18+

НИНА СОКОЛОВА

ШОВ НА СЕРДЦЕ

ПРАКТИКА ПРИ ПОТЕРЕ РЕБЁНКА

Нина Соколова

Шов на сердце. Практика при потере ребёнка

https://litres.ru/74900619
ISBN 9785007168373

Аннотация

Потеря ребёнка — это шов на сердце, а не рана: разорванное срослось, пусть и иначе.

Книга не обещает облегчения и не учит «отпускать» — она даёт бережные практики для рук, когда нет слов и сил. Восемь ритуалов из ткани и нитей — без иголок и клея.

Для родителей, потерявших ребёнка: тихое место, чтобы просто быть со своей болью — без советов и стыда.

Содержание

Шов на сердце 5
Серия «Терапия руками» Нина Соколова 6
Важно. Прочтите перед началом 6
Предисловие. Я всё ещё мама 7
Глава 1. Первая нить: ритм, когда дыхание сбито 9
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Шов на сердце
Практика при потере ребёнка

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-6837-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Шов на сердце

Авторская куклотерапия при потере ребёнка

Серия «Терапия руками» Нина Соколова

Важно. Прочтите перед началом

Эта книга не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или врача. Потеря ребёнка — это тяжелейшее переживание, и иногда одной книги недостаточно. Если вы чувствуете, что не справляетесь, если появляются мысли о самоповреждении или нежелании жить — немедленно обратитесь за помощью.

Не выполняйте практики, если вы находитесь в остром состоянии горя — в первые часы или дни после утраты, если вы не спали более суток, если у вас тремор, головокружение или паническая атака. В этих состояниях нужно другое: присутствие другого человека, врач, покой. Книгу можно держать в руках. Но практику — позже.

В каждой главе есть стоп-вопросы. Они выделены курсивом. Если ответ на любой из них — «нет» или «не могу» — отложите практику. Это не значит, что вы не справляетесь. Это значит, что сейчас нужно остановиться.

Предисловие. Я всё ещё мама

Эта книга начинается не с практики. Она начинается с признания: то, что с тобой произошло, — самое тяжёлое, что может пережить человек. Потерять ребёнка — это потерять часть себя, которую невозможно вернуть. И никакие слова, включая мои, не могут это исправить.

Я не буду говорить «время лечит». Не буду говорить «ты справишься». Я не знаю, справишься ли. И ты не знаешь. И это честно.

Я знаю другое: когда боль такая большая, что её невозможно выразить словами, руки иногда знают больше, чем голова. Пальцы, которые наматывают нить, лоскут, который можно прижать к груди, ритм, который замедляет дыхание, — это не лечение. Это опора. Маленькая, тихая, но настоящая.

Каждая практика в этой книге — это не «задание», которое нужно «выполнить». Это приглашение. Если сегодня ты можешь только открыть книгу и закрыть — это тоже практика. Если можешь намотать нить на палец — этого достаточно. Если не можешь ничего — это тоже нормально. Тебе не нужно ничего доказывать.

И ещё одно. Ты всё ещё мама. Ты всё ещё папа. Родительство не заканчивается с потерей — оно меняет форму. Нить, которая связывала вас, не рвётся. Она просто стано-

вится невидимой. Но ты-то знаешь, что она есть.

«Я не отпускаю. Я учусь держать то, что нельзя потрогать».

Глава 1. Первая нить: ритм, когда дыхание сбито

Первые дни после потери — это не жизнь. Это существование, в котором тело продолжает дышать, а всё остальное остановилось. В этом состоянии нет сил на практики, на осознанность, на «работу с горем». Есть только удары сердца и вдох-выдох.

Именно поэтому первая практика — про ритм. Не про смысл, не про проживание. Про ритм.

Цель: заземление, снижение паники, возвращение к дыханию.

Время: 5—10 минут (можно меньше).

Материалы: мягкая пряжа (хлопок или акрил), клубок.

Практика:

1. Сядь или ляг. Стопы на полу, если можешь. Если не можешь — просто ляг.

2. Положи клубок на грудь или на живот. Почувствуй его вес.

3. На выдохе скажи — вслух или про себя: «Я здесь».

4. Наматывай нить на указательный палец: 4 витка — пауза — 4 витка. Не следи за красотой. Просто наматывай.

5. Если рыдания накатывают — не останавливай. Держи клубок. Нить можно ронять. Можно наматывать криво. Можно вообще просто держать клубок.

6. Когда почувствуешь, что дыхание чуть ровнее, — остановись. Подержи клубок в ладонях. Ничего не говори. Просто подержи.

Могу ли я дышать прямо сейчас?
Есть

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.