

Юлия Рябикина

Когда уходит тот, кто любил тебя без слов



Путь через горе утраты
питомца

Юлия Рябикина

**Когда уходит тот, кто
любил тебя без слов
Путь
через горе утраты питомца**

«Автор»

2026

Рябикина Ю.

Когда уходит тот, кто любил тебя без слов Путь через горе утраты
питомца / Ю. Рябикина — «Автор», 2026

«Это же просто кошка... Просто собака... Заведёшь себе другую». Эти слова ранят, обесценивая вашу утрату и саму любовь, которая связывала вас с питомцем. Эта книга — для тех, кто потерял друга и не знает, как жить дальше. Для тех, кого душит вина. Для тех, чьё горе «осело» в теле — комом в горле, тяжестью в груди. Здесь вы найдёте не общие слова утешения, а бережное пошаговое сопровождение через все этапы горя. Как пережить первые дни. Как справиться с виной, в том числе после неудачной вакцинации или вынужденной эвтаназии. Как отвечать тем, кто не понимает. Как сохранить светлую память и однажды снова открыть сердце. В книгу включены практические инструменты: дневник горевания, памятка для близких, сценарий прощального ритуала. Эта книга от психолога Юлии Рябикиной не обещает, что боль пройдёт быстро. Она обещает, что вы не пройдёте этот путь в одиночестве.

© Рябикина Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвящение	5
Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Юлия Рябикина
Когда уходит тот, кто любил тебя без
слов Путь через горе утраты питомца

Посвящение

Тем, кто ушёл, но остался в сердце.
И тем, кто остался, но не знает, как жить дальше.

*Пусть эта книга станет местом встречи —
для любви, которая не кончается,
и для боли, которая ищет выход.*

Введение

*Горе — это цена, которую мы
платим за любовь.
Королева Елизавета II*

Почему болит так невыносимо

Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, мир для вас сейчас рухнул. Возможно, это случилось вчера, и вы не понимаете, как дышать. А может, прошёл месяц, но боль не утихает, и вы втайне думаете: «Со мной что-то не так. Почему я до сих пор не в порядке?»

Первое, что вам нужно услышать, — **с вами всё в порядке.**

Эта книга — о горе, которое почти никто не называет горем. О потере, которую мир склонен не замечать или стыдливо обходить молчанием. О боли, которую часто обесценивают одной популярной фразой: «Это же просто кошка... просто собака... Заведёшь себе другую».

Если вы слышали такое, то вы знаете, как эти слова могут ранить. Они не облегчают боль, они добавляют к ней чувство стыда, изоляции и нелепости собственных чувств. Как будто ваша любовь была недостаточно серьёзной, чтобы по ней горевать.

Это неправда.

Чистота любви, которая не требует слов

Отношения с питомцем — это, возможно, самые чистые отношения в нашей жизни. Они свободны от политики, ожиданий, обид и условностей человеческого общения. Питомец не критикует вашу внешность или карьерные неудачи. Он не помнит ваших ошибок. Он просто есть — рядом, в любой ваш тёмный час, и его присутствие говорит без слов: «Ты важен. Ты мой. Я здесь».

Мы приходим домой — и нас встречают глаза, в которых светится радость просто от того, что мы существуем. Мы просыпаемся — и чувствуем тепло рядом. Весь наш день, наш быт, наши маленькие ритуалы пронизаны этим существом. Он становится частью нашего дома в самом глубоком смысле этого слова.

И когда это исчезает, дом превращается в пустую декорацию.

Потерять такую любовь — значит потерять любовь в её самом концентрированном, незамутнённом виде. Вот почему это болит так невыносимо. Вот почему это горе — самое настоящее, экзистенциальное, и оно имеет право на существование.

Ваша боль законна

Скажите себе прямо сейчас, вслух или про себя: «Моя боль реальна. Моя утрата огромна. Я имею право горевать».

Эта книга не будет вас торопить. Она не скажет вам «возьми себя в руки». Она не предложит немедленно завести нового питомца, чтобы «заменить» ушедшего.

Вместо этого мы пройдем весь путь — от первого оглушающего удара до момента, когда память станет светлой, а не ранящей. Мы заглянем в лицо чувству вины, которое часто душит владельцев. Мы научимся слышать своё тело, которое кричит о том, что душа не может выска-

затя словами. Мы найдём способ превратить эту любовь, которой теперь некуда деться, в то, что останется с вами навсегда — в память, в благодарность, в силу.

Но прежде чем мы двинемся дальше, я хочу рассказать вам одну историю. Она не выдуманная. Она — из моей практики, и именно она стала зерном, из которого выросла эта книга.

Однажды ко мне обратилась женщина. Назовём её Анной. Успешная, собранная, привыкшая держать всё под контролем. Она пришла с болью в спине — острейшее защемление седалищного нерва, из-за которого она не могла сидеть, ходить, спать. Неврологи разводили руками: стандартное лечение не помогало. Боль не отступала.

Когда мы начали разговаривать, выяснилась деталь, которая всё изменила. За несколько месяцев до этого у Анны погибла кошка. Погибла внезапно и трагично. И Анна не позволила себе горевать. Ни дня.

Что произошло дальше — и почему тело Анны заговорило именно так, — мы разберём в четвёртой главе. Пока скажу только одно: когда она наконец разрешила себе то, что запрещала, — боль начала отступать.

Эта история — не о том, что все болезни от нервов. Она о том, что непрожитое горе не исчезает. Оно ищет выход. И если мы не даём ему выхода через слова, через слёзы, через признание, — оно находит другой путь, например, через тело.

Я рассказываю вам эту историю в самом начале не для того, чтобы напугать. А для того, чтобы вы поняли: эта книга — не абстрактные рассуждения. Она о реальной боли реальных людей. И о том, что с этой болью можно что-то сделать.

Потому что та любовь, которую вы отдали и получили, никуда не делась. Она просто сменила форму. И наша задача — помочь вам найти её.

Вы не одиноки в своей боли. Давайте начнём.

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.