, а не как уголовное преступление. Уголовная ответственность по статье 116.1 УК РФ наступает только при повторном эпизоде — если вы уже привлекали обидчика по административной статье.

Но ситуация может измениться. В 2026 году в Госдуму планируется внести законопроект, который предлагает вернуть уголовную ответственность за побои в отношении близких родственников уже при первом эпизоде. Авторы инициативы ссылаются на статистику: по данным, которые Россия передала в ООН, в 2024 году от рук партнеров и близких родственников погибли 963 женщины. Законопроект направлен на то, чтобы государство реагировало на насилие как можно раньше, не дожидаясь, пока оно перерастет в трагедию.

Статья 117 УК РФ — истязание. Это систематическое причинение физических или психических страданий. Если насилие повторяется, если вас бьют регулярно, унижают, запугивают — это уже не «побои», это истязание. Наказание значительно серьезнее.

Как правило, жертвы так называемых абьюзеров и домашних тиранов как раз и попадают под эту статью.

Особенно если истязание происходит в отношении двух или более лиц, женщины заведомо для виновного находящейся в состоянии беременности, в отношении заведомо несовершеннолетнего или лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии либо в материальной или иной зависимости от виновного, с особой жестокостью, издевательством или мучениями для потерпевшего, группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой, по мотивам любого рода ненависти, а также с публичной демонстрацией, в том числе в Интернете, то наказывается лишением свободы.

Статья 119 УК РФ — угроза убийством. Если вам угрожают расправой, если говорят: «я тебя убью», «зарезу», «задушу» — и вы воспринимаете эту угрозу реально, фиксируйте. Это преступление и наказание исключает штраф. Только обязательные, принудительные работы, ограничение свободы, арест или лишение свободы.

Статья 167 УК РФ — умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества. Если в гневе разбил телефон, порвал документы, сломал дверь — это отдельный состав. Но многие не осознают этого и думают — я тебе купил и я же разобью. Но нет. Даже если, например, телефон был куплен мужем и подарен вам, то это уже ваш телефон. Соответственно и портит ваш муж в порыве гнева не свое, а ваше имущество.

Психологическое насилие — это когда вас унижают, оскорбляют, контролируют каждый шаг, запрещают общаться с друзьями и родственниками, запугивают, угрожают. Это не менее разрушительно, чем физическое насилие, но его сложнее доказать. Нет синяков, нет справки из травмпункта. Но это не значит, что вы беззащитны.

Законодательство не содержит отдельной статьи за психологическое насилие в семье. Но это не значит, что оно остается безнаказанным. Психологическое насилие может квалифицироваться как истязание (статья 117 УК РФ), если оно носит систематический характер и причиняет психические страдания и сопряжено с физическим воздействием, которое не оставляет следов, но причиняет физическую боль. Угрозы — как угроза убийством (статья 119 УК РФ). Оскорбления — как административное правонарушение по статье 5.61 КоАП РФ.

Важно: фиксируйте всё. Скриншоты переписок, записи разговоров, дневник событий с датами и подробностями, в момент скандалов можно включить на запись голосовое сообщение и отправить его в мессенджере подруге, родственникам или иному лицу, которому доверяете. Вариантов много. Это станут вашими доказательствами в суде. И особенно если этот суд будет касаться вопросов проживания детей, установления порядка общения с ними, раздела имущества (как доказательство невозможности совместного проживания).

Экономическое насилие — это когда вам запрещают работать, отбирают зарплату, контролируют каждую копейку, лишают доступа к семейному бюджету, не дают возможности распоряжаться собственными деньгами. Это форма контроля и удержания в зависимости.

Экономическое насилие сложнее всего поддается правовой квалификации. Но оно может быть признано формой психологического насилия или рассматриваться как нарушение ваших имущественных прав. Например, если супруг отбирает вашу зарплатную карту и не дает вам доступа к деньгам — это может быть расценено как самоуправство (статья 330 УК РФ) или как нарушение ваших прав как собственника. Заставляет «переписать» ваше имущество на его родственников или друзей (реальный случай из практики) — нарушение ваших прав как собственника, недействительная сделка с пороком воли, совершенная под давлением.



Важное уточнение. Насилие в семье не всегда направлено на женщину. Оно может быть направлено на детей, на пожилых родителей, на других членов семьи. И каждый из них имеет право на защиту. Если вы стали свидетелем насилия в отношении ребенка — вы обязаны сообщить об этом в органы опеки или в полицию. Это не «вмешательство в чужую семью». Это ваша гражданская обязанность.

Насилие многолико. Оно не всегда оставляет синяки. Но оно всегда разрушает. Если вы узнали себя в одном из описаний — не ждите. Не надейтесь, что «само пройдет». Не терпите. Начните действовать.

3.2. Оценка уровня угрозы и сбор «тревожного чемоданчика»

Не все ситуации одинаковы. Где — то достаточно одного звонка в полицию, чтобы ситуация прекратилась. Где — то требуется немедленный уход из дома, смена места жительства, полная изоляция от обидчика. Научитесь оценивать степень опасности трезво, без паники, но и без самообмана.

Я дам вам список факторов, которые помогут понять, насколько ситуация серьезна. Чем больше пунктов совпадает с вашей ситуацией, тем выше уровень угрозы. Местоимение «он» используется здесь в контексте «человек», ведь насилие в семье не обязательно может идти от

мужчины/мужа. Мать, которая является тираном в семье, старшая сестра и т. п. Жизненные ситуации различные, но суть одна — никто не имеет право нарушать ваши права и подвергать вас насилию.

Оцените следующие факторы:

— Угрожал ли он вам оружием или предметами, которые можно использовать как оружие (нож, топор, молоток, тяжелые предметы)?

— Угрожал ли он убийством? Причем не в состоянии аффекта, а осознанно, целенаправленно, неоднократно?

— Были ли случаи насилия в отношении детей?

— Пытался ли он вас душить? Это один из самых опасных маркеров — за ним часто следует убийство. По статистике, если мужчина хотя бы раз пытался задушить партнершу, риск убийства возрастает в несколько раз.

— Есть ли у него оружие (зарегистрированное или нет, законно или незаконно)?

— Употребляет ли он алкоголь или наркотики в моменты агрессии? Особенно опасно, если агрессия усиливается именно в состоянии опьянения.

— Пытался ли он вас изолировать от близких, от внешнего мира — запрещал общаться с друзьями и родственниками, контролировал телефон, не выпускал из дома?

— Были ли у него судимости, особенно за насильственные преступления?

— Угрожал ли он забрать детей, лишить вас родительских прав, угрожал ли навредить детям?

Если вы ответили «да» хотя бы на два — три вопроса — уровень угрозы высокий. Не ждите, пока ситуация усугубится. Действуйте немедленно. Ваша жизнь и жизнь ваших детей — важнее любого имущества, любого «стыда» перед соседями, любой надежды, что он изменится.

Если вы ответили «да» на пять и более вопросов — уровень угрозы критический. Вам необходимо покинуть дом в ближайшее время и обратиться за помощью в специализированные учреждения. Не пытайтесь решить эту ситуацию самостоятельно — привлекайте специалистов.

Помните: ваша безопасность — это не эгоизм. Это необходимость. Если вы не будете в безопасности, вы не сможете защитить детей. Если вы не позаботитесь о себе, вы не сможете позаботиться о них.

И главное: если в какой — то ситуации вам кажется что «вам показалось», значит вам не показалось и следует присмотреться внимательнее. Потому что именно эти незаметные вещи перерастают со временем в огромные «красные флаги», которые мы также не хотим замечать, потому что психика уже сломлена такими мелкими «показалось» и вы уже втянуты в эту историю под названием «созависимость».

Я рекомендую каждой женщине, даже если угроза кажется неочевидной, собрать так называемый «тревожный чемодан». Не впадайте в панику. Просто сделайте это. Как страховку. Как запасной план на случай, если ситуация обострится в одночасье.

Почему это важно? Потому что в критический момент времени у вас не будет возможности собирать вещи. Адреналин, страх, паника — вы будете хватать первое, что попадется под руку, и скорее всего, забудете самое важное. «Тревожный чемодан» — это ваша страховка. Он собран заранее, он лежит в доступном месте, он готов к тому, чтобы вы могли взять его и уйти в любую минуту.

Вот что должно быть в нем:

Документы:

— ваш паспорт;

— свидетельства о рождении детей (всех детей);

— СНИЛС (ваш и каждого ребенка);

- ИНН (ваш);
- свидетельство о браке (если есть) или свидетельство о расторжении брака;
- документы на жилье (свидетельство о собственности, выписка из ЕГРН, договор аренды, договор социального найма);
- медицинские полисы (ваш и детей);
- трудовая книжка (если есть на руках);
- документы об образовании (дипломы, аттестаты, сертификаты).

Помните, что выписку из ЕГРН (если собственник — вы) можно в любой момент заказать на Госуслугах, а копии свидетельств взять в любом отделе ЗАГС.

Деньги. Наличные (сколько есть, хотя бы минимальная сумма на несколько дней). Банковские карты. Помните: в экстренной ситуации карту могут заблокировать или арестовать, поэтому наличные — обязательно.

Вещи. Сменная одежда для вас и детей (минимум на 3–5 дней, учитывая сезон). Лекарства, которые вы принимаете регулярно (хотя бы на неделю). Зарядка для телефона и внешний аккумулятор. Детские вещи: подгузники, питание, бутылочки, если ребенку требуется что — то специальное. Средства гигиены.

Ключи. От квартиры, от любой другой недвижимости, от машины, от места, где можно укрыться. Если есть ключи от квартиры близких или друзей, где вы можете переночевать — положите и их.

Важное дополнение. Храните этот чемодан в доступном месте, но так, чтобы он не бросался в глаза. Если обидчик его обнаружит, это может спровоцировать его на агрессию. Идеальный вариант — оставить его у подруги, у родственников или в камере хранения.

Еще важнее. Заранее продумайте, куда вы можете уйти. Запишите телефоны и адреса:

- подруги, друга, родственницы, у которой вы можете переночевать;
- кризисного центра в вашем городе (узнайте заранее, есть ли такой, запишите телефон);
- хостела или недорогой гостиницы, куда вы можете заселиться в любое время суток.

Эта информация должна храниться отдельно от чемодана — в телефоне, в записной книжке, в облачном хранилище. Лучше в нескольких местах сразу.

Помните: «тревожный чемодан» — это не признак того, что ситуация безнадежна. Это инструмент, который дает вам свободу выбора. Вы можете остаться и попытаться решить проблему. Но если в любой момент вы сможете взять чемодан и уйти — вы перестаете быть заложником. У вас появляется выбор. А это меняет всё.

3.3. Юридическая фиксация фактов насилия

Самый важный раздел этой главы. Потому что без фиксации ваши слова остаются просто словами. Юридически они ничего не значат. Суд оперирует доказательствами, а не эмоциями. Если вы хотите, чтобы насилие прекратилось, чтобы обидчик понес ответственность, чтобы вы получили защиту — вы должны зафиксировать факты. Правильно. Своевременно. Полно.

Я расскажу вам пошаговый алгоритм. Для каждого вида насилия — свой набор инструментов. Используйте их все.

Фиксация физического насилия

Это самый понятный и доказуемый вид насилия. Потому что он оставляет следы. Ваша задача — эти следы сохранить и оформить юридически.

1. Обратитесь в травмпункт.

Если вас ударили, толкнули, причинили боль — сразу, без промедления идите в ближайший травмпункт. Это должен быть государственный травмпункт частные клиники не подходят для судебно — медицинской фиксации. Попросите врача зафиксировать побои. Врач обязан это сделать. Он опишет характер повреждений, их локализацию, признаки, свидетельствующие о свойствах причинившего их предмета, давности и механизме образования. В некоторых случаях врач сам передаст криминальный характер травмы.



Если речь идет о травме несовершеннолетнего, то здесь необходимо честно рассказать что и как произошло. Не бойтесь — никто тут же не придет к вам из опеки отбирать детей. Врач передаст сообщение о этой травме в органы полиции, и это снизит вероятность «замять дело».

Более того в таких ситуациях я всегда говорю доверителям, что здесь в первую очередь нуждается в вашей защите и помощи ребенок, а не муж (или иной человек), которого вы захотите потом пожалеть и простить, потому что он пообещал что больше так не будет. Помните — возможно именно этот момент нанес ребенку еще и психологическую травму и стал «точкой невозврата».

Справка из травмпункта — ваше главное доказательство. Без нее суд не примет ваши слова всерьез. Если побои не оставляют видимых следов, но вы чувствуете боль — сообщите врачу о ваших жалобах. Эксперт отметит их в заключении, даже если объективных признаков повреждений нет.

Важно. Обратиться в травмпункт нужно не позднее 3 суток со времени совершения насилия. Чем быстрее, тем лучше.

2. Сфотографируйте побои.

Сделайте качественные фотографии всех повреждений. На них должны быть видны лицо, повреждения, общий план тела. Обязательно укажите дату съемки, если фотоаппарат или телефон позволяют. Эти фото могут стать дополнительным доказательством в суде.

Если боитесь что фотографии могут принудительно удалить с вашего телефона или забрать его у вас, то отправьте их подруге, родственникам или иному лицу, которому вы доверяете, загрузите их в облачное хранилище или отправьте их электронной почтой сами себе.

Небольшая хитрость. Отправьте фотографии обидчику со словами — смотри что ты натворил. Как правило, если обидчик находится в роли агрессора или жертвы, он начнет писать вам что — то вроде «ты сама виновата», «в следующий раз будет хуже», «я тебя только один раз ударил» и т. п. Главное не вступайте в длительные препирания, не пытайтесь ничего доказать и не рассказывайте о своих планах. Иначе все это будет зря. Заскриньте эти сообщения. Это будет вашим дополнительным доказательством, после которого он уже не сможет сказать что это не он, а вы сами где — то с кем — то подрались.

3. Напишите заявление в полицию.

Подойдите в отдел полиции по месту жительства или любой другой ближайший отдел. Напишите заявление о привлечении обидчика к ответственности. Укажите, что именно произошло, когда, где, кто это сделал, какие повреждения вам причинили.

Заявление пишется в произвольной форме, но с обязательным указанием ваших данных (ФИО, паспортные данные, адрес, телефон) и данных обидчика (если известны).

Важно. Дождитесь когда ваше заявление зарегистрируют и заберите отрывной талон с номером регистрации вашего заявления в Книге учета сообщения о преступлениях. Не потеряйте его.

Это гарантия того, что ваше заявление не потеряется и по этому номеру вы всегда сможете узнать где находится материал по вашему заявлению.

4. Добейтесь судебно — медицинской экспертизы.

Если полицейский не направляет вас на судебно — медицинскую экспертизу — требуйте направления самостоятельно. Экспертиза фиксирует степень тяжести вреда здоровью. Это влияет на то, по какой статье будет квалифицировано преступление.

Важно: если вы не обращались в травмпункт, но есть видимые повреждения — вы все равно можете обратиться в полицию. Следователь назначит судебно — медицинскую экспертизу в рамках проверки по вашему заявлению.

Фиксация психологического насилия

Психологическое насилие доказать сложнее. Но можно. Главное — системность и последовательность.

Что фиксировать. Угрозы, оскорбления, унижения, контроль, запреты на общение, запугивание. Все, что составляет психологическое насилие.

Как фиксировать.

Скриншоты переписок. Все переписки в мессенджерах, социальных сетях, по электронной почте — сохраняйте. Делайте скриншоты. Они могут стать доказательствами, но при одном условии: они должны быть правильно процессуально оформлены.

Идеально для суда скриншоты должны быть заверены нотариально — это подтвердит, что они сделаны с вашего устройства и не были изменены. Либо следователь должен осмотреть телефон и составить протокол осмотра, если дело уже находится в производстве.

Но сейчас распространяется практика, когда доказательства можно и не фиксировать нотариально.

Как сохранить скрины идеально, чтобы они стали доказательством в суде — читайте по ссылке ниже в моем посте во Вконтакте.

Диктофонные записи. Записывайте угрозы на диктофон. Если угрозы звучат по телефону — включайте запись. В суде аудиозаписи принимаются, если они четкие и позволяют идентифицировать говорящего, понятно о чем именно идет речь и контекст разговора... В некоторых случаях может потребоваться фоноскопическая экспертиза для подтверждения подлинности записи.

Видеозаписи. Если есть возможность — фиксируйте поведение обидчика на видео. Это особенно важно при скандалах, угрозах, агрессивных действиях.

Дневник событий. Заводите тетрадь или файл, куда записываете с датами и подробностями все случаи психологического насилия. Что сказал, когда, при каких обстоятельствах, были ли свидетели. Этот дневник может быть использован в суде как документ, подтверждающий систематический характер насилия.

Свидетели. Если при психологическом насилии присутствовали другие люди — соседи, друзья, родственники, — их показания могут стать доказательством. Записывайте их контакты.

Фиксация экономического насилия

Экономическое насилие — это когда вам запрещают работать, отбирают зарплату, контролируют каждую копейку, лишают доступа к семейному бюджету, а также принудительно заставляют вас каким — либо образом передать права собственности за ваше имущество обидчику или иным близким ему лицам. Это форма контроля, которая держит вас в зависимости.

Что фиксировать.

Документы о доходах. Сохраняйте все документы, подтверждающие ваши доходы: трудовой договор, справки 2 — НДФЛ, выписки по зарплатным картам. Если вас лишают доступа к деньгам, документы помогут восстановить картину.

Выписки по счетам. Сохраняйте банковские выписки. Они покажут, куда уходят деньги и есть ли у вас доступ к счетам.

Скриншоты сообщений, где запрещают работать или тратить деньги. Если в переписке есть сообщения, где обидчик запрещает вам работать, отбирает деньги, контролирует расходы — фиксируйте.

Свидетельские показания. Если кто — то из знакомых знает о том, что вы находитесь в экономической зависимости — их показания могут стать доказательством.

Любые документы о сделках. Их нужно хранить или хотя бы помнить где совершались сделки, когда, с кем, при каких обстоятельствах. Помните, что если сделка нотариальная, то нотариус обязан проверить ваше состояние и волеизъявление. Если вы дадите понять что не желаете совершать сделку, то нотариус ее проводить не будет. Не бойтесь, сейчас, как правило, в помещениях стоят камеры и все фиксируют.

Важное дополнение. Экономическое насилие — один из самых сложных для правовой защиты видов насилия. Но это не значит, что вы беззащитны. Постановление Пленума Верховного Суда № 17 от 29 июня 2010 года относит материальную зависимость к зависимому состоянию, в котором человек не может самостоятельно защитить свои права. Это можно использовать как аргумент в суде.

3.4. Куда обращаться: полиция, прокуратура, кризисные центры, опека

Итак, вы оценили угрозу. Собрали «тревожный чемодан». Зафиксировали факты насилия. Теперь стоит главный вопрос: куда идти? У вас есть несколько инстанций. Каждая решает свою задачу. Не ждите, что одна организация решит все ваши проблемы. Действуйте комплексно.

Полиция

Это первая линия защиты. Она обязана пресекать преступления и правонарушения, в том числе в сфере семейно — бытовых отношений. Сотрудники полиции выезжают на вызовы, принимают заявления, проводят проверки, возбуждают уголовные или административные дела, направляют материалы в суд.

При любой угрозе жизни или здоровью — звоните 102. Не ждите, пока удар нанесут. Угроза уже является основанием для вызова.

При физическом насилии — сразу после того, как вы зафиксировали побои в травмпункте.

При угрозах — сразу после того, как вам угрожали.

При систематическом насилии — как только вы решили, что терпеть больше не будете.

Чтобы подать заявление просто придите в отдел полиции по месту жительства или по месту совершения насилия. Напишите заявление в произвольной форме. Укажите:

- ваши данные (ФИО, адрес, телефон);
- данные обидчика (если известны — ФИО, адрес, место работы);
- что именно произошло (дата, время, место, обстоятельства);
- кто может это подтвердить (свидетели);
- какие у вас есть доказательства (справка из травмпункта, фото, записи).

Обязательно попросите у них отрывной талон с номером записи вашего заявления в Книге учета сообщения о преступлениях и сохраните его.

После принятия заявления полиция обязана провести проверку. По результатам проверки выносится решение: возбудить уголовное дело, возбудить административное производство или отказать в возбуждении.

Если заявление не приняли, не зарегистрировали, не провели проверку в установленный срок — фиксируйте отказ. Записывайте фамилии, должности, номера кабинетов. Это основание для жалобы в прокуратуру.

Важно понимать, что полиция не решает все ваши проблемы. Она только пресекает преступление и привлекает виновного к ответственности. Вопросы жилья, детей, финансов, социальной поддержки — это не к полиции. Для этого есть другие органы.

Часто я слышу что сотрудники полиции не хотят работать по таким заявлениям или уговаривают забрать заявление. Об этих случаях мы поговорим ниже. Но часто такая реакция сотрудников вызвана тем, что как правило женщины в таких ситуациях часто жалеют своих обидчиков и забирают заявление. Это происходит по разным причинам, но корень проблемы всегда, как правило, один — созависимые отношения. Как выйти из них мы расскажем дальше.

Главное, что хочется в связи с этим сказать — если пишете заявление, то идите до конца.

Прокуратура

Прокуратура — это надзорный орган. Она проверяет, законно ли действуют другие государственные органы, в том числе полиция, органы опеки, суды. Прокуратура не расследует преступления и не принимает заявления о насилии вместо полиции. Но она может заставить полицию работать.

Обращаться в органы прокуратуры нужно:

- Если полиция не приняла ваше заявление.
- Если полиция приняла, но не зарегистрировала его.
- Если полиция провела проверку, но вы не согласны с результатами (например, отказали в возбуждении уголовного дела).
- Если полиция бездействует, не проводит проверку в установленный срок.
- Если вы сталкиваетесь с бездействием или неправомерными действиями любых государственных органов.

Жалоба в прокуратуру подается в письменной форме. Можно прийти лично в районную прокуратуру по месту жительства, можно отправить почтой, можно подать через интернет — приемную на сайте Генеральной прокуратуры.

В жалобе укажите:

- в чем именно выражается нарушение ваших прав или бездействие органа;
- какие меры вы уже предпринимали и с каким результатом;
- что вы просите прокуратуру сделать (провести проверку, отменить незаконное решение, принять меры к нарушителям).

Прокуратура обязана рассмотреть вашу жалобу в течение 30 дней. По результатам проверки она может выдать предписание об устранении нарушений, опротестовать незаконное решение, привлечь виновных к дисциплинарной или административной ответственности.

Важно: прокуратура — это не суд. Она не выносит решения по существу вашего спора. Но она может заставить органы власти выполнять свои обязанности.

Кризисные центры

Кризисные центры — это специализированные учреждения, которые помогают женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Они есть в большинстве крупных городов.

Кризисный центр может предоставить:

- временное жилье (на несколько дней или месяцев);
- юридическую консультацию;
- психологическую помощь (индивидуальную или групповую);
- помощь в восстановлении документов;
- социальную поддержку;
- помощь детям.

Важно знать: услуги кризисных центров для женщин, оказавшихся в трудной ситуации, чаще всего бесплатны. В некоторых центрах прием ведется круглосуточно. Обратиться может

любой гражданин независимо от места жительства и наличия документа, удостоверяющего личность.

Когда обращаться:

— Когда вы решили уйти из дома, но вам некуда идти.

— Когда вы не знаете, что делать дальше, и нуждаетесь в юридической или психологической помощи.

— Когда вы боитесь, что не справитесь самостоятельно.

— Когда вам нужна поддержка — и человеческая, и профессиональная.

Как узнать, есть ли кризисный центр в вашем городе.

Позвоните на горячую линию по домашнему насилию. В России действует общероссийский номер: 8–800–7000–600. Там подскажут, есть ли кризисный центр в вашем регионе, дадут контакты, расскажут, куда можно обратиться. Также информацию можно найти на сайтах региональных органов социальной защиты или Министерства труда и социальной защиты населения.

В некоторых регионах работают кризисные центры, которые предоставляют полный комплекс услуг — от временного жилья до юридического сопровождения. Узнайте заранее, что есть в вашем городе. Запишите телефоны и адреса.

Органы опеки и попечительства

Органы опеки (или отдел по охране прав детства) — это органы местной власти, которые защищают права детей. Они проверяют условия жизни детей, помогают в спорах о детях, дают заключения в суд, решают вопросы лишения родительских прав, участвуют в определении места жительства ребенка.

Когда обращаться.

— Если насилие направлено на ребенка.

— Если вы боитесь, что ребенок может пострадать.

— Если обидчик угрожает забрать детей или лишить вас родительских прав.

— Если вы не знаете, как защитить ребенка в сложной ситуации.

Как подать заявление.

Обратитесь в орган опеки по месту жительства. Напишите заявление о принятии мер. Укажите, что именно происходит, как это угрожает ребенку. Если есть доказательства — приложите их.

Орган опеки обязан провести проверку в течение 10 дней. Специалисты посещают семью, беседуют с ребенком, составляют акт обследования условий жизни. Если нарушения подтверждаются, они принимают меры — от профилактической работы до изъятия ребенка из опасной ситуации.

Не нужно бояться данный орган и их сотрудников. К сожалению, ходит очень много историй, когда орган опеки приходит и сразу же забирают детей из семьи, передают тут же в другие семьи и т. п. Мягко говоря не все эти истории соответствуют действительности, а если такие случаи и бывают, то не без оснований. Помните, что изъятие детей из семьи — это крайняя мера. Или экстренная, когда детям опасно там находится. В этом случае это временная мера.

Важно: органы опеки часто вовлекаются в судебные споры о детях. Они готовят заключения для суда. Поэтому, если вы обращаетесь к ним, ваша задача — произвести положительное впечатление. Будьте спокойны, аргументированы, демонстрируйте заботу о ребенке. Если вы в растерянности и хаосе — возьмите с собой человека, который поможет, поддержит, засвидетельствует ваше состояние и желание защитить ребенка.

Помните, вы не одна. У вас есть куда пойти, куда позвонить, кого попросить о помощи. У каждой инстанции — своя роль. Не ждите, что полиция решит все проблемы. Она решит одну: пресечет преступление и привлечет обидчика к ответственности. Остальное — жилье, дети, деньги, психологическая поддержка — это задачи других органов.

Но они работают. Если вы знаете, куда идти.

Запишите телефоны. Сохраните адреса. Это ваша карта безопасности. Используйте ее.

3.5. Как выйти из созависимости

Знаешь, я сейчас скажу тебе то, от чего внутри всё сжимается. Но это надо услышать.

Ты терпишь. Ты оправдываешь. Ты думаешь: «он не со зла», «он устал», «у него детство тяжёлое», «он меня любит, просто такой у него характер». И каждый раз, когда он поднимает руку или унижает тебя словом, ты находишь ему оправдание. А себя — нет.

Это называется созависимость. И это не слабость. Это ловушка. В которую попадают сильные, любящие, верящие в людей женщины. Которые привыкли спасать, привыкли тянуть, привыкли закрывать глаза на чужую боль, лишь бы не видеть свою.

Я была в этой ловушке. Слава Богу не с мужчиной, но с делом, которое высасывало из меня жизнь. И я знаю, как трудно признать себе: то, что я терплю, — это не любовь. Это насилие. Насилие надо мной.

Что такое созависимость простыми словами

Это когда твоя жизнь крутится вокруг другого человека. Его настроение — это твоё настроение. Его проблемы — это твои проблемы. Его агрессия — это твой страх. Ты перестаёшь чувствовать свои границы, свои желания, свои потребности. Ты существуешь только в контексте «он сказал», «он сделал», «он обиделся», он...он...и ни одного я...

Созависимость — это когда ты не умеешь говорить «нет». Потому что «нет» — это конфликт. А конфликта ты боишься больше всего.

Ты боишься, что он уйдёт. Что ты останешься одна. Что не справишься. Что дети будут расти без отца. Что соседи скажут. Что ты — плохая жена, потому что не смогла сохранить семью. Что все терпят и ты должна... Что бьёт — значит любит...

Узнаёшь себя?

Как распознать созависимость в отношениях

Задай себе несколько вопросов. Честно, без самообмана.

- Ты часто чувствуешь вину, даже когда не сделала ничего плохого?
- Ты постоянно пытаешься «не разозлить» его? Предугадываешь его настроение?
- Ты оправдываешь его агрессию перед собой, перед детьми, перед друзьями?
- Ты веришь, что если ты станешь «лучше» (послушнее, тише, удобнее), он изменится?
- Ты прячешь от близких то, что происходит дома?
- Ты перестала встречаться с подругами, потому что он не любит, когда ты уходишь?
- Ты чувствуешь, что у тебя нет сил, но продолжаешь тянуть всё на себе?
- Ты не зовёшь никого никогда домой, так как дом для него — это святое?

Если ты ответила «да» хотя бы на три вопроса — это звоночек. Ты в отношениях, где ты растворяешься. А растворяться до конца — это терять себя. И терять своих детей, потому что выжатая словно лимон мама ничего не сможет дать детям.

Почему мы терпим? Три корня, которые надо вырвать

Корень первый: страх.

Страх, что не справлюсь. Что без него — пропаду. Что он заберёт детей. Что у меня ничего нет. Что я никто без него.

Но я скажу тебе честно: ты уже одна. Потому что в этих отношениях ты одна борешься, одна терпишь, одна выживаешь. А он просто находится рядом и питается твоей энергией.

Корень второй: чувство вины.

«Я его сама выбрала», «Он таким не был раньше», «Наверное, я что — то сделала не так». Вина — это якорь. Она держит тебя на месте. Ты не уходишь, потому что тебе кажется: ты должна спасти, исправить, дотерпеть.

Но ты не должна. Ты — не Бог. Ты — человек. Имеешь право на усталость, на ошибки, на жизнь без страха.

Корень третий: надежда.

Самая коварная ловушка. «А вдруг он изменится?», «А вдруг завтра всё станет по — другому?», «Ведь он меня любит...». Надежда, которая не имеет под собой фактов — это самообман. Он не изменится, если ты ничего не меняешь. Он не изменится, если ты терпишь. Ты позволяешь с собой ТАК... Ему комфортно. Зачем меняться?

Как выходить. Алгоритм, который работает

Я не буду говорить «просто уйди». Я знаю, как это сложно. Это путь. И каждый шаг на этом пути — уже победа.

Шаг первый. Признай.

Признай себе: я в созависимых отношениях. Я терплю насилие. Я не вывожу. Это не стыдно. Это факт. Ты можешь записать это на бумагу. Или сказать вслух, глядя себе в глаза. «Я здесь. Я это вижу. Я перестаяю закрывать глаза». И даже если внутри всё сопротивляется, даже если хочется возразить — говори и делай.

Шаг второй. Спроси себя: «А что я хочу?»

Забудь про «он хочет». Про «дети хотят». Про «мама сказала». Спроси себя: а ЧТО Я хочу? Прямо сейчас. В моменте. Ведь жизнь одна — другой не будет. Чего не хватает? Безопасности? Свободы? Тепла? Тишины? Запиши свой ответ.

Шаг третий. Найди опору вне отношений.

Не перекладывай вес своей жизни на другого человека. Ты боишься быть одна — но ты уже одна в этих отношениях. Созависимость — это одиночество вдвоём.

— Начни потихоньку общаться с теми, кому доверяешь. Не обязательно рассказывать всё сразу. Просто не отгораживайся.

— Узнай, есть ли в твоём городе группы поддержки для женщин, переживших насилие. Анонимно, без обязательств. Просто прийти и услышать: ты не одна. Это важно.

— Каждый день делай хотя бы одно маленькое дело, которое нужно только тебе. 5 минут тишины. Прогулка. Книга. Твой любимый чай. Это твой шаг обратно к себе.

Шаг четвёртый. Установи границы.

Границы — это не «я ухожу». Это «я не позволяю так с собой разговаривать», «я не согласна на этот тон», «я не буду терпеть, когда ты повышаешь голос при детях». Маленькие шаги. Небольшие. Но каждый из них — возвращение себе.

И не бойся, что он обидится. Ты не обязана быть удобной. Ты обязана быть живой.

Шаг пятый. Обратись к специалисту.

Психолог, который работает с созависимостью и насилием — это не стыдно. Это как взять врача, когда у тебя сломана нога. Ты же не лечишь перелом сама? Так почему лечишь душу сама?

Я знаю, как страшно идти к незнакомому человеку и рассказывать то, о чём молчала годами. Но поверь: когда ты это делаешь, гора с плеч падает. Просто потому что кто — то сказал: «Я тебя слышу. Это не твоя вина. Мы справимся».

Что будет, если не выходить

Ничего хорошего, честно.

Ты будешь терять себя дальше. Здоровье будет уходить. Дети будут расти в обстановке страха и напряжения — и перенесут эту модель во взрослую жизнь. Твоя дочь будет думать, что терпеть — это нормально. Твой сын будет думать, что бить — это нормально.

Ты заслуживаешь большего. Ты — не функция. Ты — человек. Живой. Ценный. Имеющий право на жизнь без страха.

Выход из созависимости — это не «предательство». Это выздоровление. Это возвращение себя. Это жизнь со всеми её мелочами, которые наполняют нас!

А если страшно?

Страшно. Очень страшно. Я помню, как тряслись и холодели руки, когда я впервые сказала «нет». Как колотилось сердце, когда я подумала, что останусь одна. Как не узнала свой собственный голос. Но знаешь что? Я осталась — с собой. И это было лучшее знакомство в моей жизни. Я верю, что ты справишься, иногда мы даже не подозреваем какая в нас скрыта сила...

Ты — не вещь. Ты — женщина, которая может. Которая выберет себя, даже когда страшно. Которая сделает шаг, даже если он маленький.

И поверь, когда ты начнёшь возвращать себя — мир начнёт меняться. Потому что ты перестаёшь быть тем, кого бьют. Ты становишься тем, кто выбирает ЖИТЬ.

А теперь — дыши. Просто вдохни и выдохни. Ты здесь. Ты читаешь это. Ты уже делаешь шаг. И это — самое важное.

Глава 4. Угрозы и шантаж. Как не дать себя сломать

4.1. Виды шантажа: дети, жилье, работа, репутация

Шантаж¹⁰ в семейных отношениях — это, по сути, тот же инструмент насилия, только без синяков. Им бьют не по телу, а по тому, что для вас самое важное, самое болезненное, самое уязвимое. Там, где защита тоньше всего. И часто шантаж работает эффективнее, чем открытая агрессия, потому что оставляет вас в состоянии бесконечной тревоги, изоляции и беспомощности, хотя внешне всё может выглядеть прилично. Никто не видит синяков, но вы задыхаетесь.

Давайте разберем основные темы, на которые чаще всего давят, если хотят вас удержать, наказать или заставить подчиниться. Если узнаете что — то из этого, значит, вы уже в зоне риска, и пора переходить к действиям.

Шантаж детьми

Это самый подлый и болезненный инструмент. Потому что здесь бьют не по вам, а по вашему самому сильному чувству — материнской любви. И бьют так, чтобы вы почувствовали: ваша жизнь принадлежит ему, потому что дети принадлежат ему.

Обидчик может говорить: «Я заберу детей, если ты уйдешь». Или: «Подам на лишение родительских прав, у тебя ведь нет нормальной работы». Или: «Ты их больше не увидишь, я уеду с ними и ты не найдешь». Или: «Я расскажу им, какая ты на самом деле, они тебя возненавидят».

Здесь важно понимать одну юридическую вещь, которую я буду повторять вам как мантру. Лишить мать родительских прав в нашей судебной системе почти невозможно, если у нее нет подтвержденной алкогольной зависимости, тяжелого психического заболевания или доказанного факта жестокого обращения с ребенком. Суд всегда исходит из интересов ребенка, а ребенок в подавляющем большинстве случаев нуждается в матери.

Однако это знание не всегда снимает страх, особенно когда угрозы звучат убедительно и рядом с ними стоят ежедневные унижения. И обидчик прекрасно знает, как больно бьют эти слова. Поэтому моя рекомендация — не вступать в переговоры на эту тему. Не оправдываться, не доказывать, что вы хорошая мать. Спор на этом поле вы заведомо проиграете, потому что это его правила, а не ваши. Ваша задача — перевести разговор в правовое поле: «Ты имеешь право подать в суд. Я имею право защищаться». И всё. Никаких эмоций, никаких споров. Если он действительно подаст — вы будете готовиться. Но чаще всего это просто рычаг давления, а не реальное намерение.

Шантаж жильем

Это классика. «Это моя квартира, и я выгоню тебя на улицу». Или: «Я выпишу тебя, и ты останешься нигде». Или: «Я продам квартиру, и ты будешь жить под мостом». Знакомо?

Здесь нужно четко разделять две ситуации. Первая: вы живете в квартире, которая принадлежит ему или его родственникам. В этом случае да, у вас нет права собственности на эту жилую площадь. Но это не значит, что вы можете оказаться на улице завтра в пять утра. Высе-

¹⁰ ШАНТАЖ, — а, м. Неблаговидные или преступные действия (угроза разоблачения, разглашения компрометирующих сведений) с целью вымогательства, а также вообще угроза, запугивание чем-н. с целью создать выгодную для себя обстановку. (толковый словарь С. И. Ожегова)

ление возможно только через суд, и этот процесс небыстрый. Более того, если у вас есть дети, суд учтет их интересы и не выселит вас мгновенно без предоставления другого жилья. Минимальный срок, который вы можете выиграть, — несколько месяцев. Этого достаточно, чтобы найти вариант.

Вторая ситуация: квартира куплена или приватизирована в браке. Тогда она считается совместной собственностью, независимо от того, на кого она оформлена. И вы имеете право на свою долю. Не на всю квартиру, конечно, но на половину стоимости или на половину площади, если суд решит выделить ее в натуре. Подавая на раздел имущества, вы не только получаете деньги, но и создаете рычаг давления: пока вопрос не решен, продать квартиру он не сможет. А значит, ваше положение намного прочнее, чем он пытается вам внушить.

Шантаж работой и деньгами

«Я заставляю тебя уволиться», «Я расскажу твоему начальнику, кто ты на самом деле», «Ты без меня ничего не заработаешь», «Я перекрою тебе все финансовые каналы».

За этим шантажом стоит страх базовой небезопасности. Что вы не выживете без его денег. Что вас никто не возьмет на работу. Что репутация будет разрушена, и вы не сможете устроиться. Это держит вас в кандалах, даже когда физически вы свободны.

И здесь у меня для вас два факта. Факт первый: угроза рассказать что — то вашему работодателю — это нарушение статьи 137 Уголовного кодекса «Нарушение неприкосновенности частной жизни¹¹». Если он сообщит вашим коллегам или начальнику личную информацию, не имеющую отношения к трудовой деятельности, с целью вам навредить, вы имеете право обратиться в полицию. Факт второй: вы имеете гораздо больше рычагов финансовой защиты, чем вам кажется. Алименты, пособия, социальный контракт, временная работа, которую можно найти в любом городе — всё это ваши инструменты. Вы не одна с ним в финансовой яме, у вас есть государство, законы и ресурсы. Если вы чувствуете, что финансовая зависимость становится петлей, — это сигнал к действию. Перекрывать кислород себе нельзя. Перекрывать ему доступ к рычагам управления вами — можно.

Шантаж репутацией

«Я расскажу всем, какая ты на самом деле», «Я напишу твоей матери и расскажу правду», «Твои подруги узнают, кто ты есть без прикрас». Это угроза публичного унижения. И она действует особенно сильно, если вы человек, которому важно мнение окружающих, если вы привыкли выглядеть благополучно и боитесь, что «люди узнают».

Здесь нужно задать себе один вопрос. Что именно он может рассказать? Если это информация о вашей личной жизни, интимных отношениях или семейных конфликтах, то разглашение такой информации без вашего согласия — нарушение ваших прав. Это также подпадает под статью 137 УК РФ «Нарушение неприкосновенности частной жизни». Если он публикует что — то в интернете, вы имеете право требовать удаления этих сведений через суд.

Но даже если информация, которой он угрожает, не является юридически защищенной, ваша стратегия всё равно должна быть одной. Перестать давать ему власть над вашим страхом. Если вы показываете, что вам не всё равно, что у вас есть что терять, он продолжит давить. Если вы спокойно отвечаете: «Рассказывай. Мне нечего скрывать», или «Делай, что хочешь».

¹¹ «Незаконное соби́рание или распространение сведений о частной жизни лица, составляющих его личную или семейную тайну, без его согласия либо распространение этих сведений в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации, за исключением случаев, предусмотренных статьёй 272.1...» — ст. 137 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Я готова к последствиям», — его оружие становится бесполезным. Шантажисту нужна ваша реакция. Без нее он бессилен.

Шантаж публикацией переписки, интимных фото или видео

Это отдельная, очень опасная тема, которая в последние годы становится всё более распространенной. «Я солью нашу переписку в интернет», «Я отправлю твои фото твоему начальнику», «Я выложу видео, и все увидят, какая ты на самом деле». Или: «Я опубликую это в соцсетях, и твои дети увидят, кто их мать». Это уже не просто угроза репутации, это угроза вашей чести и достоинства, которая может разрушить вашу жизнь.

Здесь закон однозначно на вашей стороне. Во — первых, статья 137 Уголовного кодекса «Нарушение неприкосновенности частной жизни» прямо запрещает незаконное собирание или распространение сведений о частной жизни лица без его согласия. Это касается и переписки, и фотографий, и видеозаписей. Во — вторых, если речь идет о фото или видео интимного характера, их распространение может быть квалифицировано по статье 242 УК РФ «Изготовление и оборот материалов с порнографическими изображениями», ответственность по которой предусматривает крупный штраф или лишение свободы, а если деяние происходит с использованием средств массовой информации или Интернета, то лишение свободы на срок от двух до шести лет. Также возможно привлечение по статье 128.1 УК РФ «Клевета¹²», если публикуемая информация не соответствует действительности.

Что делать, если вы столкнулись с таким шантажом. Первое — не поддавайтесь панике. Не вступайте в переговоры на его условиях. Не просите, не умоляйте, не пытайтесь откупиться. Это только раззадоривает шантажиста. Второе — зафиксируйте его угрозы. Скриншоты переписки, аудиозаписи разговоров — всё это станет доказательствами в суде. Третье — подайте заявление в полицию по статье 137 УК РФ. Уголовное дело по этой статье возбуждается по заявлению потерпевшей, то есть по вашему заявлению. Чем быстрее вы это сделаете, тем выше шанс, что информация не будет опубликована.

И помните еще одно. Если он уже опубликовал материалы без вашего согласия, вы имеете право обратиться в суд с иском о защите чести, достоинства и деловой репутации, а также с требованием удалить информацию из интернета. Суды встают на сторону потерпевших в таких делах, особенно если есть доказательства отсутствия согласия на распространение.

Пример из практики

Ко мне обратилась женщина, назовем ее Елена. Муж ушел из семьи, но продолжал контролировать ее через угрозы. Он говорил, что подаст на лишение родительских прав, потому что она «не обеспечивает ребенка должным образом». Елена работала на полставки, и он знал, что ее доход невысок. Он говорил: «Я покажу суду, что ты не можешь прокормить сына, у тебя даже нет своей квартиры, ты живешь в съемной комнате».

Мы подали встречное заявление в суд с требованием определить место жительства ребенка с матерью. Я собрала все документы, подтверждающие, что Елена создала ребенку все условия для жизни и развития: справки с работы, положительные характеристики, заключение органов опеки, подтверждающее, что комната, которую она снимает, соответствует санитарным нормам. Судья задала вопрос: «Есть ли у вас основания полагать, что мать не справляется с воспитанием?». Муж не смог привести ни одного доказательства. В результате суд оставил

¹² «Клевета... распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию...» — ст. 128.1 УК РФ.

ребенка с матерью. Шантаж детьми не сработал — и Елена наконец вздохнула свободно. Этот случай показал ей, что угрозы не имеют силы, если вы умеете отвечать на них фактами.

Угрозы имеют одну природу: попытку контролировать вас через ваш страх. В каждом из этих пунктов страх — единственный инструмент, который держит вас на месте. И перестать бояться — это единственный способ сломать механизм шантажа.

4.2. Как вести себя при угрозах и что делать после

Давай сразу к делу. Ты в ситуации, когда тебе угрожают. Прямо сейчас. Или только что. Или это происходит систематически, и ты уже не знаешь, что делать, куда бежать, как реагировать.

Самое важное, что нужно запомнить: ничего не решай в момент угрозы. Никаких обещаний. Никаких уступок. Никаких «я подумаю». Ты не обязана ничего решать, когда на тебя давят. Твоя задача — сохранить себя и выиграть время. Всё остальное — потом.

Разобьем этот раздел на две части. Первая — как вести себя непосредственно в разговоре с агрессором. Вторая — что делать после, когда разговор закончен, но угроза осталась.

Тактика поведения в разговоре

Когда человек угрожает, он ждет от тебя реакции. Страх. Слез. Умоляний. Оправданий. Потому что это подтверждает его власть. Он кормится этой энергией. Или просто хочет какой — то выгоды для себя и получить ее здесь и сейчас. И если ты меняешь паттерн поведения — он теряет почву под ногами.

Не оправдывайся. Это самое трудное, но самое важное. Когда ты объясняешь, почему ты поступила так или иначе, — ты соглашаешься играть по его правилам. Ты признаешь, что он имеет право тебя судить. Он — не судья. И оправдываться перед ним — это подпитывать его чувство вседозволенности.

Если он говорит: «Ты испортила мне жизнь, я все расскажу твоей матери», — не отвечай: «Но ты сам начал». Не оправдывайся. Просто скажи: «Ты имеешь право так думать». Или: «Я слышу, что ты говоришь». Это не согласие, это нейтралитет. Ты не подтверждаешь его правоту, но и не вступаешь в спор.

Не вступай в переговоры. Шантажисту нужен диалог на его условиях. Он предлагает тебе сделку: ты делаешь X — я не делаю Y. Это ловушка. Потому что он всегда может изменить условия. Или нарушить договоренность. Или потребовать больше. Если ты один раз согласилась на сделку под угрозой, второй раз сделать это будет легче. И третий — тоже.

Отвечай коротко: «Я не обсуждаю свои решения под давлением. Если хочешь поговорить спокойно — я готова выслушать. Если нет — я вынуждена прервать разговор». И уходи. Из комнаты. Из дома. Из этого диалога.

Не давай обещаний, которые не сможешь выполнить. «Я никуда не уйду», «Я больше никогда не позвоню маме», «Я все исправлю». Это обещания, которые ты даешь под страхом. Они не имеют силы. Но они связывают тебя в твоей же голове. Ты начинаешь чувствовать вину, если нарушаешь их. А он начинает использовать их как рычаг: «Ты же обещала!».

Лучше сказать: «Я не готова сейчас ничего обещать. Дай мне время подумать». Это честно. И это не дает ему оружия против тебя.

Говори коротко и спокойно. Длинные монологи — это пространство для манипуляции. Чем больше ты говоришь, тем больше он может использовать твои слова против тебя. Короткие, нейтральные фразы — твой лучший инструмент.

Примеры того, что можно сказать:

— «Я тебя слышу».

— «Я понимаю, что ты злишься».

— «Мне нужно время, чтобы подумать».

— «Я не готова продолжать этот разговор».

— «Мы поговорим завтра, когда оба успокоимся».

Не спорь. Не объясняй. Не горячись. Твой голос — спокойный, ровный, без эмоций. Если внутри всё кипит — это нормально. Просто не показывай. Никаких выкриков, никаких слез при нем. Если чувствуешь, что сейчас разрываешься — скажи: «Мне нужно выйти» и выйди. В туалет, на кухню, на улицу.

Помни: ты имеешь право выйти из разговора. Это самое сложное и самое важное. Ты имеешь право не участвовать в диалоге, в котором тебя унижают или запугивают. Ты можешь развернуться и уйти. Повесить трубку. Не отвечать на сообщение. Это не значит, что ты слабая или испугалась. Это значит, что ты не даешь себя втянуть в его игру.

Скажи: «Я не могу сейчас говорить. Мы поговорим позже, если ты успокоишься». И прерви разговор. Если он звонит снова — не бери трубку. Если пишет — не отвечай. Ты не обязана быть доступной 24/7 для человека, который причиняет тебе боль.

Что делать после угрозы

Разговор закончен. Ты перестала дрожать, немного пришла в себя. Что делать дальше — чтобы угрозы не остались просто словами, а превратились в то, что ты можешь использовать для своей защиты?

Зафиксируй. О том, как правильно фиксировать угрозы, мы подробно говорили в главе 3 (раздел 3.4). Напомню коротко. Включи диктофон, если разговор еще продолжается. Если уже поздно — запиши всё по памяти в дневник с датой, временем, точными формулировками. Если угрозы были в переписке — сделай скриншоты, сохрани исходники. Если были свидетели — запиши их контакты. Каждая деталь имеет значение, и когда у тебя есть доказательства, ты перестаешь быть просто женщиной, которая «что — то говорит». Ты становишься человеком, у которого есть доказательства.

Оцени. После того как ты зафиксировала, оцени ситуацию. Насколько реальна угроза? Это просто слова, чтобы напугать? Или у него есть инструменты, чтобы исполнить сказанное? Если угрозы касаются тебя лично и ты чувствуешь реальную опасность, если в них присутствуют конкретные детали или если в прошлом уже были попытки их осуществить — действуй без промедлений.

Сообщи. Расскажи кому — то, кому доверяешь. Подруге, сестре, психологу, коллеге. Не держи это в себе. Страх разрастается в тишине. Когда ты произносишь это вслух — он становится меньше. И, кроме того, у тебя появляется свидетель того, что угрозы были. Если ситуация дойдет до суда — этот человек сможет подтвердить, что ты рассказывала об угрозах, что тебе было страшно.

Обратись в полицию. Если угрозы реальны и несут опасность для твоей жизни, здоровья или репутации — не жди. Иди в полицию. Просто запомни: не терпи. Не жди, пока «станет хуже». Если человек угрожает, он уже перешел черту. А за этой чертой всегда будет следующая, если не остановить его вовремя.

4.3. Как разорвать эмоциональную связь

Знаешь, что самое страшное в шантаже? Не угрозы. Не слова. А то, что ты все еще внутри этих отношений. Ты все еще чувствуешь, переживаешь, надеешься. Ты все еще ждешь, что он изменится, что он одумается, что он тебя пожалеет. Ты все еще боишься его потерять.

А он это чувствует. И пользуется этим.

Пока ты эмоционально связана с человеком, который тебя шантажирует, ты не сможешь его остановить. Потому что он бьет в самые живые места. В твою любовь. В твою привязанность. В твою боль. И ты вместо того, чтобы защищаться, пытаешься спасти его, оправдать его, понять его. Ну он же хороший. А он в это время продолжает тебя уничтожать.



Разорвать эмоциональную связь — это не про «перестать любить». Это про «перестать быть зависимой». Это про то, чтобы вернуть себе право выбирать. И это самое трудное, что ты когда — либо делала. Но без этого ты не выйдешь. Ты будешь бегать по кругу, как белка в колесе, и каждый раз наступать на одни и те же грабли.

Поэтому давай честно. Без сантиментов. Вот что работает.

Признай: это не любовь

Я знаю, как трудно это принять. Ты ведь правда любила. Или думала, что любила. А может, и сейчас любишь. Ты помнишь, каким он был раньше. Ты веришь, что он может стать прежним. И это чувство — самое сильное, самое живое и ранимое — именно оно держит тебя на месте.

Но давай посмотрим правде в глаза. Любовь — это не когда тебя шантажируют. Любовь — это не когда ты боишься открыть рот, чтобы не спровоцировать его. Любовь — это не когда ты прячешь свою жизнь, свои чувства, свои страхи. Когда ты боишься даже в мелочах быть собой. То, что происходит сейчас — это зависимость, привычка, страх, но не любовь.

Ты можешь любить человека, но не его поведение. Ты можешь любить того, кем он был, но не того, кем он стал. Ты можешь любить свою семью, но не это насилие. И когда ты разделяешь эти вещи — любить человека, но не принимать его действия — ты уже делаешь первый шаг к свободе.

Признай: ты не можешь его изменить

Это очень больно слышать. Но это факт. Ты не можешь его изменить. Ты не можешь его спасти. Ты не можешь сделать его счастливым, если он сам этого не хочет.

Ты можешь быть идеальной женой. Ты можешь молчать, когда хочется кричать. Ты можешь прощать, когда хочется уйти. Ты можешь жертвовать собой, своей жизнью, своими мечтами. И он все равно останется тем, кто есть. Потому что меняться можно только изнутри, и только тогда, когда сам этого захочешь. Лошадь можно привести к водопою, но если она не хочет пить, ты её не заставишь.

Ты не бог. Ты не психотерапевт. Ты не центр вселенной. Ты — человек. И ты имеешь право перестать тащить на себе чужую жизнь. Когда ты перестаешь надеяться, что он изменится, ты перестаешь быть заложницей этой надежды. Ты перестаешь ждать и начинаешь жить.

Верни себе свои чувства

Знаешь, как шантажист контролирует тебя? Через твои чувства. Он говорит одно — ты злишься. Он говорит другое — ты плачешь. Он молчит — ты паникуешь. Все твои эмоции — это кнопки, на которые он нажимает. Ты танцуешь под его дудку, даже когда он не говорит ни слова.

И единственный способ перестать быть марионеткой — перестать реагировать. Это не значит перестать чувствовать. Это значит вернуть себе право чувствовать тогда, когда ты хочешь, а не когда он нажимает на кнопку. И то, что хочешь ты.

Попробуй отслеживать свои эмоции. Когда тебе страшно — спроси себя: я правда боюсь, что он сделает? Или я боюсь его реакции? Когда тебе стыдно — спроси себя: а что такого я сделала? я сделала что — то плохое? Или он заставляет меня чувствовать вину? Когда тебе больно — спроси себя: это он причиняет мне боль? Или я сама позволяю себе страдать?

Начни замечать, когда ты чувствуешь свои чувства, а когда — его. И когда поймешь разницу — у тебя появится выбор. Ты можешь отключиться от его эмоций и остаться с собой.

Разреши себе злиться

Я знаю, что тебя учили быть доброй. Терпеливой. Понимающей. Послушной. Ты привыкла все сглаживать, смягчать, прощать, не замечать. Ты боишься злости — своей и чужой. Ты думаешь, что если разозлишься — станешь такой же, как он.

Но злость — это не насилие. Злость — это энергия, которая говорит: «Мои границы нарушены. Я не согласна. Со мной так нельзя». Злость — это твой внутренний страж. Он защищает тебя, когда ты сама не можешь защититься.

Разреши себе злиться. Не на него даже — на то, что он делает. На насилие. На несправедливость. На то, что с тобой так поступают. И когда ты злишься, ты перестаешь быть жертвой. Ты начинаешь действовать.

Перестань искать его одобрения

Слушай, это сложно. Очень сложно. Потому что ты всю жизнь строила свою самооценку вокруг него. Ты чувствовала себя ценной, когда он тебя хвалил. Ты чувствовала себя никчемной, когда он критиковал. Ты ждала его «хорошо», чтобы выдохнуть. Ты боялась его «плохо», как огня.

Но это ложь. Твоя ценность не определяется его мнением. И в целом не определяется ничьим мнением. Ты — человек. Полноценный, самодостаточный, важный. Прямо сейчас. Без его одобрения. Без его похвалы. Без его «я тебя люблю».

Начни замечать, как часто ты проверяешь его реакцию. Как часто ты ждешь, что он скажет. Как часто ты меняешь свое поведение, чтобы ему понравиться. И начни менять это. Медленно. Небольшими шагами. Начни делать что — то для себя. Не для него. Начни говорить о том, что важно тебе. Не о том, что важно ему. И когда ты перестанешь искать его одобрение — он перестанет иметь над тобой власть.

Начни наполнять свою жизнь

Одна из главных причин, почему мы держимся за токсичные отношения, — в них слишком много пустого места. Мы не знаем, чем его заполнить. Мы боимся тишины. Мы боимся себя. Нам кажется, что без него мы пропадем.

Но это не так. Пропадаешь ты — в этих отношениях. Ты уже потеряла себя, свои интересы, мечты, друзей. Ты существуешь в его мире, в его ритме, в его правилах. Ты забыла, кто ты без него.

Начни вспоминать. Медленно. По кусочкам. Что тебе нравилось делать? С кем тебе было хорошо? О чем ты мечтала, пока он не сказал, что это глупо? Начни возвращать себе маленькие радости. Книгу. Прогулку. Чашку кофе в любимой кофейне. Звонок подруге. Танцы под музыку в наушниках.

Когда твоя жизнь наполняется тем, что важно тебе, — он перестает быть ее центром. И тогда его угрозы теряют силу. Потому что у тебя есть куда пойти, к кому обратиться, чем заняться. Ты больше не зависишь от него эмоционально. Ты — целая, цельная. Сама по себе. И это самое страшное для шантажиста. Ведь он теряет не только власть над тобой — он теряет ту энергию, импульс, которым питался все эти годы.

Я знаю, как это выглядит со стороны. «Просто уйди», «просто перестань бояться». Я не говорю «просто». Я говорю «по шагам». Слона нужно есть кусочками. Каждый шаг — маленький. Каждый шаг — важный. И каждый шаг приближает тебя к свободе.

Разорвать эмоциональную связь — это не про то, чтобы перестать чувствовать. Это про то, чтобы вернуть себе право чувствовать то, что ты хочешь, а не то, что он заставляет. Это про то, чтобы перестать быть его продолжением и начать быть собой.

Ты справишься. Я знаю. Потому что ты уже сделала самый трудный шаг — ты начала сомневаться в том, что это нормально. Ты начала искать ответы и открыла эту книгу. Это уже победа. Остальное — просто время и практика.

А теперь — дыши. Дыши глубоко. Ты не одна. Ты не должна справляться со всем сразу. Просто делай следующий шаг. И следующий. И однажды ты оглянешься и поймешь: ты уже свободна.

И помни — эмоциональная связь штука такая — можно представить её в виде партии в покер: если снова сел с тем же партнером за игровой стол, то опять затянет...

4.4. Когда обращаться в полицию

В предыдущем разделе мы говорили о том, как вести себя в момент угрозы и что делать сразу после. Теперь — о самом важном шаге, который многие откладывают, боятся, не решаются. Обращение в полицию.

Я понимаю, почему вы тянете. Вам кажется, что «это не серьезно», что «он просто злится», что «полиция не поможет», что «станет только хуже». Это страх. Он понятен. Но он не должен определять ваши действия. Потому что если вы не обратитесь в полицию, вы даете шантажисту понять: угрожать можно безнаказанно. И тогда он будет делать это снова и снова.

Поэтому давайте без эмоций. Просто факты. Когда нужно идти в полицию, а когда можно попробовать другие способы.

Когда обращаться обязательно

Есть ситуации, где обращение в полицию — не вопрос «стоит или не стоит». Это вопрос вашей безопасности, а иногда и жизни.

— Если вам угрожают убийством. Прямо, отчетливо, недвусмысленно. Любая фраза вроде «я тебя убью», «я тебя зарежу», «ты труп» — это основание для заявления по статье 119 УК РФ.

— Если вам угрожают оружием или предметами, которые могут быть использованы как оружие. Нож, топор, тяжелый предмет, даже просто слова «у меня есть оружие» — это уже повод для немедленного обращения.

— Если угрозы сопровождаются насилием. Вас ударили, толкнули, схватили за горло — и одновременно угрожают. Это не просто «угрозы», это уже преступление.

— Если угрозы повторяются систематически. Один раз можно списать на «эмоции». Два — уже не случайность. Если человек угрожает вам регулярно, в течение недель или месяцев, — это система. И полиция должна знать об этом.

— Если угрозы касаются ваших детей. Любое упоминание детей в контексте угроз — «я заберу их», «я им расскажу», «я наврежу им» — это основание для немедленного обращения. Вы не имеете права рисковать безопасностью ребенка.

— Если шантажист угрожает публикацией интимных фото или видео. Это уже не просто угроза, это нарушение статьи 137 УК РФ — незаконное распространение сведений о частной жизни. Полиция обязана реагировать.

— Если угрозы поступают через третьих лиц. Шантажист использует ваших родственников, друзей, коллег, чтобы передать угрозу. Это не снижает тяжести преступления — напротив, это демонстрирует системность и продуманность действий. Идите в полицию.

Когда можно не обращаться (или не торопиться)

В редких случаях можно попытаться решить ситуацию без полиции. Но я подчеркиваю: редких. Если речь идет об угрозе, лучше перестраховаться. Но есть ситуации, когда обращение в полицию пока нецелесообразно.

— Если угроза была произнесена в состоянии сильного эмоционального возбуждения и сразу же взята назад с извинениями. И если это единичный случай, и если вы уверены, что он не повторится. Но если вы сомневаетесь — не рискуйте.

— Если вы не уверены, что сможете доказать факт угрозы. Например, угроза была устной, свидетелей нет, диктофона не было. В этом случае заявление подать можно, но вероятность возбуждения дела ниже. Однако даже подача заявления — это сигнал для обидчика и фиксация факта в базе полиции.

— Если вы опасаетесь, что обращение в полицию спровоцирует его на еще более агрессивные действия. Это реальный страх. В таких случаях лучше сначала подготовить «тревожный чемодан», найти безопасное место, продумать план ухода — и только потом идти в полицию.

Однако помните: если угрозы реальны, откладывание только ухудшает ситуацию. Шантажист воспринимает ваше молчание как слабость. Он будет наращивать давление. Чем раньше вы обратитесь, тем больше шансов остановить его на ранней стадии.

Когда вы решили идти, важно сделать это правильно, чтобы вас услышали и помогли.

— Придите в отдел полиции по месту жительства или по месту совершения угроз.

— Напишите заявление в произвольной форме, но укажите все ключевые детали: когда угрожали, кто угрожал, какие именно слова звучали, были ли свидетели, какие доказательства у вас есть.

— Если вы боитесь, что заявление не примут, — пишите в двух экземплярах. На втором попросите поставить отметку о принятии: дату, подпись, номер регистрации.

— Если вам отказывают в приеме заявления — это нарушение. Фиксируйте фамилию сотрудника и подавайте жалобу в прокуратуру.

— В заявлении ссылайтесь на статью 119 УК РФ (угроза убийством), если речь идет об угрозе жизни. Если угрожают публикацией интимных материалов — на статью 137 УК РФ (нарушение неприкосновенности частной жизни) или статью 128.1 УК РФ (клевета).

Полиция привыкла к бытовым конфликтам, которые заканчиваются примирением. Ваша задача — показать, что ваш случай — не бытовой конфликт, а преступление.

— Говорите фактами. «Он сказал мне такую — то фразу в такое — то время. Я испугалась, потому что...»

— Приводите доказательства. «Я записала угрозу на диктофон, вот она. Вот скриншоты переписки. Вот свидетель, который слышал угрозу».

— Говорите о последствиях. «Я боюсь за свою жизнь, я не сплю, я не могу нормально жить». Это показывает, что угроза воспринимается реально — а это один из ключевых элементов состава преступления.

— Если у вас есть справка от врача о стрессе или обострении болезни на фоне угроз — приложите ее.

Чего НЕ надо говорить в полиции

— «Мы просто поругались». Это снижает серьезность ситуации. Полиция подумает: ну, семейная ссора, помиритесь. И закроет дело.

— «Я не уверена, что он сделает это на самом деле». Если вы сами сомневаетесь, полиция тем более не увидит состава преступления.

— «Я, наверное, сама виновата». Вы не виноваты. Угрозы — это преступление, а не ваша ошибка. Говорите уверенно.

— «Он был пьян, поэтому я не знаю...». Состояние опьянения не освобождает от ответственности. Наоборот, оно может усугубить наказание.

— «Я не хочу его сажать, просто чтобы он испугался». Если вы подаете заявление, вы должны быть готовы к тому, что дело пойдет дальше. Если вы не готовы к ответственности — не подавайте. Но если вам действительно угрожают, вы обязаны дать делу ход.

Полиция обязана принять ваше заявление и зарегистрировать его. После этого начинается проверка. В рамках проверки полиция может опросить вас, опросить обидчика, изучить ваши доказательства.

По результатам проверки принимается одно из трех решений:

1. Возбудить уголовное дело. Это лучший вариант. Это значит, что ваши доводы признаны обоснованными, и обидчику грозит ответственность.

2. Возбудить административное производство. Это касается случаев, где угрозы не подпадают под уголовную статью (например, оскорбления). Это тоже мера воздействия.

3. Отказать в возбуждении. Если доказательств недостаточно. В этом случае вы имеете право обжаловать отказ в прокуратуре или в суде.

Если дело возбуждено, оно передается дознавателю или следователю. Вас могут вызывать на допросы, могут назначить экспертизы. Если обидчик продолжает угрожать после возбуждения дела, полиция обязана принять дополнительные меры защиты.

Реальный случай из моей практики. Клиентка долго жила с мужчиной, но потом что — то пошло не так, она решила с ним расстаться. Он долго не хотел съезжать с ее квартиры. В ход с его стороны шли скандалы, угрозы, обещания, попытки примирения и рукоприкладство. В конце концов в один день когда он стал очень сильно дебоширить она вызвала полицию, написала заявление и его задержали на 3 часа. За это время она собрала его вещи, выставила их за дверь и поменяла замки на двери. Он был вынужден искать себе жилье. Не большое отступление — не бойтесь, он не замерзнет на улице, он всегда найдет вариант куда ему пойти.

После этого он начал ей звонить и писать с оскорблениями, угрозами, шантажом и т. п. Это продолжалось много месяцев, пока она не обратилась ко мне. По факту оскорблений было написано заявление в полицию, его привлекли к ответственности и мы в связи с этим взыскали с обидчика компенсацию морального вреда за эти оскорбления.

По факту угроз, шантажа заявление написали отдельно. Состав преступления там не нашлось, но сотрудники полиции провели с ним беседу и объяснили что так делать нельзя, что за это предусмотрена ответственность.

Женщина смогла жить спокойно, без звонков, сообщений и угроз, она почувствовала себя защищенной.

Обращение в полицию — это не про «наказать». Это про защиту. Про остановку процесса. Про то, чтобы шантажист понял: его действия имеют последствия.

Вы имеете право на безопасность. Вы имеете право на защиту государства. И государство обязано эту защиту обеспечить. Но для этого вы должны сделать первый шаг. Подать заявление. Назвать угрозы своими именами. Принести доказательства.

Не ждите, пока станет страшнее. Не надейтесь, что он одумается. Не верьте, что это «бытовуха». Шантаж — это преступление. И вы имеете право требовать, чтобы его остановили.

Глава 5. Если ты осталась без жилья

5.1. Твои права: собственность, аренда, социальное жилье

Жилье — это не просто стены. Это твоя безопасность, твоя опора, твоя свобода. Пока ты не уверена в том, где и как ты будешь жить, ты не можешь думать ни о чем другом. Поэтому давай разберемся с этим вопросом сразу и по существу.

У жилья есть правовой статус, и от него зависит всё. Квартира может быть твоей личной собственностью, совместной с супругом, арендованной или предоставленной по договору социального найма. Каждый из этих статусов дает тебе разные права и накладывает разные обязанности. И твоя задача — понять, в какой именно ситуации ты находишься. Потому что от этого зависит, можешь ли ты остаться в квартире, имеешь ли право на долю, и как действовать, если тебя пытаются выселить.

Собственность. Если квартира твоя



Если ты единственный собственник жилья — здесь всё просто. Это твое. Тебя нельзя выселить, нельзя лишить права пользоваться квартирой, нельзя продать ее без твоего согласия. Единственное, что у тебя есть — обязанность содержать это жилье: платить коммунальные платежи, делать ремонт, соблюдать права соседей. Но это уже вопрос ответственности, а не права.

Однако на практике женщины часто оказываются в ситуации, когда квартира формально оформлена на мужа или на его родственников. И здесь важно понимать: если квартира была приобретена в браке, даже если оформлена на мужа, она считается совместной собственностью супругов. Статья 34 Семейного кодекса говорит об этом прямо: имущество, нажитое супругами

во время брака, является их совместной собственностью независимо от того, на имя кого из супругов оно приобретено. Ты имеешь право на половину стоимости этой квартиры, если она была куплена в браке.

Если она была получена мужем по наследству, в дар или приватизирована до брака — она его личная собственность, и претендовать на нее ты не можешь. Также не будет считаться совместной собственностью имущество, приобретенное после фактического прекращения семейных отношений, когда вы уже не вели общее хозяйство.

Если ты не знаешь, когда и как была приобретена квартира, ты имеешь право запросить выписку из ЕГРН. Но сделать это можешь только как собственник или законный представитель собственника. Если ты не являешься собственником, у тебя есть другой путь — подать заявление в суд о разделе имущества, и в рамках судебного разбирательства суд сам запросит все необходимые сведения о недвижимости. Не гадай — проверяй через суд, если дело до этого дошло.

Если квартиру снимаешь

Аренда жилья — это договорные отношения. У тебя есть договор найма, в котором прописаны твои права и обязанности, срок проживания, размер платы. Если договора нет, а ты просто платишь за комнату или квартиру, твои права практически не защищены. Тебя могут выселить в любой момент. Поэтому если ты снимаешь жилье, первое и самое важное — заключи письменный договор.

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.