

СОДЕРЖАНИЕ

<i>От автора</i>	7
<i>Слово эксперта</i>	9
<i>Вместо предисловия</i>	13

Часть I. Роковой 2022-й

Глава 1. Как вести себя в СИЗО.	
Курс тюремного выживания	21
Глава 2. Женская доля	37
Тюремный сочельник:	
Рождество-2022 в женском СИЗО	37
Пять лет в СИЗО: истории женщин,	
безумно долго ждущих приговора	42
Цветы для арестантки,	
или Положение женщин в СИЗО	54
Глава 3. Другая жизнь БС	63
Девять генералов и один «Медведь»	63
Адское лето «Медведя»	68
Карантин	69
Спецблок	72
Глава 4. Тюремная медицина	75
Нары Гиппократ: почему арестовали начальника	
главной тюремной больницы страны	75
Умри, но сиди: смерти в столичных СИЗО	89
«Кошкин дом»: как в Москве содержат	
самых опасных психопатов	93
Центр им. Сербского:	
как проходят экспертизу маньяки	106
Глава 5. Приключения иностранцев за решеткой	115
«Умираем, голодаем, объяснить не можем»	115

Глава 6. Истории известных арестантов	128
Смерть из «Лефортово»: всемирно известный ученый Колкер умер спустя сутки после помещения в СИЗО	128
Слепой «звездный» арестант	131
Интервью с биатлонистом Александром Тихоновым: «Я столько сделал для Родины, а со мной расправились»	136
Глава 7. Необычные СИЗО и их обитатели	145
«Город-сад»	145
«Кремлевский централ»	151

Часть II. Тюремные путешествия

Глава 1. Мордовия	167
ИК №5. Как сидят полковники	167
ИК №17. Шпионские страдания	176
ИК №1. Конец «крикушатнику»	180
ИК №2. Наказание по-женски	186
Глава 2. Саратов	190
Территория ужаса	190
Рассказы жертв пыток	201
Глава 3. Кировская область	216
Ужасы СИЗО	216
Колония №11. «Был на приеме у врача 117 раз» ...	223
Барабанная дробь «Черного дятла»	229
Подвиг Марсея	241
Жизнь по понятиям, а не по законам: как этот принцип запрещенной АУЕ рулит в российских колониях	247
Глава 4. Иркутская область	257
Ангарская аномалия	257
Как расследуют пытки в России	268

Часть III. Тюремное служение

Глава 1. Божий человек. На смерть Андрея Бабушкина	275
Глава 2. «Милейшая». История самой необычной тюремщицы страны	283

Часть IV. Время «Ч»

Глава 1. «Мы будем жить теперь по-новому»	297
Глава 2. «В списках не значится»	305
Глава 3. Маньяки просят оружие	313
Глава 4. Кругом бунтовщики. Почему в тюрьмах России растет число беспорядков	320
Глава 5. Сажать не пересажать	325
<i>Эпилог</i>	329

Приложение 1

Путеводитель по московским СИЗО	331
СИЗО №1 «Матросская Тишина»	332
СИЗО №2 «Бутырка»	336
СИЗО №3 «Красная Пресня»	341
СИЗО №4 «Медведь»	345
СИЗО №5 «Водник»	350
СИЗО №6 «Печатники»	353
СИЗО №7 «Капотня»	356
СИЗО №12, Зеленоград	359

Приложение 2

Обращение Евы Меркачёвой к президенту РФ Владимиру Путину и его ответ	363
<i>Перечень иллюстраций</i>	372

ОТ АВТОРА

Эта книга — настоящие тюремные хроники. Здесь не выдуманные, а реальные истории и описания российской тюрьмы в 2022 году. Этот роковой год вошел в историю, о нем уже написали и еще напишут политологи, социологи и т. д. Я же хотела зафиксировать его через призму российской тюрьмы. Очень надеюсь, что книга будет не только интересна широкому кругу читателей, но и полезна криминологам, депутатам, чиновникам и судьям — чтобы они могли, опираясь на эти данные и рассказы, менять тюремную систему.

Книга состоит из четырех частей. В первой я описываю ситуацию в московских СИЗО, в том числе уровень тюремной медицины и проблемы с условиями содержания. 2022 год неприятно поразил переполненностью СИЗО. Я рассказываю, как люди выживают в экстремальных условиях: заключенные спят на полу или по очереди, многим не хватает не только матрасов, но и подушек. Особенно интересно это было проследить на примере СИЗО №4 «Медведь». Именно в «Медведе» сегодня самый, скажем так, необычный состав заключенных: в прошлом священники и полицейские, сотрудники ФСБ и председатели судов... Многие из них были идеологами или же просто были частью системы.

Описание женского СИЗО и истории женщин, которые живут в ожидании приговоров по пять (!) лет, многих наверняка шокируют. Но это то, что нужно знать.

В книге много статистики. Кстати, вы, возможно, удивитесь, узнав, что треть московских заключенных — иностранцы. Об их «приключениях» я рассказываю отдельно.

Вторая часть посвящена проверке СИЗО, колоний и тюрем регионов с самой дурной славой. И в ней я поднимаю тему пыток (в том числе с рассказами очевидцев). В составе группы членов Совета при Президенте Российской Федерации по развитию гражданского общества и правам человека (СПЧ) я побывала в саратовской тюремной туберкулезной больнице, которая стала символом расчеловечивания.

«Что помогло вам выдержать пытки?» — «Я смотрел на тех, кто мучил меня, и благодарил Бога, что я не на их месте». Этот диалог состоялся у меня с одной из жертв пыток. Сколько их было за последнее время... И у каждой такой пытки были «режиссеры», имена которых в «титрах» уголовных дел не всегда значились. Люди, которые заявляли, что стали жертвами пыток, сейчас подвергаются репрессиям, против них возбуждают уголовные дела за ложный донос. Как выражаются правоохранители, это «ответка». А за извергов-мучителей (в том числе уже признанных преступниками судом) грудью вступаются их коллеги.

Третью часть я посвятила великому подвижнику-правозащитнику Андрею Бабушкину и самой необычной тюремщице эпохи.

Наконец, четвертая часть — о тех революционных изменениях, которые происходят с тюрьмой всего пару раз в столетие и которые случились в 2022 году: о появлении новых ПВР (правил внутреннего распорядка) и участии осужденных в специальной военной операции (в том числе о попытках, правда безуспешных, пожизненно осужденных попасть в зону СВО).

Ваша Ева Меркачёва

СЛОВО ЭКСПЕРТА

Вы когда-нибудь задумывались над тем, когда появились тюрьмы? Кажется, что они существовали во все времена. Мы настолько привыкли к соседству с местами строгой изоляции, что даже не задаемся вопросом, есть ли им альтернатива. Тюрьма для нас — атрибут обычной социальной жизни, а сама ее концепция, как кажется, не требует аргументации и доказательств ее убедительности. Между тем тюрьме в ее современном понимании и целеполагании меньше трех столетий. Конечно, в древности тоже были тюрьмы, но на протяжении долгого времени они оставались исключительно местом заточения и растянутой во времени мучительной смерти. Например, в империи инков тюрьмы считались страшнее казни: в них обитали хищные птицы и звери, ядовитые змеи и насекомые. Если заключенному удавалось пережить в этом аду назначенный судом короткий срок, его признавали невиновным и освобождали. В России XVII века «арестанты внутри стен тюрьмы представлены были сами себе, правительство принимало меры лишь против их побегов. Даже тела умерших колодников государство в то время не считало возможным хоронить...»*

Со временем лишение свободы приобрело новый смысл: возникла цель исправления. Появились современные тюремные здания, была регламентирована пенитенциарная служба. Но намного ли существующие сегодня тюрьмы отличаются от тех, что были у инков? Изменилась ли сущность тюрьмы?

* Сергеевский Н. Д. Наказание в русском праве XVII века. — СПб.: 1887. — С. 200.

Или она осталась тем же тотальным институтом, полностью подчиняющим себе личность осужденного? Можно ли достичь исправления в условиях изоляции? Ответы на эти сложные вопросы, на мой взгляд, пытается дать Ева Меркачёва.

Каждый приобретающий огласку (в том числе благодаря Еве) случай насилия в исправительных учреждениях и следственных изоляторах неизменно воскрешает дискуссию о реформе пенитенциарного ведомства. В качестве панацеи, например, предлагается идея разделения функций охраны и исправительного воздействия. В погонах — охрана, а в деловых костюмах — гражданский пенитенциарный чиновник. Надо сказать, что ни один из существовавших проектов тюремной реформы не дал значимого результата. Да и тюрьму начали реформировать на следующий день после открытия первой из них. При этом «веками слово в слово повторяются одни и те же фундаментальные принципы... всякий раз они выдают себя за наконец-то найденную, наконец-то признанную формулировку принципов реформы, которой прежде всегда недоставало»*.

На самом деле, реформировать надо не столько учреждения, сколько профессиональное сознание. Во-первых, нужно признать, что тюрьма отнюдь не главное средство противодействия преступности и что она когда-нибудь может уступить свое место другому наказанию, точно так же, как когда-то тюрьма заменила собой членовредительские санкции.

Во-вторых, важно помнить, ради чего мы тратим столько ресурсов на содержание пенитенциарной системы. Каждый раз я предлагаю студентам, приступающим к изучению уголовно-исполнительного права, простую фабулу на тему реализации одного из прав осужденных. И каждый раз неизменно слышу от кого-нибудь из них: «Зачем им такое-то право, они же

* Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы. — М.: AD Marginem, 1999. — С. 396.

преступники?» Слышу я эту фразу и в профессиональной среде. «Какие могут быть у них права, они же преступники?»

Нельзя сказать, что в российской тюрьме ничего не меняется. Отнюдь. Мы сегодня являемся свидетелями одной из самых серьезных трансформаций уголовно-исполнительной системы. За последнее десятилетие были закрыты сотни учреждений, не соответствующих минимальным стандартным требованиям, радикально сократилось и число осужденных. На 1 августа 2022 года в российских исправительных колониях, тюрьмах и СИЗО содержались 465 347 человек, из них четверть — в СИЗО (114 172 человека). Это исторический минимум в новейшей истории! Так, например, в 1986 году число находящихся в местах лишения свободы составляло 2 356 933 человека, в 1991 году — 1 254 247, в 2000 году — 1 092 000. Россия, много десятилетий занимавшая третье место в мире по тюремному населению, переместилась на пятое место. А по количеству заключенных на 100 000 человек — в третий десяток.

Теперь важно, чтобы трансформация привела к качественным изменениям системы в целом. Интервью и поездки Евы Меркачёвой способствуют этому. Они позволяют взглянуть на мир тюрьмы изнутри, понять ее сущность, увидеть человека тюрьмы. Здесь речь идет не только об осужденном, но и о его близких, а также о сотрудниках исправительных учреждений. Этот мир может показаться пугающим и полным жестокости и несправедливости, но в нем же можно увидеть и доброту, и надежду, и простые человеческие эмоции.

Данил Сергеев,
*криминолог, кандидат юридических наук,
проректор УрГЮУ им. В. Ф. Яковлева*

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Книга «Кому на Руси сидеть хорошо? Как устроены тюрьмы в современной России» — новая работа известной российской журналистки (титулованной за очерки в газете «Московский комсомолец» званием «Золотое перо России»), активного правозащитника, члена Общественной наблюдательной комиссии (ОНК) города Москвы, члена Совета при Президенте РФ по развитию гражданского общества и правам человека Евы Меркачёвой. Книга родилась на основе публикаций автора в ее родной газете. Недавно из печати почти одновременно вышли две ее книги — «Град обреченных»* и «Тесак, Фургал и другие»**. Обе посвящены трудной для общества теме — проблеме смертной казни как уголовному наказанию и тюремному миру осужденных за самые тяжкие и опасные преступления. Обе — в контексте главного вопроса о том, оправдан ли существующий в России запрет на применение смертной казни к таким преступникам. Ответ на него непрост, так как вряд ли еще какая уголовно-правовая проблема волнует людей (в равной мере юристов и неюристов) так, как проблема смертной казни. Сколько высказывается доводов за и против такого вида наказания!

Новая книга продолжает тему тюремной жизни современной России, однако привлекает внимание к другой категории «сидельцев» тюремных учреждений. А именно — к обвиняемым

* Меркачёва Е. Град обреченных: Честный репортаж о семи колониях для пожизненно заключенных. — М.: Альпина Паблишер, 2022.

** Меркачёва Е. Тесак, Фургал и другие: «Странные» смерти, дела и быт в российских тюрьмах. — М.: Книжный мир, 2021.

в самых различных преступлениях, но оказавшихся в жестких условиях тюремного быта по одному лишь подозрению в их совершении. Речь идет о лишении свободы находящихся в так называемых следственных изоляторах (СИЗО).

Автор сумел нащупать больное место нашей тюремной системы (уже постсоветского времени) — ее перенаполняемость. Так, например, даже через пять лет после принятия действующего и поныне Уголовного кодекса Российской Федерации в местах лишения свободы (а также в местах предварительного заключения), согласно официальной статистике, ежегодно находилось около миллиона и даже более человек. Это не могло не иметь негативных последствий, в том числе привело к криминализации значительной части населения России, ухудшению условий содержания осужденных (не хватало, например, «койко-мест» в колониях и тюрьмах, а также нормального питания).

И не сразу, а с большим трудом законодателю и судам все-таки удалось сократить «тюремное население». Так, к началу 2017 года число лишенных свободы в России достигло своего исторического минимума: в колониях и тюрьмах содержалось 523 000 человек (а не ежегодных около миллиона). Невероятно, но факт: некоторые колонии даже стали закрываться за ненадобностью (процесс этот, судя по официальным данным, продолжается до сих пор).

Существует, однако, одно но: для следственных изоляторов такая динамика наполняемости, по наблюдению автора книги, нехарактерна. И описанная выше проблема вернулась именно в СИЗО. И главное то, кто пострадал и продолжает страдать от этого, — лишенные свободы в этих учреждениях женщины. Так, по подсчетам Евы Меркачёвой, именно там в 2022 году встретили Новый год и Рождество почти 900 представительниц слабого пола, в том числе беременных и имеющих малолетних детей. «Примерно треть из них могли бы провести его с близкими под домашним арестом или под подпиской

о невыезде, потому что совершили нетяжкие преступления. Но не сложилось... Трижды не сложилось: сначала следователь, потом прокурор и наконец судья посчитали, что решетки этим женщинам подходят больше новогоднего убранства». Автор приводит в пример «экономическую камеру», так как в ней находятся женщины, арестованные по подозрению в совершении именно экономических преступлений — мошенничества, присвоения и др. В ней 29 человек, из которых у 16 есть дети, а восемь из них — официально многодетные матери. По приблизительным подсчетам Евы, обитательниц только этой камеры ждет дома около 40 детей. Но те, кто отправлял за решетку их мам по подозрению в совершении ненасильственных (и еще не доказанных!) преступлений, вряд ли это учитывали.

На что жалуются эти лишённые свободы и возможности общаться с детьми женщины? Главное — на то, что нередко дожидаются приговора пять лет (!). Примеров достаточно. Вот один из них: «В этом СИЗО я с марта 2017 года, — рассказывает молодая женщина. — Я все еще не осуждена: за эти пять с половиной лет дело так и не доходило до приговора».

Переполнены не только женские СИЗО, но и мужские (там «перелимит» еще больше). Так, в «Матросской Тишине» заключенные спят даже на полу. Среди них десятки людей с тяжелыми заболеваниями, которые также могли бы остаться под домашним арестом до вынесения приговора. И все они точно знают: шанса на диагностику и лечение у них фактически нет, а единственный способ выжить — признать свою вину.

Впрочем, и это не гарантирует свободы. Так, например, в СИЗО «Лефортово» был помещен известный ученый — профессор Дмитрий Колкер. У него был рак в 4-й стадии. Но его, не способного самостоятельно передвигаться и питаться, находившегося на аппаратах жизнеобеспечения, вывезли из больницы. В тот же день судья арестовал Колкера, поверив в то, что в госпитализации тот не нуждается (хотя на руках

были документы, где говорилось, что возможности хирургии и химиотерапии исчерпаны). А потом ученого на самолете доставили в Москву, в СИЗО «Лефортово». Автор задается вопросом: «Как можно было отключить больного от аппарата жизнеобеспечения и везти нетранспортабельного человека на самолете в другой город?» Результат: «В ночь с 1 на 2 июля 2022 года Колкера из “Лефортово” экстренно доставили в ГКБ №29, где в 2:40 он скончался».

Следует отметить, что Ева Меркачёва при описании существующего тюремного режима в СИЗО постоянно задается вопросом, до каких пределов возможны ограничения в них свободы. Когда они допустимы (а может быть, и необходимы), а когда являются лишь неоправданной жестокостью? Можно ли считать находящихся в них лиц *виновными*? С точки зрения Конституции РФ (недавно обновленной), конечно же, нет. С точки зрения Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации точно так же — нет. Но как же суды соглашаются с требованиями следователей и годами (как неоднократно отмечает автор книги) продлевают сроки пребывания подозреваемых в следственном изоляторе? Это вопрос к их профессиональной и нравственной компетентности.

Автор книги исходит из того, что герои ее очерков — это лишь подозреваемые в преступлениях, которые, может быть, виновны в инкриминируемых им деяниях, а может быть, и нет. И книга служит своего рода рекомендацией для оказавшихся в таком сложном положении. Она о том, как вести себя в СИЗО, как пройти курс тюремного выживания. Автор сформулировала ряд правил поведения (на основе пережитого как теми, кому удалось добиться справедливости, так и теми, кто отбыл назначенные судом сроки лишения свободы). Их много, и любой читатель ознакомится с ними не без пользы для себя. В их числе призыв использовать время нахождения в СИЗО для поддержания своей интеллектуальной формы: «Больше читайте, много читайте, но не желтую

прессу... Соблюдайте общепринятые правила общежития. Проявляйте уважение к окружающим людям, в том числе и к сотрудникам тюремного учреждения. Регулярно занимайтесь физическими и интеллектуальными упражнениями. А главное — сохраняйте человеческие качества. Главное — остаться человеком!»

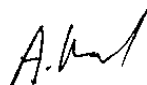
В качестве эксперта-советника по вопросам пребывания в СИЗО автор привлекла экс-следователя Следственного комитета России Андрея Гривцова (тот побывал за решеткой в качестве обвиняемого, но позже был полностью оправдан). И, увы, его опыт лишь подтверждает, к сожалению, не потерявшую актуальности пословицу о том, что в России от суммы и тюрьмы зарекаться нельзя. Всякое может быть.

Хотя, как говорится, и капля камень точит. И старания Евы Меркачёвой как автора журналистских исследований и книг не пропадают даром и доходят иногда и до законодателей, и даже до президента РФ (вспомним хотя бы его поддержку продвижения журналистом закона «о пытках» и возможного — вместо содержания под стражей — применения к подозреваемому домашнего ареста или «браслетов»). Так, в «Московском комсомольце» от 28 августа 2022 года сообщалось, что сенатор А. Клишас публично обратил внимание на такой юридический нонсенс: условия в СИЗО — как в колонии строгого режима, а строгий режим для женщин Уголовным кодексом не предусмотрен в принципе, т.е. еще не признанные виновными женщины (которые, возможно, будут оправданы) содержатся в таких строгих условиях, которые для них не предусматриваются даже после приговора. Так что браво, Ева! Как юрист-криминалист, более полувека посвятивший исследованию проблем уголовного права, только поражаюсь твоему мужеству и настойчивости.

Книга написана с откровенным сочувствием к узникам следственных изоляторов. В этом отношении круг предшественников у автора достаточно ограничен. К вершинам можно

отнести: «Остров Сахалин» А. П. Чехова как проявление гражданского и литературного подвига писателя; пьесу «На дне» М. Горького, подвижническую деятельность тюремного врача Ф. П. Гааза (что-то мы не видим такой фигуры в сегодняшней тюремной медицине) и, наконец, А. Солженицына с его «Одним днем Ивана Денисовича» и «Архипелагом ГУЛАГ».

Книга Евы Меркачёвой продолжает эту гуманистическую традицию, а я вслед за автором повторю давнюю (применительно к обсуждаемым проблемам) истину, что «милосердие выше справедливости», и поздравляю журналиста и писателя с новым творческим успехом.



А. В. Наумов,
*профессор, доктор юридических наук, заслуженный деятель
науки РФ, лауреат Национальной премии по литературе
в области права, член Союза писателей Москвы*

3 сентября 2022 года

Часть I
РОКОВОЙ
2022-Й

ГЛАВА 1

Как вести себя в СИЗО. Курс тюремного выживания

Увы, сегодня уже мало кто исключает для себя гипотетическую возможность оказаться за решеткой. Ученый, преподаватель, инженер, бизнесмен, продавщица — неважно, кто вы по профессии, — поместить в СИЗО вас могут и за дело, и по злому умыслу, и по ошибке. Я собрала рекомендации о том, как правильно вести себя за решеткой, если, не дай Бог, туда приведет судьба. Сразу оговоримся: речь идет о следственном изоляторе, где содержатся только обвиняемые в преступлении, но не признанные преступниками.

*Первоход на хату раз заехал,
Может, месяц здесь пробудешь, может — год.
Здесь ведь главное — остаться человеком,
Вот и вся наука, мальчик-первоход.
Просто главное, хоть где, — быть человеком,
Первоход, мальчишка юный, первоход...*

ОТРЫВОК ИЗ ПЕСНИ «ПЕРВОХОД»
ГРУППЫ «КРЕСТОВЫЙ ТУЗ»

Как в шутку выразилась бывший аналитик УФСИН по Москве Анна Каретникова, главные рекомендации для новеньких собраны в песне под названием «Первоход». И действительно, в ней поэтапно расписано все, что обычно происходит с арестантом. Но мы расскажем об этом подробнее и устами тех, кто сам прошел через испытание тюрьмой или же знает об этой системе изнутри (т.е. там работал).

Итак, начать нужно с самых азов, а именно с изолятора временного содержания (ИВС относится к системе МВД), в котором подозреваемый может находиться до 72 часов, пока судебный орган не вынесет постановление о его дальнейшей судьбе.



Никто не знает, кто нарисовал этот добрый рисунок в камере московского СИЗО, но он согревает сидельцев уже много лет

*И здесь правило первое — не удивляться
ничему, особенно запахам.*

«Передать на словах аромат камер ИВС просто невозможно, — говорит экс-арестант, ныне бизнесмен Михаил Мигаев. — Это смесь дешевого плесневелого табака, цементной пыли и мочевины. Но знайте, что через сутки вы перестанете его чувствовать, так что потерпите. И будьте готовы к мелодичному журчанию вечно текущего бачка унитаза, а главное — к тому, что ночью спать придется при ярком свете».

Правило второе — не болтайте.

«В зависимости от тяжести статьи и оперативного сопровождения по вашему делу вы будете содержаться в камере одни либо с кем-то. Скажу до безобразия банальную вещь, которую все знают из кинофильмов: в тюрьме никогда и никому не доверяй. Многие в экстремальной ситуации об этом забывают, потому что мозг, да и весь организм, работает совершенно по-другому.

“Наседка” (так называют тех, кого специально подсаживают к задержанному) будет выспрашивать о вас все — из какой вы семьи, есть ли деньги дома и кто может за вас заступиться. Если даже сосед не “подставной”, то кто сказал, что он не использует любую информацию о вас против вас же?

Песня “Первоход”, к слову, заканчивается поучительным сюжетом: освободившись, юноша приходит в свой дом, который ограбил, по описанию, тот же человек, что был с ним в одной камере. Так что тут впору вспомнить советский плакат со строгой женщиной в косынке и надписью “Не болтай!”.

Можете рассказать о себе, но избегайте подробностей по делу и уж тем более темы вашей вовлеченности в оное. В тюрьме мало секретов, и любое сказанное вами слово к вечеру разойдется по всем камерам, а возможно, и по кабинетам.

По признанию самих оперативников, очень большой процент раскрываемости нюансов по делам происходит именно в стенах СИЗО. И именно поэтому мобильная связь в тюрьмах никогда не будет запрещена (она нужна оперативникам, чтобы слушать заключенных)».

Правило третье — учитесь новому.

«Если вы знаете, что дело дрянь, то в камере можно сразу переходить к изучению основ выживания в тюрьме, — говорит Мигаев. — Ваш стереотип поведения должен перестроиться под новые реалии. Ну кому на свободе необходимо знать, как из полиэтиленового пакета высокого давления сплести себе шнурки? Кто на воле задумывается о типах пакетов — ПНД или ПВД, какой из них лучше и для каких задач? Даже многие электрики коммунальных служб, уверен, не знают, как сделать из одноразового бритвенного станка кипятильник и вскипятить воду в камере без розеток. А за решеткой все это — ценнейшие знания».

Правило четвертое — спокойствие и терпение.

«Научитесь терпению и старайтесь абстрагироваться от мыслей по делу. В СИЗО все делается очень долго. Просидеть 10 часов в металлическом автозаке — обычная вещь, потому что всегда одевайтесь по сезону, а зимой даже теплее обычного.

Все время содержания в заключении ваша психика и нервная система будут неумолимо страдать, вместе с этим упадет иммунитет, и вы станете легкой добычей для любой бактерии. Не дай Бог, этот нервяк приведет к онкологии или туберкулезу. Поэтому самое главное — максимально заставить себя не переживать и не волноваться. Родным на воле вы ничем

не поможете, переживать о детях и пенсионерах-родителях можно, но в разумных пределах, чтобы это не превращалось в “шизу” и не вызывало сердечные приступы».

Правило пятое — будьте откровенны с врачами.

«После обыскных мероприятий арестанта ждет флюорография, разговор с терапевтом, стоматологом, психологом и забор венозной крови. Никогда не бойтесь и не стесняйтесь требовать соблюдения ваших прав на здоровье. Врач обязан вскрывать одноразовые средства для инъекций у вас на глазах. Если вы сомневаетесь в стерильности прибора или рук медработника, смело требуйте исправления недочетов. Никто вас за это бить не станет. В подобных местах велик процент ВИЧ-инфицированных и больных многими другими заболеваниями, подхватить которые не составит труда, а медчасть наших казенных учреждений никогда не отличалась повышенной заботой о здоровье “клиентов”. Ваше здоровье — в ваших руках».

Правило шестое — уважайте сотрудников.

«Не проявляйте агрессию и неуважение к сотрудникам изолятора. Не они вас посадили, они всего лишь исполняют свои служебные обязанности, так что на них срывать злость не стоит. Так вы только настроите их против себя и получите “ответку”. У них очень много законных рычагов воздействия на вас, и, поверьте, все они работают безотказно.

Если вас попросят во время обыска раздеться, разденьтесь. Можете попросить ширмочку. Если откажут или ее нет в наличии, не спорьте. И ничего зазорного в том, что вы пару раз присядете на корточки, нет. Сотрудник это делает не из желания вас унижить — он должен убедиться, что вы не прячете

ничего запрещенного в заднем проходе. Это стандартная процедура.

К вам присматриваются с первых минут и делают выводы, возможно ли с вами сосуществовать в рамках единого микрогосударства. Если сотрудники будут вам доверять, это очень хорошо. У вас будет меньше хлопот, вас не будут дергать по пустякам, вашу камеру и ваших сокамерников будут обыскивать менее щепетильно, станут закрывать глаза на дневной сон под одеялом, просмотр телевизора после отбоя и многие-многие подобные мелочи, которые в тюрьме скрашивают вашу жизнь, вроде ножика для резки овощей или зажигалки».

Правило седьмое — опасайтесь «смотрящих».

«Дальше вас будет ждать карантин. До пандемии он мог занять как месяц, так и пару суток. Если тюрьма, так скажем,



Сотрудники во время обязательной процедуры —
ежедневного обхода камер

слаборежимная и сидельцам многое позволено, то в карантине обязательно будет “смотрящий” — авторитет, выбранный криминальным сообществом и контролирующий ситуацию в конкретном учреждении. Как правило, в новичках его ничто так сильно не интересует, как их финансовое состояние на воле. Весь остальной “лоск” про арестантское единство и взаимовыручку не более чем лапша, которую вешают на уши наивным молодым романтикам.

Случай из моих наблюдений. Прибыли в карантин. Камера на 20 человек. Заполнена процентов на 80. Все познакомились и отписались в соседнюю камеру “смотрящему”. Через некоторое время от нас забирают одного молодого человека, который только что прибыл с нами, и переводят в соседнюю камеру. Как я потом выяснил, он был из состоятельной семьи, интеллигент-айтишник, который не умел постоять за себя.

Через некоторое время “смотрящий” через раздатчика пищи присылает ему телефон, чтобы тот мог совершить пару звонков родным и поговорить с ними. Не успел парень набрать номер, как открывается “кормушка” и сотрудник изолятора требует отдать телефон. Естественно, молодой человек, который впервые оказался в тюрьме и никогда не слышал о ее порядках и укладе, телефон отдал. Но по тюремным понятиям он совершил страшный проступок — отдал “запрет”, за который надо драться, рискуя нарисовать себе еще одну статью УК.

Естественно, сразу началось откровенное вымогательство со стороны “смотрящего” за то, чтобы он замял дело перед “братвой”. Попадая в подобную ситуацию, подозреваемый сразу ставит себя в уязвимое положение и перед заключенными, и перед оперативным составом учреждения. Теперь его могут шантажировать и те и другие. Повезет, если рядом окажется человек, который не даст подобному беспределу и произволу случиться и подскажет, как действовать в сложившейся ситуации. Конечно, все это “качалово” за дальнейшую судьбу виноватого приправляется патетической философией о святом

единстве и справедливости, которая на поверку оказывается очковтирательством».

Правило восьмое — читайте.

«Читайте много, но не все подряд. Постарайтесь полностью исключить желтую прессу в стиле “загадок и тайн человечества”. Это мусор, который забивает голову. Читайте только днем при естественном освещении — так вы дольше сохраните зрение. Советую выписывать исключительно экономическую и научную прессу.

В заключении человек деградирует семимильными шагами. Рынок и научные достижения меняются стремительно. Проведенный в тюрьме год равен трем на воле. Выйдя на свободу, вы ощутите, как рынок и ИТ-технологии оставили вас далеко позади. Чтобы этого не случилось, делайте упор на изучение рыночных процессов и цифровой экосистемы.

Очень сильно помогает поисковая теория Ротенберга. Ученые вывели закономерность, исследовав здоровье узников в годы Второй мировой войны. Совершенно здоровые люди, которые в лагере вели апатичный образ жизни и ничем полезным себя не занимали, обрастали кучей хронических заболеваний. И наоборот, те, кто попадал в лагерь с какими-то недугами, но поддерживал в себе оптимистический настрой и духовную гигиену, удивительным образом дожили до победы практически здоровыми.

В первые года два в тюрьме человеку хочется много общаться, и он совершенно не сегрегирует контингент. Он стремится просто забыться в потоке круглосуточного разговора, лишь бы не думать о своей проблеме. Мой совет: не допускайте этого. Все равно рано или поздно адекватный осужденный приходит к выводу, что не хочет общаться ни с кем, кроме трех-пяти человек, от которых он может получать интеллектуальную

пользу и психологическую поддержку. Не забывайте, что даже на низшем этаже социального лифта вы по-прежнему являетесь частью социума и, выйдя на свободу, должны будете взаимодействовать со здоровыми членами общества.

Не обманывайте, не выдумывайте истории, всегда будьте самими собой. Люди, которые не первый месяц в СИЗО, прекрасно умеют считывать мимику, так что вы быстро прослывете сказочником. Да и ваша личность будет деформироваться от постоянной лжи и ношения маски».

*Правило девятое — надейся на лучшее,
но готовься к худшему.*

«И это действительно мудрые слова в таких условиях. Не настраивайте себя на то, что вот-вот выпустят, разберутся, извинятся. Если это произойдет — вы счастливчик, но если



Голуби — неизменные спутники арестантов,
напоминающие им о свободе

все-таки свершится обвинительный приговор, этот удар ваш организм выдержит с наименьшим уроном».

Предпринимательница Наталия Верхова рассказала, как правильно вести себя в женских СИЗО.

«Они значительно мягче и человечнее, чем мужские аналоги, но сути это не меняет. В тюрьму человек всегда попадает один. Это одиночество чем-то похоже на смерть — приходит время посмотреть на себя и увидеть себя. И эта возможность несет в себе массу открытий.

Важная информация: врач на приемке в СИЗО — возможно, ваш единственный шанс что-то базово решить с медицинским жизнеобеспечением.

После оформления в СИЗО, душа, медосмотра и получения арестантского вещевого обеспечения вас переведут в карантин — это отдельная камера, где содержатся вновь прибывшие. Заход в камеру достаточно легок, поскольку ранее судимые содержатся отдельно, и вы попадаете в компанию таких же новичков, которые пока не сильно понимают, что и как устроено. Время карантина надо использовать по максимуму: подготовиться к грядущим испытаниям. Обычно на стенке камеры висят правила внутреннего распорядка (ПВР), которые необходимо тщательно изучить. Конечно, они там неполные, но и этого для начала достаточно.

В питерской “Арсеналке” (там мы называли местный СИЗО) на каждой утренней проверке сотрудники устраивали новичкам экзамен на знание ПВР. И это первое испытание — взаимодействие с сотрудниками. Да, второго шанса произвести первое впечатление уже не будет. Тут надо думать не о том, как на вас давят, а как вы будете себя вести под этим давлением.

Я видела много вариантов реакции новичков на этот экзамен: от отказа отвечать на вопросы (формально эти экзамены

не очень законны) до безудержного плача из-за неспособности вообще что-либо соображать в этот очень стрессовый период жизни.

Мне было почти весело: я вычитала, что руки надо держать сзади только при движении и, стоя на проверке, цитировала ПВР, когда мне делали замечание про руки не за спиной. В ПВР есть замечательный пункт: выполнять законные (именно законные, а не какие-то другие) требования администрации СИЗО. Вот его надо запомнить обязательно!

А еще проверка — это возможность выудить хоть какую-то информацию из сотрудников СИЗО: как заказать продукты, как написать письмо, как попасть к врачу и т. д. Вывод: время карантина необходимо использовать для получения максимума информации о правилах и ритуалах. Эти знания помогут вам определиться с дальнейшим поведением.

Атмосфера в карантинной камере не самая веселая, много истерик, слез. Это все-таки женский СИЗО. Женщины делятся друг с другом крохами информации про правила в камерах, про “пресс-хаты”, про злобных “старших” (главных в камере). Ни у кого нет практически ничего из вещей и еды, и это облегчает ситуацию — физические трудности всегда делают менее тягостными трудности моральные. И здесь у вас есть шанс потренировать поведение в необычной для вас среде — ошибки, совершенные в карантине, не так фатальны.

Важная информация: во время карантина проходит медосмотр, и он может стать последним случаем, когда вы видите врача в СИЗО. Поэтому постарайтесь все решить за этот формальный визит: взять разрешения на лекарства, назначения, справки о необходимости иметь трость, тонометр и прочее.

И вот самый страшный для новичков момент: заход в первую камеру. И неважно, что у вас произошло, как и почему вы оказались в тюрьме — сейчас надо думать о том, как жить дальше.

Главное правило: будьте самодостаточны. Если у вас чего-то не хватает, научитесь обходиться без этого. Лучшая линия поведения для новичка — молчать, смотреть и слушать. В каждой большой камере есть “старшая” — человек, от которого достаточно многое зависит во внутренней жизни камеры. И да, их кандидатуры согласовываются оперотделом СИЗО.

В “Арсеналке” отношение к новичкам суровое: нельзя разговаривать ни с кем, кроме “старшей”, нельзя сидеть на постели, нельзя задавать вопросы на проверке, а очередь в туалет и за едой у новичков — всегда последняя. Такой испытательный срок длится от трех дней до недели. В это время новичок знакомится с правилами камеры и учится ее уживать.

Да-да, уборка камеры — очень непростое занятие. В одной из камер “Арсеналки” я увидела почти два десятка тряпочек разного назначения, которые ни в коем случае нельзя было перепутать.

Но человек очень быстро привыкает ко всему. На этой стадии терпение и выносливость — ваши лучшие друзья. В течение испытательного срока главное — спокойствие. И еще уважение к окружающим — именно оно встречается в тех стенах достаточно редко и ценится очень дорого. Не будет ни моральной поддержки, ни волшебных палочек — все придется создавать самостоятельно. Что бы ни происходило вокруг — терпение, такт и вежливость. Это не просто, потому что порой вежливые обороты речи воспринимаются как издевательство с соответствующими последствиями.

Важная информация: в условиях ограниченных ресурсов улучшение вашей судьбы может произойти только за счет ухудшения судьбы других.

После первых шоковых дней потянутся унылые будни. Дни в СИЗО похожи один на другой — серые и однообразные. Если вам “повезло” попасть в камеру с ворами и наркоманами, может статься, что книжки тут никто не читает, а некоторые

и вообще читать не умеют. Дни проходят в бесконечных разговорах об одном и том же и за просмотром бесконечных сериалов. Но важно: беруши разрешены!

Из-за скуки все за всеми пристально наблюдают. Каждое ваше действие, хоть немного выбивающееся из общей колеи, будет многократно обсуждено и осуждено. Вывод: свою жизнь целесообразнее перевести в глубоко внутренний режим, выдавая наружу минимум информации. Все, что вам дорого, должно быть внутри вас. Постарайтесь ни к кому не привязываться. Видела огромное количество личных трагедий, когда двери камеры разделяют друзей.

Важная информация: надежда необходима, но надежда на кого-то другого ослабляет волю.

Один из самых острых вопросов для некурящих — это курение в камере. Отсутствие вентиляции и подавляющее большинство курящих сильно осложняют доступ к свежему воздуху. В среднем люди в СИЗО проводят около года, так что после полугода отсидки у вас уже будет определенное право голоса, а вот поначалу трудно. Но можно все же пробовать понемногу договариваться: курить по расписанию, курить у одного окна, если их несколько, не курить перед сном, перед едой. Ваши навыки коммуникации могут неплохо прокачаться при ежедневной практике. У вас нет вариантов — вы обязательно пройдете курс уголовной интриги и почувствуете соблазн освобождения от всего человеческого.

Главное правило выживания: помогать тем, кому хуже.

А теперь лайфхаки.

СИЗО — отличное место, чтобы развивать всякие навыки, на которые обычно не хватает времени. Парни начинают отжиматься, девушки мечтают о растяжке-шпагате и тому подобном. Но без регулярности это не работает. А вот график тренировок дает удивительное ощущение полезности времени. И тогда под конец срока может посетить мысль: а я еще не вышла на уровень 200 отжиманий за 10 минут!

Полезно исправить почерк или развить вторую руку до уровня первой. У меня были прописи для левой руки, и я каждый вечер трудолюбиво писала свои каракули. Кстати, на мозги это отлично влияет.

Тренируйте зрительную память. Простейшая игра: поставить перед собой несколько предметов, отвернуться, и пусть сокамерник убирает один-два. В сложном варианте можно использовать перестановки, а количество предметов увеличивать до бесконечности.

Полезно выписывать цитаты из прочитанных книг. По ним можно быстро восстановить послевкусие, ими можно делиться в письмах. Потому что на свободе времени читать практически нет.

У нахождения за решеткой есть неприятные последствия в виде атрофии функции принятия решений. Чтобы отбить эту способность, система прикладывает массу усилий. Но есть и противоядия. Режим занятий — одно из них. Ты и только ты определяешь, что и когда ты будешь делать, а не просто “сидеть в тюрьме”.

Есть и более мелкие, но очень эффективные упражнения для поддержания способности принимать решения. Можно установить себе правила. Например, всегда начинать движение с правой ноги, делать вдох при заходе в помещение, потягиваться перед выходом из туалета. Эти, казалось бы, незаметные действия имеют огромную ценность: придают уверенность в том, что ты можешь жить по своим правилам.

Порой я устанавливала себе столько правил, что мозги начинали кипеть. Тогда можно все отменить и наслаждаться состоянием расслабленности. Смена состояний отлично поддерживает психику.

В СИЗО мозгу катастрофически не хватает задач. Мы этого можем не замечать, но деградация неизбежна, если не заниматься ее преодолением целенаправленно.

На свободе мы постоянно решаем массу мелких задач — один переход через улицу чего стоит. В тюрьме у нас однообразие и предсказуемость, поэтому имеет смысл загружать себя неожиданными задачами. Вспоминать физику, математику, по пути на прогулку вычислять площади и объемы доступных помещений. Да и вообще любые неочевидные вычисления хорошо кормят мозг. Неплохо периодически задавать себе нерешаемые задачи: например, вычислить размер обуви человека по его росту и длине шага. Если на все есть ответы — мозг скучает, а это опасно.

В темноте все становится одинаково серым, поэтому нужно научиться видеть себя со стороны, замечать, когда уголовная личина начинает прирастать к личности, и не допускать этого.

Ну и напоследок: выживание — это не сопротивление. Уважение к окружающим людям, к сотрудникам, которые выбрали себе именно такую службу, регулярные физические и интеллектуальные занятия, помощь другим — все это делает жизнь в СИЗО максимально безопасной».

Закончу общими правилами, которые подготовил исследователь по особо важным делам СК РФ (побывал за решеткой в качестве обвиняемого, впоследствии полностью оправдан) Андрей Гривцов:

«В СИЗО действуют обычные правила общежития. Если человек служил в армии, ему будет проще понять существующие внутри порядки. Если не служил, то правила тоже в целом понятны.

Уважают людей спокойных, неконфликтных, не говорящих много без дела, чистоплотных. Всегда хорошо относятся к тем, кто может чем-то помочь другим. Например, тем, кто умеет готовить, может дать грамотные юридические советы по чужим делам, делится книгами, помогает в спортивных тренировках.

Не приветствуется, когда человек пытается что-то выяснить у собеседника по его делу без соответствующей просьбы.

Как такового культа физической силы не существует, применение насилия в камерах сейчас встречается достаточно редко. В большей степени человек страдает морально. Многим тяжело принять вынужденную изоляцию от общества. Необходимо правильно настроить себя на то, что все происходящее временно, сосредоточить усилия на юридической борьбе с происходящим (если речь идет о непризнании вины), а также на сохранении своего здоровья.

В те времена, когда я несправедливо оказался в СИЗО, условия были гораздо хуже. Не было горячей воды, возможности получать письма по электронной почте, заказывать горячие обеды из ресторана. В моей камере отсутствовали телевизор и холодильник. Тем не менее в целом действовали те же правила построения взаимоотношений с товарищами по несчастью.

Конфликтов с сокамерниками у меня не было. Как мне кажется, относились ко мне хорошо, особенно учитывая, что я помогал многим соседям в юридической защите по их делам.

Я старался заниматься спортом, соблюдал распорядок дня, каждый день работал над своим делом, много читал, переписывался с родственниками и друзьями. Многие мои “соседи” давно освободились, и мы иногда общаемся. Отношения остались довольно теплыми. Впрочем, уже давно доказано, что совместные трудности способствуют формированию хороших отношений».

Очень надеюсь, что все эти знания вам не пригодятся. В любом случае хочется закончить строчкой из песни «Первоход»: «Главное — остаться человеком».