



12 МАРТА — День работников уголовно-исполнительной системы России

# Все будет хорошо!



**Елена Чебалова знает, зачем тюрьме психолог. Еще в университете она решила работать только здесь. Сейчас майор внутренней службы начальник психологической лаборатории ФКУ СИЗО-1 УФСИН России по Ярославской области с историческим названием «Коровники» Елена Александровна Чебалова – закаленный боец на поле психологической помощи. Без пяти минут кандидат наук, автор внедренной по всей России методики комплексного исследования личности заключенного «КИЛО» и... мастер медитации**

## Аты-баты, спят девчата

В женской части отряда хозяйственного обеспечения – безукоризненный порядок: двухъярусные кровати заправлены по-армейски, разноцветная пластиковая посуда ровными рядами составлена в сушилки, агитационный стенд не пустует. Здесь рисунок собаки с афоризмом Парацельса: «Не будь другим, если можешь быть самим собой» и «ода маме», завершающаяся трогательной фразой «просто мамы нас ждут...».

Здесь все правильно, потому что в отряд берут только тех, кто осознал прошлую преступную жизнь, стремится к исправлению и условно-досрочному освобождению. А для этого усердно работает и соблюдает правила внутреннего распорядка.

Начальник отдела по воспитательной работе майор Дмитрий Малышев объясняет, что психолог приглашает на занятие. Желющие?! Девчата в строю нерешительно мнутя.

– Вы что? На УДО не хотите?! – угрожает Малышев. А в голосе смех.

За отказ от психолога взысканий не полагается. Вызываются пятеро: Елена, Жанна, Катя, Ира и Оля. На плечи – зеленые арестантские куртки, на головы – яркие шерстяные платки, руки за спину и строем в комнату психологической разгрузки. В переходах между зданиями строй ломается, начинается обмен новостями. Актуальный вопрос психологу: что слышно про амнистию к Дню Победы? Вдруг на пути вырастают двое штатских, и правила внутреннего распорядка одерживают верх над теплой беседой.

– Отвернитесь. Встаньте лицом к стене, – командует майор Чебалова, пока женщины проходят мимо.

В комнате разгрузки девчата привычно садятся на диван. Психолог включает тихую музыку и ровным голосом вводит подопечных в транс.

– Вы стоите у подножия огромной горы... Со всех сторон вас окружают каменные исполины... Вам хочется оказаться наверху... Вы умеете летать... Вы становитесь орлом...

Глаза девушек закрываются, головы запрокидываются. Лишь Оля с открытыми глазами сидит напряженно. Видимо, ей трудно пока парить в вышине.

– Вы чувствуете упругость воздуха, полет, независимость и силу... С высоты земные проблемы видятся мелко... С неба видны суть вещей и правильные поступки...

Медитация завершается. Женщины «спускаются на землю». Они спокойны и расслаблены. Цель достигнута: теперь можно поговорить.

## Нити в будущее

– Какими жизненные проблемы видятся с высоты? – спрашивает майор Чебалова.

– Маленькими! – отвечает Елена.

Среди всех она выделяется особой артистичностью и подвижным умом. Все-таки бывшая студентка педуниверситета: два года филфака, два года дефектологического. Попутно рестораны, алкоголь и наркотики. Чтобы достать дозу, Елена стала распространителем. Знала, идет на преступление, но думала, не поймут. Когда с наркотиками взяли приятеля

и он сдал ее не по-товарищески, решила лечиться. Все-таки сильная у девчонки воля! Чтобы порвать с наркоманами, вернулась к маме. Та о наркомании и следствии даже не догадывалась. Узнала только после суда. Срок Елене дали большой. Первое УДО в 2022 году. Зато уже четыре года она живет без наркотиков.

Из этой пятерки за наркотики сидят четверо. И только Жанна – за убийство мужа. Теперь она знает: мужик пьет и бьет – не редкость в России. А раньше не знала, уйти от супруга не решалась, пила вместе с ним. По пьяни и убила. В «Коровниках» Жанна пять лет. На УДО может уйти в этом году. Она этого и хочет, и боится.

– Тюрьма у меня внутри, – объясняет она. – Я привыкла жить по режиму.

О воле Жанне напоминают лишь звонки взрослой уже дочери. Дочь ее ждет. Елену ждет мама. А это прочная нить в будущую жизнь. Задача психолога – протянуть таких нитей много, чтобы женщины больше сюда не возвращались.

– Они прошли меньше половины жизни. Тюрьма закончится, им придется жить дальше. Важно, чтобы знали, как и зачем, – объясняет Елена Чебалова.

Для этого после медитаций обсуждаются планы на жизнь. Мечты есть у каждой. У Кати – «много работать и не заниматься прошлой ерундой». У Иры – работать в пансионате.

– Зарабатывать на жизнь я смогу только физическим трудом. С детьми с судимостью нельзя, – рассуждает о будущем Елена.

– С твоей артистичностью сможешь вести корпоративы у взрослых, – включается коллективный ум группы.

Психолог Чебалова создала с женщинами театр. Хотела назвать его «Свет в конце туннеля», но остановились на «Рампе». Театр ставит басни Крылова и притчи «с моралью». Театр помогает ее подопечным раскрыть, стать морально устойчивее.

– Есть в отряде женщина – без пяти минут нарушительница режима. Ей никакого театра было не нужно! – рассказывает Елена Чебалова. – Случилось, что в день открытых дверей ей неожиданно пришлось сыграть маленькую роль. Там мама ее была. Я подошла, говорю: «Смотрите, как Катя ваша умеет!» – и вижу, мама дочкой загордилась. На следующее занятие Катя пошла первой. Захотела дальше заниматься, раскрепостилась, мысли у нее появились хорошие. Вот и еще ниточка в будущую жизнь...

## Стрелять и вместе плакать

Кроме отряда хозяйственного у Елены Чебаловой есть другие «клиенты», оказавшиеся под следствием. Особенно сложно тем, кто в СИЗО впервые. Реакция у всех одна – растерянность. Задача психолога оценить стрессоустойчивость вновь прибывшего и доступно объяснить, как человеку себя вести.

– Страх перед СИЗО провоцирует ТВ-сериалы, где нормальные люди попадают в камеру к матерым зекам и те начинают человека мучить, – поясняет Елена Чебалова. – В жизни такого не бывает. Людей определяют в камеры по схожести преступления, темпераменту и даже бытовым привычкам. При конфликтах всегда можно перевестись в другую камеру.

Уровень стресса во многом зависит от интеллекта. Умные люди адаптируются к заключению легче. Они читают книги, разбираются в своем уголовном деле и даже шутят, что без телефонов отдохнут в тишине. Но бывает и острый стресс. На помощь приходят психотехники. Правда, на людях с низким интеллектом они не работают.

После первичной психологической поддержки с обитателями СИЗО работают по их заявлениям. Случаи бывают разные.

– У одного мужчины, сидевшего здесь за изготовление оружия, дома дровами завалило 9-летнего сына, – рассказы-

вает Елена Чебалова. – На похороны он не пошел. Ему было скверно. И вот мы сидели и вместе с ним оплакивали его сына. Тот случай, когда эмоции другого чувствуешь так, что не можешь сдерживаться. То, что мы плакали вместе, оказалось правильным. Мужчине стало легче.

Еще был адвокат. Его обвинили в планировании убийства, которого, как выяснил суд, он не заказывал. В СИЗО у адвоката появились первые признаки шизофрении... Еще была девушка в героиновой ломке. Чтобы она не совершила суицид, поставили камеры. Майор Чебалова приводила ее в чувство несколько дней.

А по другую сторону от преступников стоят их охранники – рядовые сотрудники ФСИН. Здесь тоже обширное поле для психолога. Например, несение службы с оружием. Все допущенные к оружию прошли отбор, все психологически годны. Но прецеденты, когда кто-то кого-то подстрелил, в России случаются. И каждый такой случай – это ЧП.

Другой аспект «человека с ружьем» – стрелять на поражение.

– Психологически это сложно, – знает майор Чебалова. – Готовность надо постоянно актуализировать. Нужно четкое понимание: если заключенный решился на бунт, на побег, то терять ему нечего. Если не выстрелишь ты, выстрелит он. Возможно, не в тебя, в другого сотрудника или в постороннего. В ребенка, женщину, старика...

Еще Елена Чебалова помнит, что сотрудники ФСИН тоже люди. У них тоже бывают стрессы и срывы. Они бывают недовольны начальством, как все, хотя больше денег и уважения. Потому добрый психолог Елена Чебалова им необходима. Она успокоит, снимет напряжение, покажет проблемы с орлиной высоты. А еще посочувствует и даст установку на то, что все будет хорошо.

Елена СОЛОНДАЕВА  
Фото автора

## К СВЕДЕНИЮ

**Психологическая служба УФСИН России по Ярославской области – одна из сильнейших в стране. Она создана в 1997 году выпускником ЯрГУ им. Демидова Андреем Васищевым. Сегодня полковник Васищев известен стране благодаря разработанной им системе «Psychometric Expert». Программа внедрена во всей системе ФСИН России и решает множество задач – от тестирования сотрудников при приеме на работу до оценки криминальной зараженности персонала и осужденных. Сейчас в УФСИН по ЯО работают 32 психолога. Они сопровождают пять колоний и два следственных изолятора.**