

## Одиночка

Лев Шлосберг\* — о том, почему попросил посадить его в  
одиночку

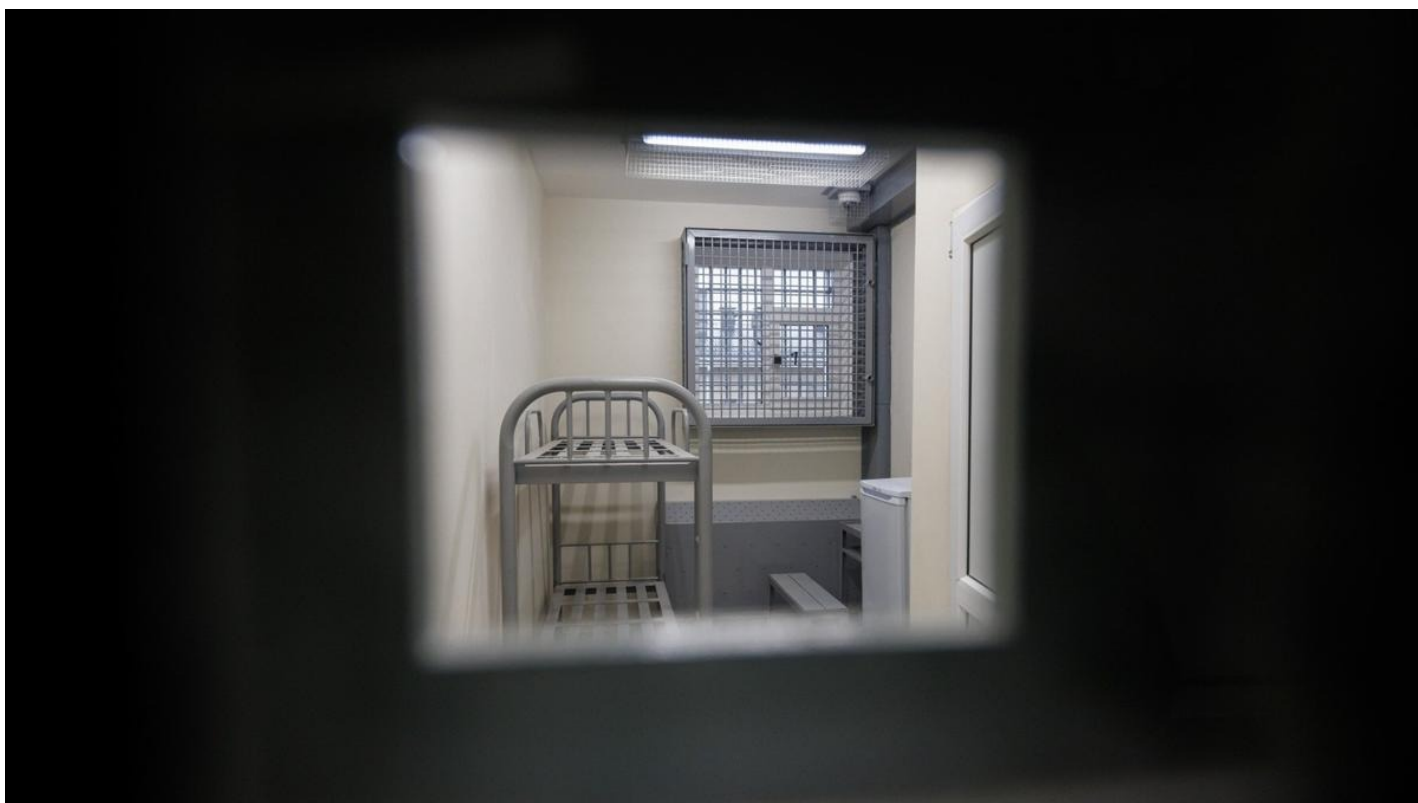
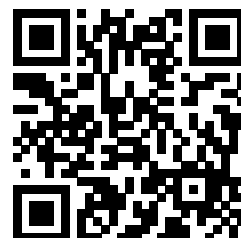


Фото: Сергей Елагин / Бизнес Online / ТАСС

08:03, 3 апреля 2026,

**Лев Шлосберг\***

полную версию материала со всеми мультимедиа-элементами  
вы можете прочитать [по этой ссылке](#) или отсканировав QR-код →



18+. НАСТОЯЩИЙ МАТЕРИАЛ (ИНФОРМАЦИЯ)  
ПРОИЗВЕДЕН, РАСПРОСТРАНЕН И (ИЛИ) НАПРАВЛЕН  
ИНОСТРАННЫМ АГЕНТОМ ШЛОСБЕРГОМ ЛЬВОМ  
МАРКОВИЧЕМ ИЛИ КАСАЕТСЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ИНОСТРАННОГО АГЕНТА ШЛОСБЕРГА ЛЬВА МАРКОВИЧА.

Накануне завершения карантина я написал начальнику СИЗО заявление с просьбой о дальнейшем нахождении в одиночной камере: «Психологически устойчив. Тестирование в психологической лаборатории СИЗО № 1 прошел.

Дополнительный стресс от пребывания в одиночной камере не испытываю. Позиция согласована с адвокатом». Мое заявление было удовлетворено.

Понимание необходимости именно такого решения пришло ко мне уже на первой неделе моего обитания в СИЗО. Я понял, что одиночное заключение будет для меня благом.

Главное, что должен сделать человек в несвободе, — это сохранить себя. Сохранить внутренний мир. Сохранить психику. Сохранить душевную гармонию. А для кого-то, возможно, обрести ее.

Опираясь в решении такой задачи надо в первую очередь на самого себя, свои внутренние возможности. Из внешних сил нужны поддержка родных и друзей и книги.

Достижение баланса внутреннего и внешнего требует работы человека над собой. Нужно внимательно и спокойно самому посмотреть на свой внутренний мир. Понять его состояние — насколько сильным оказался удар несвободы, что болит, что тревожит, что требует настройки или даже перенастройки.

Никто не может сделать эту тактичную работу лучше, чем сам человек. Никто не знает тебя лучше, чем ты сам.

Я понял, что мне важно сохранить и защитить свое внутреннее пространство. И в этом личном деле мне не нужны другие люди внутри тюрьмы.

Тюрьма как вместилище несвободы оставляет человеку возможность остаться свободным наедине с собой.

Комната размером 2,5 x 4,5 метра — это моя временная территория, круглосуточное бытование на которой должно быть доступно только мне. Это сейчас мой дом. Необходимо так организовать мою жизнь в этом ограниченном пространстве, чтобы всё в нем помогало мне устоять и остаться свободным человеком внутри себя. Одиночное заключение помогает сформировать личное пространство человека в условиях несвободы и так защищает человека.

При одиночном заключении человек способен выстраивать свой мир таким образом, при котором физическая несвобода не разрушает внутреннюю свободу.

Примечательная особенность одиночества как формы психологической защиты в условиях несвободы состоит в том, что способность гармонично жить в одиночестве — это само по

себе свойство свободного человека.

Для человека интеллектуального склада одиночество — это не бремя и не наказание, это — возможность. Возможность привести себя в порядок. Возможность восстановить душевное равновесие. Возможность настроиться на другой образ жизни. Возможность размышлять, не отвлекаясь ни на кого другого. Это — большая ценность.

Для внутренней тишины важна и внешняя тишина. Человеческое общение должно быть широким ровно настолько, насколько оно внутренне востребовано. Я понял, что в новой жизненной ситуации мне более всего важен разговор внутри себя. Но не только.



Лев Шлосберг. Фото: Алексей Душутин / «Новая газета»

В пространство одиночной камеры, естественно, входят письма и книги. Голос в письме звучит яснее в тишине одиночной

камеры. Книги наполняют одиночное заключение безграничным пространством литературы. Для культуры не существует тюремных стен и стен вообще.

Очень важное достоинство одиночного заключения — это возможность быть собой наедине с собой. Ни перед кем не нужно надевать маску — ни силы, ни защиты, ни показного спокойствия. Человеку бывает грустно, и при одиночном заключении не нужно ни от кого это состояние скрывать. Можно читать письмо родного человека и заплакать — и никому не нужно видеть эти слезы. Возможность сохранения естественности состояния человека в одиночном заключении избавляет его от вынужденной искусственности внешнего образа, необходимости «держаться» и тратить моральные силы на эту постороннюю необходимость.

Безусловно, любые прямые аналогии неточны и рискованны, но стремившиеся в заповедную глушь создатели скитов и монастырей, часто уходившие в земную неизвестность в полном одиночестве, искали не просто уединения, но саму возможность остаться духовно свободными в максимальном удалении от многолюдья.

Основатель ближайшего к Пскову монастыря Савва Крыпецкий даже путь к своему пристанищу проложил через болото — чтобы не могла пройти эту преграду нога случайного человека.

Творчество в абсолютном большинстве случаев предполагает физическое одиночество автора, которое, по сути, становится соавтором мастера.

Современная жизнь разрушает гуманитарный феномен одиночества как естественного состояния человека духовного (и это не религиозная категория). Всепроникающая безостановочная коммуникация делает одиночество почти невозможным, и это сильно влияет на психику, образ мыслей и

жизни человека.

Невозможность избежать вынужденного и необязательного общения делает человека невольным послушником суеты — главного разрушителя человеческой цельности.

Зависимость от обременений внешнего мира может заглушить в человеке его способности и таланты, оставить невоплощенными идеи и замыслы, украсть бесценное время общения с близкими и человеческого переживания.

Одинокое заключение в Псковском тюремном замке позволило мне сопоставить личное пространство жизни и окружающий это пространство мир, напомнив о том, что существо человеческого бытия не должно быть predetermined внешними обстоятельствами, в том числе непреодолимой силы.

Я никогда не боялся одиночества, сколько себя помню. Сейчас я понял, что одиночество в несвободе открывает человеку возможность не сбиться с дороги к свободе.

*Псковский тюремный замок*

\* Минюст РФ считает политика «иноагентом».

Этот материал вышел в семнадцатом номере «Новая газета. Журнал». Купить его можно в [онлайн-магазине](#) наших партнеров.

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ:



## [Цвет тюрьмы и свет в тюрьме](#)

Лев Шлосберг\* — о том, как серый цвет проверяет человека на прочность и почему главный источник света надо искать внутри себя

16:06, 17 марта 2026, Лев Шлосберг\*