

18+

Нина Соколова

Сбереговая нить

Жизнь в ожидании, когда муж на СВО

Нина Соколова

Сбереговая нить. Жизнь

в ожидании, когда муж на СВО

<https://litres.ru/74543222>

ISBN 9785007124324

Аннотация

«Сбереговая нить» — это способ держать связь, когда расстояние и обстоятельства делают её почти невидимой. Книга помогает бережно «сплести» опору из маленьких, но важных действий: слов, ритуалов, тишины и заботы о себе. Здесь нет универсальных ответов, но есть пространство, где можно выдохнуть и найти свои собственные нити устойчивости.

Содержание

«Сбереговая нить. Жизнь в ожидании, когда муж на СВО»	5
Практикум по куклотерапии для жены, которая ждёт	5
Важное предупреждение	6
Введение. Телефон, от которого зависит жизнь	8
Глава 1. «Он ещё жив»: как жить между звонками	10
Что важно понять	12
История Марины, 34 года	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сбереговая нить Жизнь в ожидании, когда муж на СВО

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-2432-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Сбереговая нить. Жизнь в ожидании, когда муж на СВО»

**Практикум по куклотерапии
для жены, которая ждёт**

Важное предупреждение

Эта книга — не медицинское или психотерапевтическое лечение. Описанные техники — инструменты арт-терапии, адаптированные на основе славянской традиции куклы-мотанки, и поддерживающие практики самопомощи. Тема книги — жизнь жены в ожидании мужа, находящегося в зоне специальной военной операции: тревога, неопределённость, одиночество, воспитание детей в условиях постоянного стресса.

При ПТСР, депрессии, выраженной тревоге, панических атаках, флешбэках, диссоциации, острых переживаниях или суицидальных мыслях необходима консультация врача и работа с квалифицированным психотерапевтом. Куклотерапия **не заменяет** индивидуальную терапию.

Если в процессе работы нарастает тревога, появляются панические симптомы, тело немеет или «вылетает», слёзы не останавливаются — **остановите практику**. Верните материалы в коробку, сделайте несколько спокойных вдохов, налейте воды, посидите 5—10 минут. При необходимости обратитесь к психологу.

О кукле-мотанке: почему мы мотаем, а не шьём

Кукла-мотанка — древняя славянская традиция. Её не шьют — её мотают. Не режут ножницами — ткань рвут рука-

ми. Не протыкают иголкой — связывают нитками. Она рождается из «навивания»: нить обвивает ткань, слой ложится на слой, и без единого стежка появляется кукла.

У мотанки нет лица. На месте лица — пустота или крест из ниток. Мотанка не «персонаж». Она — пространство, на которое можно спроецировать любое чувство: страх, надежду, усталость, любовь.

В традиции мотанка была оберегом. В нашем практикуме она — инструмент арт-терапии: способ дать форму переживаниям без иглы и ножниц. Мы не делаем оберег. Мы делаем пространство, в котором переживания получают форму, а руки — опору.

Три правила:

- **Не режь — рви.** Рванный край — живой.
- **Не шей — мотай.** Каждый узел — намерение.
- **Не рисуй лицо — мотай крест.** Горизонталь — «я вижу». Вертикаль — «я признаю».

Что понадобится:

- Лоскуты ткани (15—20 см), рвать руками
- Нити разного цвета
- Наполнитель
- Маленькие предметы (камешки, пуговицы, бусины)
- Бумага и ручка
- Коробка или мешочек для хранения
- Тихое время — 30—40 минут

Введение. Телефон, от которого зависит жизнь

Есть телефон, от которого зависит твоя жизнь. Он звонит — и ты хватаешь его, не дыша. «Алло?» — и если его голос, то всё хорошо. Ещё один день — он жив. Ещё один день — можно дышать.

А если не звонит — ты ждёшь. Час, два, шесть, сутки. И каждый час — как год. Ты проверяешь телефон: может, пропустила? Может, сообщение не пришло? И ты знаешь, что если позвонят «не он» — это будет плохо. Очень плохо. И ты ждёшь «его» звонка и боишься «чужого» — одновременно.

Ты — жена. Муж на специальной военной операции. Он жив — пока жив. И ты живёшь в этом «пока». Не «он вернётся», а «пока вернётся». Не «всё хорошо», а «пока хорошо». Не «он жив», а «пока жив». Это «пока» — как тонкий лёд: каждый шаг — и не знаешь, выдержит ли.

Ты не спишь. Или спишь — но чутко, просыпаясь от каждого звука. Ты ведёшь дом: готовишь, убираешь, водишь детей в школу, ходишь на работу, разговариваешь с соседкой — и всё это время внутри работает рация: «он жив? он жив? он жив?»

Ты не можешь расслабиться. Не можешь «жить нормально», потому что «нормально» — это когда он дома, а его нет.

Не можешь планировать: «давай летом поедem» — а лето? Будет ли он? Будет ли лето? Будет ли он летом?

А люди говорят: «Ну, он же вернётся. Ты же знаешь, что вернётся». И ты киваешь. И улыбаешься. И идёшь домой. И проверяешь телефон.

Эта книга — не про то, как «не волноваться». Не волноваться невозможно. Эта книга — про то, как бережно, через руки, ткань и нити, дать форму тому, что невозможно высказать: страху, который не выключается, одиночеству, которое не проходит, надежде, которая держит. И потихоньку, узелок за узелком, вернуть себе опору — не на «когда вернётся», а на себя. Здесь. Сейчас. Пока он там — ты здесь. И тебе нужна сила.

Мы будем делать кукол-мотанок. Не шить — мотать. Не рисовать — завязывать. Не вырезать — рвать. Потому что жизнь в ожидании — это жизнь, в которой всё «не определено». И мотанка — способ из неопределённого собрать опору. Слой на слой. Узел на узел. Без иголки — потому что ты не «чинишь». Ты — держишь.

Глава 1. «Он ещё жив»: как жить между звонками

Жизнь в ожидании — это жизнь между звонками. Каждый звонок — граница: «до» и «после». До звонка — не знаешь. После звонка — знаешь. И между — живёшь. В «не знаю».

Что такое «жизнь между звонками»

— **Постоянная настороженность.** Ты не выпускаешь телефон из рук. Или держишь рядом — на столе, на тумбочке, под подушкой. Звук — всегда на максимум. Даже ночью.

— **Страх «не того» звонка.** Ты боишься звонка с незнакомого номера. Потому что «незнакомый» — это может быть «тот» звонок. Тот, после которого мир изменится.

— **«Отмена» планов.** Ты не планируешь дальше, чем на один день. Потому что «а вдруг завтра...» — и план не имеет смысла.

— **Жизнь «на паузе».** Ты не живёшь — ты ждёшь. Жизнь начнётся «когда он вернётся». А сейчас — ожидание. Пауза.

— **Вина за «нормальное».** Если тебе хорошо — ты чувствуешь вину. «Как я могу смеяться, когда он там?»

Почему это разрушительно

Ты не живёшь — ты «проживаешь ожидание». Ожидание — не жизнь. Ожидание — состояние, в котором ты отклады-

ваешь себя «на потом». Но «потом» не наступит, пока он не вернётся. А это может быть — месяцы. И ты живёшь в подвешенном состоянии. И это состояние сжирает: здоровье, радость, отношения, смысл.

Что важно понять

Он — жив. Сейчас. В эту секунду. И это — правда. Не «пока», не «может быть» — сейчас он жив. И ты — жива. И это — два факта, которые можно держать. Не «когда вернётся» — а «сейчас мы оба живы». И этого — достаточно для одного дня. Одного часа. Одного узла.

История Марины, 34 года

Марина пришла ко мне на консультацию через четыре месяца после отъезда мужа. Она выглядела собранной, спокойной, даже улыбалась. Но когда я спросила «как ты спишь?» — улыбка исчезла.

«Я не сплю. Точнее, сплю — но с открытым одним глазом. Телефон под подушкой, звук на максимум. Просыпаюсь от каждого вибросигнала. Проверяю — а это рассылка от банка. И лежу дальше. А утром — работаю. Веду дом. Дети в школу. Всё как обычно. Только вот „обычно“ больше нет».

Марина не плакала на сессии. Она рассказывала сухо, по фактам: «он звонит раз в два-три дня, когда есть связь. Я знаю, что он жив, — и этого достаточно. Остальное — мелочи». Но когда я попросила её описать, что она чувствует в те минуты, когда берёт телефон в руки, она замолчала на полминуты. А потом сказала: «Я не дышу. Я буквально не дышу, пока не увижу, кто звонит».

Мы начали с мотанки «Между звонками». Марина делала её молча — рвала ткань, мотала нить, завязывала узлы. На третьем узле — «он жив, я жива, сегодня оба живы» — у неё задрожали руки. Не слёзы — дрожь. Тело наконец позволило себе то, что голова запрещала: почувствовать.

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.