

18+

Нина Соколова

Тишина, которая растет

Куклотерапия и родология
для женщин, в роду которых
было много абортов

Нина Соколова

Тишина, которая растет.

Куклотерапия и родология

для женщин, в роду которых

было много абортов

<https://litres.ru/74543699>
ISBN 9785007133302

Аннотация

Молчание — не значит «забыла». Молчание — значит «не сказано». Книга для женщин, в роду которых аборт был не событием, а повторяющимся сценарием. Десять терапевтических фигур из ткани и нити помогают увидеть молчание, встретиться с ним — и выйти из него. Не через разговоры — через руки. Не через анализ — через материализацию. Не через «забыть» — через «встроить».

Содержание

Тишина, которая растёт	5
Введение. Тишина, которая растёт	6
Как устроена книга	8
Важно	9
Глава 1. Молчание: почему об этом не говорят	10
Как молчание выглядит в жизни	11
Глава 2. Тело помнит: что хранит тело после аборта	15
Что хранит тело	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Тишина, которая растёт
Куклотерапия и
родология для женщин,
в роду которых
было много абортов**

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-3330-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Тишина, которая растёт

Куклотерапия и родология для женщин, в роду которых было много абортов

Введение. Тишина, которая растёт

Есть тишина, которая ничего не значит. Пауза между словами. Перерыв в разговоре. Минута покоя.

А есть тишина, которая растёт. Она начинается маленькой — после первого аборта. «Не буду говорить. Зачем. Прошло и прошло». Потом — второй. «Тот же — молчала, и этот — смолчу». Потом — третий. Или не третий — а воспоминание о первом, которое «всплывает» через десять лет. Или не воспоминание — а ощущение. Тяжесть. Пустота. Что-то незаконченное.

А потом вы узнаете: мать — тоже делала. И бабушка. И тётка. И сестра. И прабабушка — в войну, в голод, в «некогда». И все — молчали. И тишина — росла. Из поколения в поколение. Заполняя пространство — не словами, а отсутствием слов.

Эта книга — о том, как встретиться с этой тишиной. Не «разорвать» — встретиться. Не «выговорить» — материализовать. Не «забыть» — встроить.

Почему куклотерапия?

Потому что об аборте — трудно говорить. Слова — не те. «Горе» — слишком громко. «Вина» — слишком узко. «Сожаление» — слишком тихо. «Ничего» — неправда. А правда — не помещается в слова. Правда — живёт в теле, в тишине, в том, что «не сказано».

Кукла — не требует слов. Кукла — показывает. Когда вы скручиваете ткань, формируете фигуру, завязываете узлы — ваше внутреннее состояние становится видимым. И когда оно видимо — с ним можно работать. Не «понять» — «увидеть». Не «объяснить» — «взять в руки».

Что такое родология в этой книге?

Родология — работа с родовыми сценариями. В контексте аборта родология говорит: ваш аборт — не только ваш. Если в роду много абортотворений — это несовпадение. Это — сценарий. Программа, передающаяся через молчание, через атмосферу, через «так принято», через то, как в семье относятся к беременности — не как к радости, а как к «проблеме, которую надо решать».

Сценарий передаётся не словами. Мать не говорит дочери: «Иди делай аборты». Мать — молчит. И в этом молчании — сообщение: «Об этом — не говорят. Аборт — есть. Но — молчим». И дочь усваивает: молчание — норма. Аборт — норма. Молчание об аборте — норма.

Родология помогает увидеть: где — ваш личный выбор, а где — родовой сценарий. Где — ваше горе, а где — родовая боль. Где — ваша вина, а где — унаследованный стыд. И если это разделить — с каждым можно работать отдельно.

Как устроена книга

Каждая глава — практикум. Структура одинаковая:

— **Суть** — что происходит и почему.

— **Диагностические маркеры** — как ваше состояние проявляется через материал.

— **Практикум** — пошаговая инструкция.

— **Вопросы для рефлексии.**

Не нужно читать подряд. Откройте ту главу, которая сейчас откликается. Остальное — потом.

Важно

Эта книга — инструмент самопомощи. Не заменяет работу с психотерапевтом. Если после аборта (недавно или давно) вы испытываете депрессию, тревогу, суицидальные мысли, если боль невыносима — обратитесь к специалисту.

Эта книга не оценивает ваш выбор. Не говорит «правильно» или «неправильно». Она говорит: есть боль — и её можно прожить. Есть тишина — и её можно наполнить формой. Есть сценарий — и его можно прервать.

А теперь — давайте.

Глава 1. Молчание: почему об этом не говорят

Аборт — событие, после которого молчат. Не потому что «не больно». А потому что — нет слов. Нет языка. Нет контекста, в котором это можно произнести вслух.

В нашей культуре аборт — тема «стыдная». Не в том смысле, что «тебе стыдно». А в том смысле, что — «не принято говорить». Окружение не знает, что сказать. Вы — не знаете, как сказать. И получается: событие есть, а слов — нет. И когда нет слов — есть молчание. А молчание — растёт.

Как молчание выглядит в жизни

Молчание «внешнее». Никому не сказали. Или сказали одному-двум — и пожалели. Потому что реакция была — «ну и что, бывает», или «зачем ты мне это говоришь», или — хуже — «сама виновата». И вы замолчали. «Больше никому». И носите. Один. Внутри. Туда, куда никто не входит.

Молчание «внутреннее». Себе — не говорите. «Не было». «Не важно». «Прошло». «Зачем вспоминать». Говорите себе — что «ничего не было». А тело — помнит. Тело не умеет «не было». Тело — было. И тело — хранит.

Молчание «родовое». В семье — не говорят. Мать — делала. Бабушка — делала. Но — «об этом не говорят». И вы — не знаете. Или знаете — но «как будто не знаете». Потому что «не говорят». И ваше молчание — не только ваше. Оно — родовое. Переданное. По наследству. Не слова — отсутствие слов. Не боль — отсутствие разрешения на боль.

Почему молчание — не «защита»

Молчание кажется защитой. «Не говорить — не болит». Но — это обман. Молчание не «убирает» боль. Оно — прячет. А спрятанное — не исчезает. Оно — растёт. Внутри. В теле. В тишине между вами и матерью. В тишине между вами и партнёром. В тишине между вами и вами.

Молчание — не защита. Молчание — контейнер без крышки. Боль — не «заперта». Она — «разлита». И когда

вы молчите — она проникает всюду. В сон. В отношения. В самоощущение. В то, как вы относитесь к себе, к телу, к беременности — настоящей или возможной.

Диагностические маркеры

— **Хочется сделать куклу «маленькой, незаметной».**

Страх проявления. «Молчание — безопаснее. Если это маленькое и незаметное — меня не тронут». *Рекомендация:* Делайте — маленькой. Но — поставьте на видное место. Маленькое — не значит спрятанное.

— **Руки «не могут» начать работу, ткань выскальзывает.** Внутренний запрет на проявление. «Нельзя. Об этом — нельзя». *Рекомендация:* Работайте без перчаток. Кожа рук должна касаться ткани. Физический контакт — разрешение. Тело учится: «Можно. Это — можно».

— **Хочется сделать куклу «закрытой» — свернуться, укутать.** Потребность в защите. Молчание — как «укрытие». *Рекомендация:* Укутайте. Но — оставьте «щель». Один край — не заверните. Через щель — свет. Через щель — воздух. Закрытое — безопасно. Но — без щели — задыхается.

— **При работе с тканью — слёзы без причины.** Прорыв. Ткань — активирует то, что молчание блокировало. *Рекомендация:* Плачьте. Не сдерживайте. Слёзы — это слова, которые молчание не позволило сказать. Ткань — их «вытаскивает». Это — нормально. Это — начало.

Практикум: кукла-Тишина

Шаг 1. Лоскут молчания. Возьмите лоскут ткани. Тон-

кий. Полупрозрачный. Этот лоскут — «молчание». Тонкое, но — есть. Прозрачное, но — закрывает. Возьмите в руки. Почувствуйте: вот — ваше молчание. Тонкое. Незаметное. Но — реальное.

Шаг 2. Основа. Возьмите второй лоскут — плотнее. Тёмнее. Это — «то, о чём молчат». Сверните в фигуру — простую, округлую, без деталей. Голова и тело. Без рук — пока. Без ног — пока. Только — основа. То, что — есть. То, о чём — молчат.

Шаг 3. Обёртка. Оберните «молчание» — вокруг «основы». Тонкая ткань — поверх плотной. «Молчание» — поверх «правды». Посмотрите: правду — видно? Или — молчание закрывает? Если закрывает полностью — отогните край. Один. Маленький. Через этот край — правда — видна. Вам. И — кому захотите показать.

Шаг 4. Узел. Завяжите один узел — на «шее» фигуры. Не тугой — держащий. «Молчание — не „убираю“. Молчание — фиксирую. Вот — оно. Вот — узел. Вот — место, где молчание „держит“». Узел — виден. Молчание — видно. Не «прозрачно» — видно.

Шаг 5. Слово. Возьмите маленький клочок бумаги. Напишите одно слово. То, которое «не говорите». Одно. Не предложение — слово. «Боль». «Стыд». «Вина». «Тоска». «Страх». Или — имя. Или — дата. Или — «почему». Сверните бумагу. Вложите внутрь фигуры — под «молчание». Теперь слово — там. Не снаружи — но и не «нет». Внутри.

Под молчанием. Но — есть.

Шаг 6. Установка. Поставьте фигуру — там, где будете видеть. Каждый день. Напоминание: «Молчание — есть. Но — оно — видимо. И то, что под ним — тоже — есть».

Вопросы для рефлексии

— **Какой получилась фигура?** Большая? Маленькая? Тёмная? Светлая? Закрытая? Открытая? Это — ваше «молчание» сейчас. Не «навсегда» — сейчас.

— **Что было труднее — обернуть или оставить «щель»?** Если «обернуть» — вам хочется «закрыть». Если «оставить щель» — вы готовы «приоткрыть». Оба — нормально. Оба — шаг.

— **Какое слово вы написали?** Не показывайте — отметьте для себя. Это слово — точнее, чем вы думали? Или — неожиданное?

— **Что вы чувствуете, глядя на эту фигуру?** Странно? Тяжело? Облегчение? Пустоту? Всё — нормально. Фигура — не «ответ». Фигура — «вопрос». И ответ — придёт. Не сразу.

Глава 2. Тело помнит: что хранит тело после аборта

Тело — честная штука. Оно не умеет врать. Можно сказать, себе «я в порядке», улыбнуться, пойти на работу, жить «как обычно». Но тело — помнит всё. Психика может «вытеснить». Тело — нет.

После аборта тело хранит опыт — независимо от того, «как вы к этому относитесь». Не важно — было ли это «решением», «вынужденной мерой», «ошибкой» или «необходимостью». Тело — было. Тело — проходило. Тело — помнит.

Что хранит тело

Физическая память. Тело физически проходило через процесс. И этот процесс — оставил след. Не «болезнь» — след. В мышцах, в дыхании, в том, как тело «держит» себя — в напряжении, в зажимах, в «бронне».

Эмоциональная память. Эмоции, которые были «во-время» — страх, боль, одиночество, стыд, облегчение, вина — все сразу — тело хранит. Не в «голове» — в теле. В животе. В груди. В горле. Там, где «комок». Там, где «тянет». Там, где «ноет» — без диагноза.

Пространственная память. Тело «помнит» пространство. «После аборта» — тело изменилось. Было — «с чем-то». Стало — «без». И тело «сканирует» это «без». Как пустоту. Как «недостачу». Не всегда осознанно — но — ощущает.

Диагностические маркеры

— **Хочется сделать куклу «пустой» — без наполнителя.** Ощущение внутренней пустоты. «Внутри — ничего». *Рекомендация:* Оставьте — пустой. Но — оберните тканью. «Пустая — но — не „ничего“». Пустая — но — есть. Ткань — контейнер. Пустота — внутри контейнера. Не „разлита“ — „содержится“».

— **Хочется сделать куклу «тяжёлой» — плотно набить.** Потребность «заполнить» пустоту. *Рекомендация:* На-

бивайте. Но — не до предела. Оставьте «место». «Тяжёлое — но — не до отказа». Тело — не «набито». Тело — «живое». Живое — дышит. А дышать — нужно место.

— **Руки куклы — «прижаты к телу», «обнимающие».** Потребность в самозащите, самосохранении. *Рекомендация:* Оставьте. Но — на следующем этапе — «разожмите» одну руку. «Держу — но — одну руку — отпустила. Не «открылась» — «отпустила». Одну. Для начала.

— **При формировании «живота» фигуры — руки останавливаются.** Тема — болезненна. *Рекомендация:* Остановитесь. Подышите. Не «формируйте» — «коснитесь». Положите руку на ткань — там, где «живот». Просто — держите. «Я — касаюсь. Не — «делаю». «Касаюсь». Это — уже — шаг.

Практикум: кукла-Тело

Шаг 1. Основа. Возьмите лоскут — ваш цвет. Тот, который «правильный». Не «красивый» — «правильный». Сверните — в форму тела. Голова. Шея. Туловище. Не торопитесь. Каждый изгиб — «вот — моя голова. Вот — моя шея. Вот — моё тело. Моё. Живое».

Шаг 2. Наполнитель. Положите наполнитель внутрь. Не «сколько надо» — «сколько просит». Если хочется плотно — плотно. Если мало — мало. Это — ваше ощущение «наполненности». Или — «пустоты». Честно.

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.