Фото: Natalya Letunova , Unsplash

09.04.2020, 17:03 Вся Россия СТАТЬИ

# Как пережить карантин: советы политзаключенных, которые были под домашним арестом

Больше полутора миллиардов людей в мире находятся на самоизоляции из-за коронавируса. В десятках российских регионов за выход из дома ввели штрафы, и многие чувствуют себя как под домашним арестом. ОВД-Инфо побеседовал с политзаключенными, которые были под настоящим домашним арестом, — о том, действительно ли он похож на карантин, как они чувствуют себя в режиме самоизоляции и что могут посоветовать остальным на основе своего опыта.

**ОБ ЭТОМ НИКТО НЕ УЗНАЕТ**

Если об этом никто не напишет. Подпишитесь на регулярные пожертвования ОВД-Инфо, чтобы плохие дела не оставались в тишине.

**ПОДПИСАТЬСЯ**

# СЕРГЕЙ ФОМИН

*Фигурант «московского дела». 5 августа 2019 года был объявлен в розыск по обвинению в «организации массовых беспорядков» из-за летних протестов. 9 августа добровольно сдался полиции, до 3 сентября был в СИЗО, а затем до 6 декабря — под домашним арестом. 6 декабря обвинения с Фомина были сняты, уголовное дело закрыто.*

Сергей Фомин / Фото со страницы Фомина в фейсбуке

Вообще-то при карантине вы не просыпаетесь каждый день с мыслью, что можете уехать на зону на восемь лет. Когда вы под домашним арестом или даже просто под следствием, вы каждый день просыпаетесь с мыслью — а сяду ли я в тюрьму. И думаете, что скорее всего сядете, смотря на российские реалии, где оправдательных приговоров очень мало. На карантине гораздо легче.

Я сейчас в гостях у сестры, и у нас [в регионе] нет карантина или самоизоляции обязательной, но в принципе мы стараемся никуда не выходить. У нее дети, и мне приходится сидеть с младшим ребенком, пока сестра работает удаленно. Я сижу с детьми, много работаю, могу ходить гулять.

Под арестом я никуда не выходил, и ко мне никто не приходил, кроме отца, потому что нельзя было по условиям. Я не мог выходить на прогулки, не мог пользоваться интернетом. Я был полностью один, мог читать книги очень сконцентрированно, и меня ничто не отвлекало. Здесь дети, здесь интернет тот же самый.

Я был в СИЗО и был под домашним арестом, и СИЗО, конечно, это самое тяжелое: ты не можешь выйти из комнаты, не можешь видеть никакой жизни, не получаешь никакой информации. Кроме того, что у нас там был телевизор, по которому показывали госканалы.

Под [домашним] арестом я хотя бы мог выйти в другую комнату. Браслет я носил, я его перестал замечать через день примерно. Хотя, конечно, каждый раз, когда бросаешь взгляд на него, то ощущаешь, что ты несвободен. По сути он ничем не мешает, разве что советовали в ванну с ним не ложиться, но я несколько раз ложился, и он не сломался.

Сложно было, что я не мог нормально общаться с миром — мог смотреть телевизор, слушать радио. Как поет Сергей Шнуров: «У меня есть радиоприемник — односторонняя связь». То есть вы только можете воспринимать, что творится в мире, но ничего не можете сказать. Думаю, это самое сложное под домашним арестом.

С другой стороны, сейчас люди находятся в той же ситуации — они не знают, что дальше произойдет, и я думаю, что на психику людей будут влиять не ограничения, а именно неопределенность будущего. Я думаю, именно в этом смысле то, что сейчас происходит, похоже на домашний арест — человек не знает, что будет дальше. И думаю, эта неопределенность психику очень многим сломает, будут массовые депрессии.

Сейчас миллионы людей столкнулись с тем, что они не могут выйти из дома полноценно, и они могут частично прочуствовать, что такое заключение. Я считаю, если вы дома, нужно составить какое-то расписание. Если его не будет, вы просто начнете либо весь день работать, либо, наоборот, весь день отдыхать. Когда вы ходите на работу, этот режим задается извне, а без этого человек часто не может самодисциплинироваться и просто распускается.

Про штрафы и QR-коды [которые в некоторых регионах используют как пропуска для выхода из дома] — я, с одной стороны, понимаю, что это не соответствует российским законам. Но с другой стороны, никто не принимал таких законов просто потому, что никто не знал, что наступит такая ситуация. И то, что люди, когда им сказали в выходные сидеть дома, вышли в парки, это ситуация не только российская. Я смотрел репортаж «Би-би-си» из Лондона, и там то же самое, люди ходили гулять, собирались толпами. Люди, в основном, наверное, не думают, что это их коснется. Но человеческая жизнь, пенсионера, или человека с осложнениями, важнее, чем временные неудобства от штрафов или кодов. Наверное, их все равно пришлось бы вводить, раз люди не ощущают угрозы от этой болезни, а она очень страшная.

## ЮЛИЯ ЦВЕТКОВА

*Художница из Комсомольска-на-Амуре, администратор паблика «Монологи вагины». Обвиняется в изготовлении и распространении порнографии из-за бодипозитивных рисунков. Статья предусматривает до шести лет лишения свободы. Была под домашним арестом с 23 ноября 2019 года по 16 марта 2020 года, когда суд изменил меру пресечения на подписку о невыезде.*

Юлия Цветкова / Фото со страницы Цветковой в фейсбуке

По понятным причинам я не спешу закрыться дома сразу после того, как меня выпустили из-под ареста. Четыре месяца взаперти сильно подорвали мое здоровье.
В первые дни после я не могла пройти пару километров, чтобы не устать (для меня это совсем не норма). Поэтому сейчас компенсирую, на прогулки длинные хожу.
Но в целом это почти самоизоляция: в общественные места не хожу, только в магазин, работы у меня сейчас попросту нет, ездить никуда не могу, так как у меня

подписка [о невыезде]. Поэтому [карантин] не сильно повлиял на мою жизнь, по крайней мере пока. Сложно повлиять на то, что под корень уничтожено следствием.

Под арестом сидят обычно дольше, частично поэтому адаптироваться к аресту и наладить некое подобие нормальной жизни я не успела. Мои четыре месяца прошли в заведенных одно за другим трех делах (против Цветковой также завели два административных дела о «пропаганде ЛГБТ» — *ОВД-Инфо)*, допросах, судах, битве за лечение зубов, новых заявлениях от хейтеров, угрозах убийством. Для меня эти четыре месяца слились в один длинный и неприятный сон. Чувство страха перед тюрьмой, страха перед угрозами. Переживания о разрушенной работе и проектах, которым не дано состояться.

Сейчас у меня передышка, дышится чуть свободнее. Карантин я не воспринимаю как что-то страшное, так как пока в моем будущем по-прежнему есть возможность отправиться в места не столь отдаленные. В чем-то мне «повезло» иметь за плечами арест, потому что сейчас, когда так много страхов и тревог, мне спокойно, потому что было хуже и будет, возможно, хуже.

[Под арестом] у меня почти не было спокойных дней. Когда они были, я очень много спала — это защитная реакция организма на стресс. Писала дневники, посты в интернете. Читала. Маленько рисовала. Организовала активистский фестиваль, вот этим очень сильно горжусь. А так никаких больших свершений или программ саморазвития, сплошной режим выживания. Сейчас гуляю очень много, восстанавливаю форму, стала готовить, изучаю экологию и городское планирование. Жду суда. Пытаюсь строить планы в условиях новой жизни, пока дается сложно.

[Важно] не ругать себя за непродуктивность. [До ареста] мне казалось, что я все время должна работать-работать-

работать, расти, ругала себя за ошибки, за непродуктивность, за лень, не позволяла отдыхать, читать-смотреть — только что-то по работе. А под арестом, когда не каждый день были силы, чтобы встать с кровати, я научилась не ругать себя. Ценить даже маленькие шаги, небольшие действия. Любить себя не за достижения, а просто потому что. Для меня это урок на всю жизнь, не только для карантина.

И тогда и сейчас [больше всего угнетает] неизвестность. Мне светит срок от двух до шести [лет], что с нашим 1% оправдательных приговоров сводит мои шансы к тому самому одному проценту. Поэтому да — мне не страшен вирус. Мне страшна тюрьма. И угрозы убийством, которые не прекращаются.

Я лишилась работы и всех своих проектов из-за заведенного на меня дела. Это сложно. Сложно было и после обыска, так как изъяли всю технику, даже электронную книгу. Я лишилась всей библиотеки, всей музыки, фотографий, наработок. Это сложно переживается до сих пор.

В быту было сложно то, что я не могу им заниматься. Все была вынуждена делать моя мама — ходить по магазинам, по делам, возить кошек на лечение, работать, таскать тяжелые сумки. А я могла только смотреть на это. И вот это бессилие тяжко. Еще запрет на лечение. Когда есть зубная боль, тебя готовы принять, но дознание решает запретить.

Браслет почти не мешал, в какие-то моменты вообще не ощущался. Но он — как немое напоминание о том, что я не свободна, что меня контролируют. У браслета было несколько ложных тревог, а если тебя поймают на нарушении — отправят в СИЗО. И вот это постоянное волнение мешало. Я даже в ванную ходила с телефоном, потому что браслет реагирует на температуру, и мог

сработать, и мне бы звонить стали. Отсутствие браслета — это отсутствие вот этого постоянного напряжения.

В бытовом плане карантин — это каникулы. Я могу сама ходить в магазин. Смогу пойти в зубную, если будет нужно. Повести кошек на лечение.

Я согласна, что штрафы и QR-коды — это «цифровой ГУЛАГ», и теперь карантин максимально приближен к условиям домашнего ареста. Или даже хуже: ведь дела нет, следствия и суда нет, но люди как будто в чем-то виновны, раз их под арест посадили. Так себе картина. С вирусом нужно бороться, а не с людьми. Зная, как (не) работают отечественные системы слежения, я понимаю, в каком стрессе будут те, кого QR-коды заставили установить. И система сбоит, и сами полицейские не имеют адекватной системы отслеживания, зато запугивают постоянно. Конечно, все это и стресс, и тревога, и подавленность от несправедливости, и волнение за то, что в будущем.

У меня двоякое чувство. С одной стороны, многие теперь будут больше понимать, что такое лишение свободы, и возможно, более активно включаться в поддержку политзеков. С другой стороны, домашний арест — это арест. Это допросы, давление, ожидание суда и срока. Это не ретрит, не отдых, не внеплановый отпуск. И мне бы хотелось, чтобы люди понимали, что карантин и арест очень похожи, но все же это не одно и то же.

## РОМАН УДОТ

*Член совета движения «Голос» — общественной организации наблюдения за выборами. Обвинен в угрозе убийством сотруднице НТВ из-за конфликта в аэропорту. Удота и его коллег, несмотря на отказ от интервью, снимали и задавали вопросы те же работники телеканала, которые до этого преследовали других активистов. Роман*

*был под домашним арестом с 23 мая по 9 июля 2019 года, затем суд изменил меру пресечения на запрет определенных действий. 28 ноября приговорен к 320 часам обязательных работ.*

Роман Удот / Фото со страницы Романа в фейсбуке

Люди меня в последнее время часто просят проконсультировать, как им дальше жить. Они обычно ждут какого-то веселого разговора, но я его не даю: какая-то часть наших знакомых умрет, кто-то потеряет работу — мало в этом веселья.

На самоизоляции мы в «Голосе» с 16 марта, на полмесяца опередили российские власти. Конечно, то, что у людей сейчас есть интернет — большой плюс. Мы, по сути, готовы к полету к далеким мирам, когда нужно долго лететь в маленьком корабле. Я думаю, выход на улицу не так важен, мне под арестом гораздо больше не хватало интернета, чем возможности двигать конечностями в пространстве. А общения, может, даже многовато бывает — сейчас с вами не мог поговорить, потому что было очередное совещание в «Голосе». Хотя не хватает невербального общения — поэтому люди и чувствуют одиночество.

Со свойственным мне чувством юмора скажу, что я сидел под домашним арестом, когда это еще не было мейнстримом. В этом плане на карантине легче, потому что это «праздник общей беды». С другой стороны, сложнее будет, когда все закончится. Арест — это личная драма, а тут кончается жизнь целого социума, впервые в истории вся планета на карантине, такого не было раньше никогда. Это нас всех уравнивает, но и удар потом будет сильнее, чем несвобода одного.

Советую растягивать подушку безопасности. В лучшем случае оставшееся потом можно будет весело пропить, а в худшем пригодится. Точно так же человек идущий под домашний арест понимает, что не будет работы, что надо будет хуже жить, чем нам жилось до этого, как бы нам плохо до этого ни жилось.

Если вы думаете, что у вас будет больше времени — на самом деле будет меньше, потому что в обычной жизни многое на себя берет разделение труда. А теперь придется почувствовать себя Робинзоном — готовить, зашивать, времени будет катастрофически не хватать, и вы поймете, как тяжело жилось нашим предкам в пещерах. Я уже вижу по нашим совещаниям, что многие начали бороду отпускать.

Что могу посоветовать — найдите хороших мрачных философов, мне помогли стоики. Вообще-то на планете катастрофа, ничего смешного не происходит. Еще надо двигаться, накачать программ для делать зарядку 15–20 минут с утра, раз уж нас отрезало от всех спортзалов. Коврика, стула и стены достаточно, чтобы сделать маленький спортзал. И приложения специальные нужны, — раньше нас заставлял социум, а теперь нужно что-то другое. И программа какая-нибудь помогает — заводится какая-то зверушка, которая нами руководит, и надо слушаться.

Тем, кто работает — мои поздравления, а людям без работы надо обязательно найти какое-нибудь дело. Потому что очень надоедает, когда информация идет в одну сторону. Научитесь на гитаре играть, учите английский. Поставить задачу, потому что иначе расползается режим, и начинаются космические сутки, где непонятно, когда день, когда ночь.

Когда закончился мой арест — я пошел первым делом в общепит, какой-то джанкфуд, и просто поел. Потому что раньше казалось, ты идешь, одну руку протягиваешь — кофе попил, вторую руку протягиваешь — картошку фри съел, это воспринимается как что-то ничего из себя не представляющее. А здесь я вышел — прочувствовал! Раньше одну руку протянул — кофе выпил, другую протянул — поел.

Простые радости жизни после этого начинают играть яркими красками. Кстати, про стоиков я говорил, а есть еще Эпикур, который, как считается, был за удовольствие. И он говорил: удовольствие — это не икра ложками, а это на самом деле вода, хлеб и дружба. И вот не вино, не деликатесы, выйти потом на улицу с другом, съесть картошку фри — эпикурианство в чистом виде.

## ВЯЧЕСЛАВ ЕГОРОВ

*Активист из города Коломна Московской области, член инициативной группы «Нет свалке Коломна», выступающей против перегрузки мусорного полигона «Воловичи» в Коломне. Обвиняется в неоднократном нарушении правил акции, ему грозит до пяти лет лишения свободы. Со 2 февраля по 30 июля 2019 года был под домашним арестом, сейчас под подпиской о невыезде.*

Вячеслав Егоров / Фото со страницы Егорова в фейсбуке

Карантин и домашний арест в чем-то схожи, основное — невозможность повлиять на ситуацию. Что для человека свободного и привыкшего принимать решения и делать выбор — очень и очень сложно. Сложнее только тюрьма или болезни. Я до домашнего ареста два раза отсидел по трое суток административного ареста, и да — там еще хуже, ибо там ты вообще не можешь ничего, и все твои права [держат в руках] сотрудники изолятора, и от них зависит твоя жизнь. И это страшно, конечно.

У всех режимы [домашнего] ареста разные. Кому-то можно гулять, кто-то сам ездит на суды и к следователям, ходит в магазин или в садик за ребенком. Мой был практически самым строгим: пределы квартиры не покидать, телефон и интернет отключены, на суды возят сотрудники ФСИН, видеться со свидетелями по делу нельзя (а там половина моих друзей). И да, с браслетом на ноге, к которому довольно быстро привыкаешь и перестаешь замечать. Раз в день приходит сотрудник ФСИН и проверяет наличие как меня самого, так и целостность оборудования.

Пока я полгода был под арестом, наверстал все упущенное по общению с детьми. Младшему на тот момент было пять, и предыдущий год он меня вообще мало видел, поскольку я постоянно либо работал, либо занимался нашими местными проблемами с помойкой, из-за которых меня и посадили. То есть старшие хотя бы раньше со мной время проводили, а с младшим не повезло. И вот — появилось время. И это было очень здорово: книги, учеба, мультики, фильмы, игры, а со старшими еще и музыка, и гитара, и поговорить — все, что только возможно. Думаю, что столько времени у меня никогда на детей не было, и вряд ли будет. В общем, изоляция — время общения с детьми. Любая. И да, нет худа без добра.

В этом смысле карантин дает ту же возможность. Так что — наслаждайтесь детьми и теми, кто с вами рядом. Для меня карантин отличается от ареста тем, что на карантине нет возможности толком общаться с друзьями. Ведь действительно надо понимать, что изоляция необходима, как минимум, чтобы не заразить группы риска — родителей и тех, у кого хронические заболевания. В списке свидетелей под арестом были не все мои друзья, поэтому заходили ко мне оставшиеся довольно часто. И это, конечно, спасало, поскольку большая часть моей жизни — друзья, родственники и общение с ними.

И конечно, значимое отличие между арестом и карантином — возможность выходить на улицу. Пусть соблюдая меры предосторожности, пусть не общаясь, пусть на короткое время (в магазин или аптеку), но ты понимаешь, что свободен, что это не тюрьма. Под арестом ты смотришь в окно, и тебя просто корежит: несправедливость и неизбежность происходящего просто иногда разрывают изнутри. Это не постоянное чувство, но иногда накатывало. Сделать с ним ничего нельзя, кроме как отвлекаться: книги, общение. И все откатывает обратно.

Подливало масло в огонь то, что ты не знаешь срока окончания ареста. Его каждый раз продлевали на два месяца, и так могли делать год, например, или даже больше, практика такая есть. С карантином, кстати, тоже не очень понятно, но хотя бы есть опыт Китая и Европы.

И да, сейчас еще можно ездить на дачу, что тоже неплохо. Я отвез туда маму на карантин, чтобы меньше было контактов, и езжу туда периодически, поскольку то вода замерзнет, то газ не работает, то еще что-то, и продукты надо возить. Так и живем. Пока. Дальше видно будет.

QR-коды и штрафы за выход из дома — это перебор, конечно. По крайней мере сейчас, когда динамика распространения вируса низкая. Ну какие штрафы, когда у людей на еду денег нет? Не нужно этого делать. Введенных мер вполне достаточно, чтобы ограничить перемещения праздно гуляющих, а кому надо в аптеку, магазин или родителям еду отвезти — они все равно пойдут, поедут и все равно отвезут. И уж если вводить драконовские меры, то только при условии, что государство позаботится о гражданах: необходимо каждому выплачивать какое-то гарантированное пособие, которого хватит на доставку еды и лекарств, как и на сами лекарства и питание, чтобы можно было не выходить

из дома. А сейчас все считают копейки, экономят и не понимают, на что жить дальше.

Забыл сказать, что большое количество времени под арестом я уделял написанию книги о событиях, приведших к аресту. Но так ее и не дописал. Возможно, как раз сейчас это и сделаю. Мне нравится писать, так что в виде совета — занимайтесь тем, что любите и на что раньше не было времени. А еще, как я понимаю, беговые дорожки все уже раскупили, и правильно, потому что именно благодаря ей я под арестом вполне сохранил форму и даже похудел. 5–7 км ежедневно быстрым шагом вполне достаточно для ЗОЖ, ну и иногда отходить от холодильника желательно.

## ЧТО Я МОГУ С ЭТИМ СДЕЛАТЬ?

Прочитать, рассказать, поддержать. Подпишитесь на регулярные пожертвования ОВД-Инфо, чтобы как можно больше людей узнали о политических репрессиях в России сегодня.

**ПОДДЕРЖАТЬ**

### Коронавирус

Карантин, самоизоляция, штрафы и уголовные дела за «фейк-ньюс». Как коронавирус повлиял на политические преследования в России.

13 693