

Татьяна Любина

Тёплое слово в  
тёмный лес

Татьяна Любина

**Тёплое слово в тяжёлый день.  
Записки кризисного психолога**

«Автор»

2026

**Любина Т. В.**

Тёплое слово в тяжёлый день. Записки кризисного психолога /  
Т. В. Любина — «Автор», 2026

Честная история о том, как боль становится опорой. Она потеряла отца, училась быть психологом, вела первые посты и принимала первых клиентов — и поняла: самое важное, что можно дать человеку в кризисе, — это не готовые ответы, а пространство, где можно не притворяться, что всё в порядке. Книга о личном пути, профессиональном становлении и о том, почему иногда достаточно тихо сказать: я посижу с вами. Для читателей, которым важны искренность и поддержка, и для будущих психологов, которые хотят понять, как теория ложится на реальную боль.

© Любина Т. В., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Пролог                                          | 6  |
| Глава 1. Когда детство кончается посередине дня | 7  |
| Глава 2. Не та помощь, о которой мечтала        | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.               | 12 |

**Татьяна Любина**  
**Тёплое слово в тяжёлый день.**  
**Записки кризисного психолога**  
«Тёплое слово в тяжёлый день: записки кризисного психолога»

## Пролог

Я не стану обещать, что эта книга будет про «как всё стало хорошо». Не люблю обманывать. И не люблю фальшивых улыбок там, где внутри всё сжато от боли. Если ты держишь её в руках, потому что сейчас тебе тяжело — знай: я писала её оттуда же. Из той самой точки, где кажется, что ты сделала всё, что могла, а мир будто не заметил. Где каждый шаг даётся через «не могу», а тишина в комнате звенит громче любых криков.

Бывали дни, когда я смотрела на календарь и не понимала, как вообще можно пережить ещё один час. Не из-за какой-то одной катастрофы — а из-за этой тягучей, серой тяжести, которая налипает на плечи и шепчет: «Ты не справишься. Ты недостаточно стараешься. Ты не та, кем хотела быть». И в эти минуты я не была «сильной кризисной психологом». Я была просто человеком, который изо всех сил держится за край, чтобы не соскользнуть вниз.

Помню один вечер, когда проиграла в соревнованиях. Я столько тренировалась, столько вкладывала, столько раз повторяла себе: «Ещё немного, ещё чуть-чуть». И когда финиш достался не мне, внутри всё оборвалось. Не от самой неудачи — от несправедливости этого момента. От ощущения, что твои старания не имеют веса. Тогда я впервые по-настоящему поняла, как больно бывает, когда твой труд и твои усилия словно стираются одним решением, одним словом, одним поворотом событий. И как легко в этот момент поверить, что ты вообще ничего не стоишь.

Но жизнь редко даёт нам уроки в удобной форме. Чаще они приходят как удары. И только потом, спустя время, ты вдруг замечаешь: именно в этих трещинах начинает пробиваться свет. Тихий, неуверенный, будто боится спугнуть. Он не обещает, что больше не будет больно. Он просто говорит: «Ты всё ещё здесь. Ты дышишь. Ты можешь сделать ещё один шаг».

Я училась замечать этот свет. Сначала по крохам: в случайном добром слове, в том, как чашка горячего чая чуть-чуть согревает ладони, в том, что даже в самой глухой темноте звёзды всё равно есть — просто их не видно, пока не привыкнешь к темноте. А потом поняла: если я смогла разглядеть их для себя, может, смогу помочь увидеть их и другим.

Так я пришла в психологию. Не с высоты безупречного опыта, а с тяжестью собственных падений за плечами. Не с готовыми ответами, а с вопросами, которые до сих пор иногда просыпаются во мне посреди ночи. И каждый мой профессиональный навык — это не только то, чему меня учили на лекциях. Это ещё и следы моих собственных кризисов: шрамы, которые стали картой. По ней я теперь узнаю, где человеку особенно темно. Где он боится сделать шаг. Где ему просто нужно, чтобы кто-то тихо сел рядом и сказал: «Я вижу, как тебе тяжело. И я не уйду».

Эта книга — мой путь. Не идеальный, не гладкий, местами рваный, как дорога после бури. Но настоящий. В ней будут моменты, когда я ошибалась. Когда не знала, что делать. Когда хотела всё бросить. И будут те, когда вдруг чувствовала: я делаю что-то важное. Когда чужой, совсем незнакомый человек говорил: «Ты помогла мне просто тем, что была рядом».

И если ты сейчас стоишь там, где земля снова уходит из-под ног, — пусть эта книга станет для тебя не обещанием, что буря скоро стихнет. А подтверждением: ты имеешь право уставать. Ты имеешь право злиться на несправедливость. И ты имеешь право идти вперёд даже маленькими, едва заметными шагами. Потому что путь складывается именно из них.

## Глава 1. Когда детство кончается посередине дня

Детство у меня начиналось как у всех: смех, игры, ощущение, что мир создан, чтобы ты в нём бегал и радовался. Я родилась на Дальнем Востоке, в Комсомольске-на-Амуре — в городе, где ветер будто специально проверяет, насколько ты крепкий. А потом мы переехали в Омск, и там моё детство будто перелистнулось на другую страницу. Не потому, что стало хуже — просто оно стало взрослым раньше времени.

Мне было десять, когда заболела бабушка. В этом возрасте «заболеть» звучит как что-то далёкое, почти книжное. А оказалось — это запах лекарств в квартире, это тишина, которая давит сильнее крика, это мамины усталые глаза и папины сжатые губы. И это я, десятилетняя, которая вдруг стала нужна не для того, чтобы играть, а для того, чтобы быть рядом.

Я помню, как тянулись дни: каждый скрип двери заставлял сердце подпрыгивать, каждый шаг мамы по коридору звучал как приговор. А потом наступил тот самый день, когда воздух в доме будто стал густым и неподвижным — словно сам дом затаил дыхание. Бабушка ушла. Я помню этот день не по каким-то большим событиям, а по мелочам, которые врезались в память до хруста: как мама не стала убирать со стола чашку, из которой бабушка пила утром, будто если оставить всё как есть, то и сама она никуда не ушла. Как папа сел на край дивана и так и сидел часами, не двигаясь, будто боялся, что любое движение разрушит хрупкий порядок мира.

Следом за этой тишиной в дом пришло другое чувство — робкое, почти стыдное, но такое необходимое: в тот же год у нас родился младший брат. Он с самого начала был другим — рождённым больным, хрупким, будто сотканным из тишины и усталости. Для всех это должно было быть радостью, светом в тёмной полосе, но я смотрела на него и чувствовала, как сердце сжимается от страха: хватит ли у нас сил, чтобы его удержать?

Он рос, но не так, как другие дети. Ему было два года, а он всё ещё не ходил. Каждый его вздох давался как усилие, каждое движение стоило ему столько сил, что от этого становилось больно даже смотреть. И я нянчу, я ухаживаю, я стараюсь не шуметь, чтобы никто не устал от меня. В десять лет ты не думаешь «я помогаю», ты просто делаешь, потому что иначе нельзя. Но где-то внутри уже шевелится что-то новое: я вижу, как людям тяжело, и я хочу, чтобы им стало хоть чуточку легче.

Мама у меня была медиком. Я смотрела на неё и видела эту силу: она знала, что делать. Она могла измерить температуру, поставить укол, сказать точные слова, от которых становилось спокойнее. И тогда мне казалось, что именно это и есть настоящая помощь — та, которая лечит. Я решила, что стану такой же. Буду спасать, буду выхаживать, буду держать за руку и говорить: «Всё будет хорошо», потому что я знаю, как сделать, чтобы стало лучше.

А через два года после смерти бабушки не стало и брата. Он так и не успел сделать свой первый самостоятельный шаг. Он так и остался в том времени, где всё держится на чужих руках, где каждый день — это борьба без слов. И эта вторая потеря ударила не как гром, а как глухая, тяжёлая волна, которая накрывает с головой и не даёт вынырнуть. В какой-то момент я перестала плакать — не потому, что боль ушла, а потому что внутри будто всё онемело от её тяжести.

Тогда я и поняла, что в такие минуты нужна помощь совсем другого рода. Да, медицина спасает тело. Но когда рушится мир, когда из него один за другим исчезают те, кто в нём был самым важным, — тут не помогут ни градусник, ни таблетки. Человеку нужно, чтобы кто-то просто сел рядом, не торопил, не обесценивал эту боль словами вроде «время лечит» или «надо держаться». Нужно, чтобы тебя слышали, когда у тебя нет слов. Тогда я этого не формулировала, конечно. Я просто была рядом с мамой и папой, просто обнимала, просто шептала: «Я тут. Всё нормально», хотя ничего нормального в этом не было. И в эти минуты я училась тому, что позже назову поддержкой.

А потом была школа — и она стала для меня настоящей передышкой, почти убежищем. Я доучивалась уже в Ленинграде — тогда город ещё носил это имя, и в самом этом названии чувствовалась какая-то строгая, сдержанная сила. Ленинград не обещал утешения, не пытался сгладить углы, не делал вид, что всё обязательно будет легко. Он просто стоял: серый, ветреный, честный. И именно эта честность мне тогда и была нужна.

Каждое утро я шла по улицам, где ветер сбивал с ног, а небо казалось таким низким, будто хотело прижать к земле. Но я шла, сжимая лямки портфеля, и чувствовала, как с каждым шагом тяжесть, которую я тащила из дома, чуть-чуть оседает где-то позади. В школе можно было на несколько часов перестать быть той, на чьих плечах слишком много. Можно было просто стать ученицей: слушать, как скрипит мел по доске, смотреть, как за окном медленно падает снег, считать секунды до звонка, решать задачи, в которых есть правильные ответы — не как в жизни, где правильных ответов будто и не существует.

Я жадно ловила эти часы. На уроках я старалась ни о чём не думать, кроме темы: формулы, даты, правила — любые слова, которые могли заслонить собой ту тишину, что стояла в нашем доме. А перемены были как короткие вдохи: мы бегали по коридорам, спорили о пустяках, смеялись над чем-то, что сейчас уже и не вспомнишь, и в эти минуты казалось, что внутри снова появляется воздух.

Школа учила меня не только истории и математике. Она учила собирать себя заново — каждый день, по кусочкам, перед первым уроком. Учила держать спину прямо, когда внутри всё дрожит, и смотреть вперёд, когда хочется просто свернуться в клубок и спрятаться. Учила, что можно быть уставшей, но всё равно дойти. Можно быть разбитой, но всё равно открыть тетрадь и начать писать.

Ленинград будто специально проверял: сколько в тебе осталось сил и сколько ты можешь выдержать, не сломавшись. Его дворы-колодцы, его длинные проспекты, его дожди, которые шли неделями, — всё это было как зеркало: не льстило, не жалело, но позволяло увидеть себя настоящую. И в какой-то момент я поняла: если я могу каждое утро вставать и идти по этим улицам, если могу сидеть на уроках и хоть на время забывать про тяжесть дома, если могу улыбаться, когда хочется плакать, — значит, во мне есть что-то, что умеет держаться.

Именно там, в Ленинграде, я и поступила в медицинское училище. Для меня это было не просто «получить профессию», а шаг к тому, чтобы наконец-то уметь помогать по-настоящему. Я впитывала всё: термины, алгоритмы, движения рук, интонации преподавателей. Мне хотелось не просто сдать экзамены, а понять, как устроена эта тонкая грань между жизнью и смертью, между страданием и облегчением.

Но судьба умеет делать неожиданные развороты. После училища она снова забросила меня в мой родной маленький городок — туда, где всё начиналось. Туда, где узкие улицы помнят мои первые шаги, где соседи знают, кто в какой семье вырос, где прошлое не прячется, а смотрит прямо в глаза. Вернуться туда было непросто: казалось, что я уезжала, чтобы вырасти, а теперь меня будто снова ставят на ту же точку. Но именно там, среди знакомых улиц и немых вопросов в чужих взглядах, я по-новому увидела, что значит быть нужной. Не как «та, что уехала и выучилась», а как человек, который знает эту землю, эти лица, эту тяжесть, которую не всегда видно со стороны.

А потом была практика. И вот там, в отделении, где каждый звук будто специально приглушали, чтобы не спугнуть самое хрупкое, я впервые по-настоящему поняла, что такое ответственность.

Недоношенные дети. Крошечные, почти невесомые, в этих прозрачных кюветах, похожих на стеклянные коконы. Их ручки были тоньше моего пальца, а кожа — будто из тончайшей бумаги, через которую просвечивали синие ниточки вен. Я помню, как впервые подошла

к одному такому малышу. Он лежал, такой неподвижный, такой уязвимый, и я боялась даже дышать рядом — казалось, мой выдох может его сдуть.

Нам говорили: «Главное — не навредить. Держи ровно. Следи за показателями. Не торопись». А я стояла и чувствовала, как внутри всё сжимается от желания сделать хоть что-то, чтобы ему стало легче. Но что ты можешь дать тому, кто даже плакать толком не умеет? Только тепло. Только очень тихое присутствие.

Я училась держать их так, чтобы они чувствовали опору. Не просто придерживать головку, а именно давать ощущение: «Ты не один. Ты в безопасности». Иногда это было буквально — я клала ладонь на кювез, не касаясь, но так, чтобы он чувствовал тепло. Иногда я просто стояла рядом и смотрела на эти крошечные, едва заметные движения — как подрагивают пальчики, как медленно, с усилием, поднимается грудная клетка. И каждый такой вдох был для меня как победа.

Бывало, что показатели падали. И в эти минуты время будто останавливалось. Все движения становились резкими, чёткими, без лишних слов. А потом, когда кризис отступал, наступала тишина — и в ней слышалось самое важное: он дышит. Он держится. Он борется.

И я тоже училась бороться. Не за медали, не за похвалу, а за эти маленькие, хрупкие жизни. За право быть для них тем, кто не уйдёт. Кто будет стоять рядом, даже если страшно. Даже если руки дрожат, а в голове крутится: «А вдруг я что-то сделаю не так?»

Я помогала, я лечила, я делала всё, что умела. И видела, как люди на глазах выздоравливают. Это давало силы. Но потом наступали другие минуты: когда человек физически уже был в порядке, а внутри у него всё ещё было разбито. И вот тут я чувствовала, что мне не хватает чего-то такого... какой-то изюминки. Я не понимала, чего именно. У меня были знания, были навыки, было желание помочь. Но я не могла дотронуться до той боли, которая не лечится бинтом и не уходит с выпиской.

Именно в эти моменты я впервые начала замечать, что есть два вида помощи: та, что спасает тело, и та, что помогает душе не сломаться. И постепенно во мне росло тихое, но упрямое чувство: я хочу уметь и то, и другое.

## Глава 2. Не та помощь, о которой мечтала

Я хотела в институт. Хотела стать врачом — настоящим, с большой буквы. Чтобы не просто помогать, а иметь право принимать решения, брать на себя ответственность, стоять у койки и знать: я делаю всё, что можно. В моих планах не было «если» и «но». Был только чёткий маршрут: училище — институт — больница, где я смогу быть по-настоящему нужной.

Но жизнь редко спрашивает, что у тебя записано в мечтах. Она просто делает свой ход. И моим ходом оказалась любовь. Не та, что про бабочек и открытки, а та, которая переворачивает всё: планы, сроки, маршруты. Любовь, которая звучит как «давай поедem туда, где нам будет хорошо» и сметает с пути «а как же институт».

Я не поступила. И в тот момент это чувствовалось не как «не получилось», а как «я выбрала». Не жалею об этом выборе — ни тогда, ни сейчас. Просто это был другой путь. Я работала, потом вышла замуж, родила дочку. И вместе с мужем мы уехали в деревню — туда, где небо ближе, а тишина такая плотная, что в ней слышно, как меняется настроение у каждого в доме.

В деревне я, конечно, не работала медиком. Там и больницы-то не было такой, куда бы взяли с моим дипломом. Но потребность помогать никуда не делась. Она просто сменила форму. Люди приходили не за таблетками, а за разговором. «Посиди со мной», «расскажи, что делать», «мне так страшно, что я даже мужу не скажу». И я сидела. Говорила. Держала за руку. Успокаивала. Тогда никто и не знал, что это называется «психологическая поддержка». Это просто было «по-человечески». И, может быть, именно поэтому работало.

У нас были друзья — друг мужа с детства. Жили рядом, дети почти ровесники, вечерами собирались на кухне, смеялись, делились мелочами, которые в деревне и есть самое главное. А потом случилось то, от чего мир будто треснул по шву. Муж той девушки ушёл. Просто собрал вещи, сказал что-то короткое и ушёл, оставив её одну с малышом и с чувством, что земля ушла из-под ног.

И она сломалась не громко, а тихо — так, что сначала никто даже не понял, насколько всё серьёзно. Сначала были слёзы, потом молчание, потом слова: «Я больше не могу». А потом — попытки уйти из жизни. Таблетки. Петля. Каждая из этих попыток была криком, который она не умела оформить в слова.

Мне было страшно. Не тем страхом, когда дрожат руки, а тем, который сковывает изнутри, лишает голоса, заставляет повторять про себя: «Только не сегодня. Пожалуйста, пусть не сегодня». Я постоянно думала, как ей помочь. Я разговаривала с ней по-всякому: уговаривала, просила, злилась, плакала вместе с ней. Пыталась убеждать, что всё наладится, что ребёнок нуждается в ней, что время лечит. Но тогда я не знала, как это делать правильно. Не знала, что нельзя обещать «всё будет хорошо», когда человеку сейчас невыносимо. Не знала, что самое важное — не спасать словами, а просто быть рядом и говорить: «Я вижу, как тебе больно. Ты не одна».

Я училась на ходу. На её слезах. На своих ошибках. На тех фразах, после которых она сжималась, будто от удара, и на тех, после которых впервые за неделю чуть-чуть расслабляла плечи. Я училась не перебивать. Не обесценивать. Не торопить. И, наверное, именно в те дни я по-настоящему поняла, что помощь — это не про силу, которая всё решает. Помощь — это про присутствие, которое не даёт человеку остаться один на один с самой тёмной стороной его боли.

Это была не та помощь, о которой я мечтала в юности. Не белые халаты, не капельницы, не чёткие алгоритмы. Но, оглядываясь назад, я понимаю: именно эта тихая, невидимая работа и стала моим настоящим входом в психологию. Ещё до книг, до терминов, до дипломов. Я уже тогда училась быть опорой. Просто не знала, что у этого есть название.

А в деревне жизнь шла дальше — и она была не только про боль. В ней было место и радости: первые шаги дочки, запах свежего хлеба по утрам, долгие разговоры на крыльце, когда кажется, что весь мир сузился до одной тёплой точки, где тебе спокойно. Но рядом с этой тихой радостью всегда ходила и другая сторона — та, где люди ломаются, когда сил больше нет.

Был ещё один случай — с другим близким другом мужа. Он решил закончить всё сам. Выстрелил себе в живот. Мы даже не предполагали, что такое может случиться. Ни тревожных звоночков, ни криков о помощи — просто тихая, привычная жизнь, в которой вдруг оказалось место для самой страшной тишины.

Он пришёл попрощаться после моего дня рождения. Теперь-то я понимаю: в том прощании были намёки, тяжёлые, как камни, но тогда мы не придали им значения. Слишком привыкли видеть в нём того самого парня, который всегда шутит, всегда держится, всегда «всё нормально». Он попрощался и ушёл. А через час мы узнали, что он застрелился.

Когда мы приехали к нему, он был ещё жив. Вокруг всё двигалось, говорило, кричало, а внутри меня стояла ледяная пустота, в которой крутилась одна мысль: «Только бы успеть. Только бы он остался». Мы спрашивали его: «Почему? Для чего ты это сделал?» А он смотрел куда-то мимо нас, будто уже был не здесь, и отвечал одно: «Я не могу так больше жить». Больше ничего. Ни объяснений, ни оправданий, ни слов, которые могли бы всё вернуть назад.

## **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.