



18+

Нина Соколова

**Последний
звонок.
Исцеление
от горя, когда
близкий ушёл сам**

Нина Соколова

**Последний звонок. Исцеление
от горя, когда близкий
ушёл сам. Практикум по работе
с утратой через самоубийство**

*<https://litres.ru/74588849>
ISBN 9785007139540*

Аннотация

Как прожить горе, когда нельзя ни объяснить, ни оправдать, ни «исправить»? Когда слова застревают в горле, а внутри всё кричит? Куклотерапия даёт другой язык — язык рук и ткани. В книге — семь практик, которые помогают облечь в форму самые мучительные переживания: вину выжившего, незаконченные слова, вопрос без ответа. Это не про «забыть», а про то, как нести память бережно. Для тех, кто ищет опору в горе, и для помогающих специалистов.

Содержание

важное предупреждение	5
Введение. Мир, который остановился	6
Глава 1. «Я не успела»: вина выжившего	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Последний звонок.
Исцеление от горя,
когда близкий ушёл сам
Практикум по
работе с утратой
через самоубийство**

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-3954-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

важное предупреждение

Эта книга — не медицинское или психотерапевтическое лечение. Описанные техники — инструменты арт-терапии и поддерживающие практики самопомощи. Тема книги — утрата близкого человека через самоубийство и работа с горем, осложнённым виной, злостью и стигмой. Это тяжёлая тема, и работать с ней нужно бережно.

При ПТСР, депрессии, выраженной тревоге, флешбэках, диссоциации, острых переживаниях или суицидальных мыслях необходима консультация врача и работа с квалифицированным психотерапевтом, желательно — специализирующимся на работе с горем и утратой. Куклотерапия не заменяет индивидуальную терапию, особенно при работе с суицидальной утратой.

Если в процессе работы нарастает тревога, появляются флешбэки, мысли о нежелании жить, тело немеет или «вылетает», слёзы не останавливаются — остановите практику. Верните материалы в коробку, сделайте несколько спокойных вдохов, налейте воды, посидите 5—10 минут.

Если у вас появляются мысли о причинении себе вреда — не оставайтесь одни. Позвоните близкому человеку или на телефон доверия.

Введение. Мир, который остановился

Есть момент, до которого мир был одним, а после — стал другим. Не просто плохим — другим. Как будто из него вынули центр, и всё держалось на этом центре, а теперь — рушится.

Звонок. Или сообщение. Или тишина, которая слишком долго длится, и ты уже знаешь, но не хочешь знать. А потом приходит подтверждение. Близкий. Родной. Тот, кого ты знала давно, кого любила, с кем разговаривала вчера, позавчера, всегда. Он ушёл сам.

«Сам» — это слово, которое всё меняет. Потому что когда человек уходит от болезни или в результате несчастного случая — это страшно, но это «случилось». А когда человек сам решает уйти, ты остаёшься с вопросом, который разъедает изнутри: «Почему? Я не заметила. Я не успела. Я могла. Я должна была».

Горе от суицида — особое. Оно не «обычное» горе. Оно отравлено виной выжившего, злостью на ушедшего, стигмой, которую нельзя высказать, и бесконечным «а что если». Ты не можешь просто оплакать — ты ещё и ищешь причину в себе. Ты не можешь просто проститься — потому что не успела сказать то, что нужно. Ты не можешь рассказать всем

— потому что «так не говорят», «а что люди подумают», «а вдруг осудят».

Эта книга — не про то, как «пережить». Пережить — слово, которое предполагает, что надо «перешагнуть». А эту утрату не перешагнуть. Она с тобой навсегда. Эта книга — про то, как бережно, через руки и ткань, дать форму тому, что разрывает изнутри: вине, злости, горю, незаконченным разговорам. И потихоньку, узелок за узелком, вернуть себе право жить дальше — не «забывая», а неся память без саморазрушения.

Мы будем делать кукол. Каждая кукла — это шаг. Не «исцеление» — исцеление не значит «забыть». А признание: «Это было. Я не могла это остановить. Я имею право жить дальше».

Ты не обязана делать всё сразу. Не обязана плакать, если не плачется. Не обязана «прорабатывать» всё до конца. Достаточно взять лоскут и свернуть его. Твои руки — это твои руки. И они не сделают тебе больно.

Глава 1. «Я не успела»: вина выжившего

Вина — первое, что приходит. Не горе — горе приходит позже. Сначала — вина. «Я должна была заметить». «Я должна была позвонить». «Я должна была прийти». «Я должна была сказать: „Не делай этого“». Вина выжившего — не рациональное чувство. Его нельзя «переубедить» логикой. Оно живёт глубже логики — в том месте, где любовь и беспомощность срастаются в одно.

Что такое вина выжившего

Когда близкий уходит сам, те, кто остался, почти всегда чувствуют вину. Это не «невротическая» вина — это естественная реакция на противоречие: «Я любила его, и я не спасла». Психика не может совместить «я любила» и «я не предотвратила» и выбирает «значит, я виновата».

Вина выжившего говорит: «Если бы я...» — и дальше бесконечный список того, что ты «должна была» сделать. Но правда в том, что список бесконечен. Потому что невозможно предусмотреть всё. Невозможно быть рядом каждую секунду. Невозможно удержать того, кто решил уйти.

Вина и ответственность

Важно различать: вина и ответственность. Ты можешь чувствовать вину — это твоё чувство, оно настоящее, его

нельзя отрицать. Но ответственность за чужой выбор — не твоя. Как бы ты ни любила, как бы ни старалась, как бы ни была близка — решение принял он. Не ты.

Это не делает тебя «плохой». Это делает тебя человеком, который не всемогущ. Никто не всемогущ.

Как вина живёт во взрослом возрасте

— Самоконтроль до изнеможения. «Я больше не допущу. Я буду контролировать всё, всех, каждый знак». Гиперконтроль близких: проверяешь, спрашиваешь, тревожишься.

— Запрет на радость. «Как я могу радоваться, когда он...» Жизнь «на половину мощности» — чтобы «не предавать» ушедшего.

— Хроническое «а что если». Бесконечные сценарии: «А если бы я позвонила в тот день», «А если бы я осталась», «А если бы я сказала...»

— Обесценивание своих чувств. «Моё горе меньше, чем... У других хуже». Ты не даёшь себе право на собственную боль.

— Телесные симптомы. Бессонница, тревожные пробуждения, напряжение в груди, ощущение «комка в горле». Тело носит вину, которую голова не может отпустить.

Практикум: Кукла «Вина» (Материализация и отделение)

Тебе понадобятся:

— светлый лоскут 20×20 см;

— наполнитель;

— тёмная нить;

— маленький тяжёлый предмет (камешек, крупная бусина, металлическая пуговица);

— тёмный лоскут;

— светлая нить.

Шаг 1. Сформируй голову куклы из светлого лоскута. Перевяжи шею тёмной нитью — не туго. Обрати внимание: нить тёмная, но не колючая. Вина есть, но она не должна резать.

Шаг 2. Возьми тяжёлый предмет. Это — «вино выжившего». Тот камень, который ты носишь внутри. Положи его внутрь тела куклы, между слоями ткани. Почувствуй, как кукла отяжелела. Это вес того, что ты несёшь.

Шаг 3. Оберни куклу тёмным лоскутом — как покрывалом. Сейчас ей тяжело. Сейчас она несёт. Это нормально. Не торопись.

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.