

12+Тамара Шепелева

*Исцеляющие слова
33 письма
человеку, которого
с нами нет*

Тамара Шепелева
Исцеляющие слова 33 письма
человеку, которого с нами нет

<https://litres.ru/74320204>

ISBN 9785007093187

Аннотация

Эта книга станет вашим тихим собеседником в моменты, когда мир кажется пустым. Она создана для тех, кто ищет способ попрощаться, не предавая своей любви, и для тех, кто готов позволить себе сделать первый вдох после долгой зимы горя.

Исцеляющие слова 33 письма человеку, которого с нами нет

Тамара Шепелева

© Тамара Шепелева, 2026

ISBN 978-5-0070-9318-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Исцеляющие слова

33 письма человеку, которого с нами нет

«Память — это единственные небеса, из которых нас не могут изгнать. А письмо — это единственная нить, способная связать берег живущих с тишиной тех, кто ушел».

— — — — —

ВВЕДЕНИЕ. Мост из слов над пропастью тишины

Бывают утраты, которые аккуратно делят нашу жизнь на

два непересекающихся мира: «до» и «после».

В том мире, где было «до», остался привычный шум, смех, общие планы и уверенность в завтрашнем дне. В мире «после» поселилась глухая, звенящая тишина. И самое тяжелое в этой тишине — не просто отсутствие физического присутствия человека. Самое тяжелое — это **нерастратенная любовь**, которая осталась внутри нас. Эмоции, недосказанные слова, шутки, признания и невыраженная благодарность, которым больше некуда течь.

Утрата — это не всегда смерть. Иногда мы пишем человеку, которого больше нет в нашей жизни из-за разрыва, прощания, неизбежной дистанции или ментальной пропасти. Но вне зависимости от причины, боль от его отсутствия ощущается как сквозняк в самой глубине души.

Эта книга — не пособие по психологии и не сборник готовых советов, как «быстро перестать грустить». Это **пространство диалога**. 33 письма — это 33 шага сквозь туман горя, отрицания, злости, тоски и, наконец, благодарного принятия.

Как читать эту книгу:

- **Не торопитесь.** Читайте не более одного письма в день.

Дайте словам отозваться внутри.

- **Пишите отклик.** После каждого письма оставьте несколько минут тишины для себя. На полях или в отдельном дневнике продолжите строку своей собственной мыслью.

- **Разрешите себе чувствовать.** Здесь нет «неправильных» эмоций. Злость, слезы, обида, нежность и тоска — все они имеют право на существование и требуют быть проживаемыми.

Эти письма адресованы тому, кого больше нет рядом. Но в первую очередь — они написаны для того, чтобы исцелить того, кто остался.

Сделайте вдох. Начнем наш разговор.

— — — — —

ПИСЬМО 1. Эхо твоей тишины

Тема: Осознание физического отсутствия и первый день без тебя.

Здравствуй.

Сегодня день снова начался без тебя. Солнце так же безответственно поднялось над горизонтом, машины за окном шумят с тем же равнодушным ритмом, а чайник на кухне закипает точно так же, как и месяц назад. Мир не остановился. И эта его невозмутимость калечит больше всего.

Первое время после твоего ухода психика отказывается верить в окончательность произошедшего. Я по-прежнему ложью ловлю себя на мысли, что хочу рассказать тебе смешную историю из новостей. Рука инстинктивно тянется к телефону. Мой разум словно забывает на долю секунды, а потом падает в эту пропасть заново. И каждый раз этот падающий шаг ощущается как первый.

Самое странное — это вещь, которую ты оставил (а). Твоя чашка, случайная записка, запах на шарфе. Они кажутся более реальными, чем само твое отсутствие. Как будто предметы хранят твоё тепло дольше, чем пространство вокруг.

Я пока не знаю, как жить в этом мире, где тебя больше нет. Я просто учусь делать следующий вдох. Не день, не неделю — просто один следующий вдох.

Я пишу тебе это письмо, чтобы отдать тишине хотя бы малую часть той тяжести, которая сжимает мне грудь. Ты боль-

ше не ответишь, но я знаю: пока я пишу, нить между нами не порвана.

Строка для твоего отклика:

(Напиши, какая вещь или деталь сегодня сильнее всего напомнила тебе о его/ее отсутствии...)

— — — — —

— — — — —

— — — — —

ПИСЬМО 2. Слова, застрявшие в горле

Тема: Несказанное, сожаления и тяжесть неоконченных разговоров.

Здравствуй.

Если бы я знал (а), что тот наш разговор станет последним, я бы сказал (а) совсем другое.

Мы почти всегда живем с иллюзией бесконечности времени. Нам кажется, что важные слова можно отложить на

завтра, прощение — на следующий месяц, а обнять можно «как-нибудь потом», когда спадет суета. Мы тратим недели на мелкие обиды, спорные глупости и бессмысленное упрямство. А потом время просто закрывает дверь.

Сейчас эти несказанные слова комком стоят у меня в горле.

Я не успел (а) сказать тебе, как сильно ценил (а) твои тихие шаги по дому. Я не сказал (а), что в твоём присутствии мир казался мне чуточку более безопасным местом. Я не попросил (а) прощения за те моменты, когда был (а) резким (ой), уставшим (ей) или равнодушным (ой).

Но сегодня я отпускаю эти слова из своего молчания. Я шепчу их в пустоту комнаты. Метафора ли это или духовная связь — неважно. Я верю, что любовь имеет свою физику. Ни одна нежная мысль, произнесенная от чистого сердца, не исчезает бесследно. Она становится светом там, где ты сейчас.

Прости меня за то, что не успел (а). И спасибо за то, что был (а).

Строка для твоего отклика:

(Какое главное «прости» или «спасибо» ты не успел (а) сказать вслух? Запиши его здесь...)

— — — — —

— — — — —

— — — — —

ПИСЬМО 3. Учиться дышать заново

Тема: Первые шаги сквозь острую фазу боли и поиски опоры.

Здравствуй.

Сегодня я впервые поймал (а) себя на том, что на секунду улыбнулся (лась). А потом меня тут же обожгло острое, ядовитое чувство вины. Как я могу улыбаться? Как я могу пить вкусный кофе или радоваться хорошей погоде, когда тебя больше нет?

Это чувство вины — частый спутник тех, кто остался. Нам кажется, что если мы перестаем плакать каждую минуту, мы предаем память о тебе. Нам кажется, что наша боль — это единственный способ удерживать тебя рядом.

Но сегодня я пытаюсь понять кое-что важное. Ты никогда не желал (а) мне вечной тьмы. Твоя любовь ко мне при жизни не была предназначена для того, чтобы стать моей тюрьмой после твоего ухода. Если бы ты мог (ла) оглянуться на меня сейчас, ты бы скорее всего обнял (а) меня за плечи и сказал (а): «Живи. Пожалуйста, живи».

Я учусь дышать заново. Боль не исчезла, она просто меняет форму. Из острого стекла, которое режет изнутри при каждом движении, она постепенно превращается в тяжелый, но гладкий камень. Я нес (у) его в кармане, чувствуя его тяжесть, но шаг за шагом возвращаюсь в движение.

Сегодня я даю себе разрешение сделать еще один шаг в жизнь. Не ради того, чтобы забыть тебя. А ради того, чтобы твоя любовь во мне продолжала жить.

Строка для твоего отклика:

(Что сегодня помогло тебе почувствовать хоть капли тепла или спокойствия?)

— — — — —

— — — — —

ПИСЬМО 4. Праведный гнев тишины

Тема: Легитимизация гнева, обида за то, что ты оставил (а) меня здесь в одиночестве.

Здравствуй.

Сегодня я разрешу себе быть несовершенным (ой). Я разрешу себе сказать то, о чем обычно принято молчать из страха показаться черствым (ой) или эгоистичным (ой).

Сегодня я злюсь на тебя.

Я злюсь на то, что ты ушел (ушла). Злюсь на то, что ты оставил (а) меня один на один с этим рушащимся миром, с ворохом неоконченных дел, с этой звенящей пустотой в квартире и с болью, которую ты не помогаешь мне нести. Ты просто исчез (ла), а я должен (на) продолжать жить, улыбаться людям, решать проблемы и делать вид, что у меня есть на это силы.

Психологи говорят, что гнев — это естественная стадия горя. Но в реальной жизни за этот гнев становится невыно-

симо стыдно. Как можно злиться на того, кого больше нет?
Как можно злиться на того, кого я так искренне люблю?

Но теперь я понимаю: мой гнев — это просто обратная сторона моего бессилия. Я злюсь не потому, что разлюбил (а) тебя. Я злюсь потому, что не смог (ла) тебя удержать. Мой гнев — это отчаянный протест против несправедливости Вселенной, против правил жизни, которые я не выбирал (а).

Я кричу в тишину этой комнаты. Я кричу, чтобы выплеснуть эту ядовитую боль из груди. Прости меня за эту злость. Но она нужна мне прямо сейчас, чтобы не захлебнуться в тоске.

Строка для твоего отклика:

(За что ты злишься больше всего прямо сейчас? Выплесни эту обиду на бумагу без цензуры...)

— — — — —

— — — — —

— — — — —

ПИСЬМО 5. Хрупкий музей нашей памяти

Тема: Превращение боли воспоминаний в бережное хранилище тепла.

Здравствуй.

Первые недели после твоего ухода каждое воспоминание о тебе резало, как осколок стекла. Твой любимый фильм по телевизору, запах похожих духов в метро, случайная фотография, выпавшая из книги — всё это вызывало физическую судорогу в груди. Память казалась не убежищем, а пыточной камерой.

Но сегодня что-то тихо сдвинулось внутри.

Я вспомнил (а), как мы смеялись тогда, под проливным дождем. Вспомнил (а) твою смешную привычку щуриться, когда ты задумываешься, или то, как ты заваривал (а) чай. И впервые за долгое время к этой мысли не примешалась острая боль. Пришло тихое, светлое тепло.

Я понял (а): память не должна быть нашей тюрьмой. Мы можем сделать ее живым музеем. Местом, куда можно прийти не для того, чтобы плакать, а для того, чтобы прикоснуться к тому ценному, что у нас было. Ведь то, что мы прожили

вместе — не исчезло. Оно навсегда вплетено в ткань моего пространства, в мои привычки, в мои мысли.

Ты оставил (а) после себя не только пустоту. Ты оставил (а) след. И сегодня я выбираю беречь этот след с благодарностью, а не с ужасом.

Строка для твоего отклика:

(Опиши одно самое светлое и теплое воспоминание, связанное с ним/ней, которое ты хочешь сберечь навсегда...)

— — — — —

— — — — —

— — — — —

ПИСЬМО 6. Кто я теперь без твоего отражения?

Тема: Потеря части собственной идентичности и поиски новой опоры.

Здравствуй.

Когда ты был (а) рядом, я четко знал (а), кто я. Я был (а)

твоим другом, твоим партнером, твоей опорой, твоим человеком. Твой взгляд, твое отношение ко мне были для меня зеркалом, в котором я видел (а) свое отражение и понимал (а) свою ценность.

Когда ты ушел (ушла), вместе с тобой исчезло и то привычное зеркало. И вместе с тобой умерла та моя часть, которая существовала только рядом с тобой.

Сейчас я стою перед своим новым отражением и чувствую себя абсолютным незнакомцем (кой). Я не знаю, какие у меня теперь любимые маршруты для прогулок, когда некому держать меня за руку. Я не знаю, как планировать выходные, когда не нужно ни с кем советоваться. Я словно заново учусь ходить.

Утрата любимого человека всегда оставляет в душе огромную зияющую воронку. И первое время мы пытаемся закрыть ее руками, надеясь, что она зарастет. Но, похоже, она не зарастет никогда. Она просто станет частью ландшафта моей новой личности.

Я больше не стану прежним (ей). Но я пробую узнать того человека, которым я становлюсь сейчас. Человека, который несет в себе память о тебе, но учится опираться на собственные ноги.

Строка для твоего отклика:

(Какое качество в себе тебе приходится открывать или заново выращивать прямо сейчас?)

— — — — —

— — — — —

— — — — —

ПИСЬМО 7. Пустой стул за праздничным столом

Тема: Календарные даты, праздники, дни рождения и тишина особенных дней.

Здравствуй.

Приближается тот самый день в календаре. День, который раньше был наполнен суетой, смехом, звоном бокалов, подбором подарков и предвкушением тепла. День рождения, Новый год или наша важная дата.

Теперь приближение этих дат вызывает не радость, а подсознательный страх. Календарь словно сжимает кольцо, а я

заранее начинаю искать способы зажмуриться, пропустить этот день, проспять его или сделать вид, что это обычный вторник.

Праздники — это самые жестокие детекторы утраты. В обычные будни еще можно спрятаться за рутинной, работой и бесконечными делами. Но в праздники мир вокруг словно настойчиво приказывает: «Радуйся!». И на фоне этой общей громкой радости твое отсутствие становится не просто заметным — оно становится оглушающим.

Я смотрю на твое место. В мыслях там по-прежнему стоит твой стул.

Сегодня я учусь проживать эти даты заново. Я не буду заставлять себя радоваться через силу, чтобы не расстраивать других. Но и не буду превращать этот день в склеп. Я зажгу свечу. Я налью твой любимый напиток. Я тихо скажу в темноту комнаты: «С праздником тебя, где бы ты ни был (а)».

Твое отсутствие — это тоже часть моей любви к тебе. И пусть этот праздник будет тихим, но он будет пропитан нашей памятью.

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.