

18+

Гина Соколова

Лоскуты судьбы

Хранительница своего
ресурса: куклотерапия для
работы с родовыми
сценариями

Нина Соколова
Лоскуты судьбы.
Хранительница своего ресурса:
куклотерапия для работы
с родовыми сценариями

*<https://litres.ru/74588514>
ISBN 9785007133470*

Аннотация

Практикум по мягкой проработке родовых сценариев через куклотерапию. Книга объединяет народную традицию и современную психологию: четыре ключевые темы (связь с матерью, отношения, деньги, право на отдых) раскрываются через понятные практики с куклами Ведучка, «Неразлучники», Крупеничка, Богач и Десятиручка. В каждой главе — пошаговый практикум, диагностические маркеры, вопросы для дневника и мини ритуалы для интеграции в повседневную жизнь.

Содержание

Хранительница своего ресурса: куклотерапия для работы с родовыми сценариями	5
ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ. Лоскуты судьбы: почему куклы помнят то, что забыл разум	6
Глава 1. Истоки силы: исцеление материнского ресурса через куклу Ведучку	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Лоскуты судьбы
Хранительница
своего ресурса:
куклотерапия для работы
с родовыми сценариями**

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-3347-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Хранительница своего ресурса: куклотерапия для работы с родовыми сценариями

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Данная книга не является медицинским или психотерапевтическим лечением. Описанные техники — это инструменты арт-терапии и поддерживающие практики самопомощи. При наличии депрессии, ПТСР, выраженной тревоги, острых переживаний или суицидальных мыслей необходима консультация врача и работа с квалифицированным психотерапевтом.

Куклотерапия не заменяет индивидуальную или семейную терапию. Если в процессе работы вы чувствуете нарастание тревоги, слёзы, которые не останавливаются, желание всё бросить и убежать — остановите практику. Верните материалы в коробку, сделайте несколько спокойных вдохов, налейте стакан воды, посидите спокойно 5—10 минут. Это нормальная реакция, и она не означает, что с вами что-то не так. При необходимости обратитесь к вашему психологу.

ВВЕДЕНИЕ. Лоскуты судьбы: почему куклы помнят то, что забыл разум

Вы держите в руках не просто книгу. Это ключ к исследованию вашего внутреннего мира и одновременно — путеводитель по повторяющимся семейным сценариям.

Бывало ли у вас ощущение, что вы проживаете словно не свою жизнь? Что в ключевые моменты — будь то разговор о повышении зарплаты, ссора с мужем или очередная попытка отдохнуть — внутри вас включается какой-то невидимый автопилот? Вы разумом понимаете, как надо поступить, но тело сжимается, изо рта вылетают чужие обидные слова, а на душе воцаряется привычное, с детства знакомое чувство вины.

Как практикующий психолог, я годами искала инструмент, который позволял бы бережно, но глубоко обходить выстроенные разумом психологические защиты. Наш мозг — гениальный цензор. Он готов часами водить нас кругами на классических консультациях, подменяя живые чувства красивыми логическими объяснениями. Но то, что удастся скрыть от ума, невозможно спрятать от тела и памяти, закреплённой в повторяющихся семейных сценариях.

Тяжёлые потери, несчастливые браки, страх перед день-

гами, модели контроля и выживания — всё это не исчезает бесследно. Оно закрепляется в семейных мифах и повторяющихся паттернах поведения: в том, как родители реагировали на стресс, как распределялись роли в семье, какие фразы звучали в критические моменты. Если эти сценарии не осознать, они продолжают управлять нашими решениями, превращаясь в повторяющиеся сюжеты одиночества, безденежья или тотального выгорания.

Куклотерапия, о которой пойдёт речь в этой книге, — это не магия и не архаичное суеверие. Это метод арт-терапии, соединяющий мудрость народных практик и современные достижения системной психологии, юнгианского подхода и семейной терапии.

В традиционной славянской культуре кукла никогда не была просто игрушкой. Она рождалась в узловые, кризисные моменты человеческой жизни: перед свадьбой, в периоды болезней, голода или смены сезонов. Создавая куклу, женщина совершала важнейший психологический акт — экстернализацию. Она выносила свои скрытые страхи, боль, надежды и невыплаканные слёзы из внутреннего пространства во внешнее, материализуя их в кусочках ткани, лыка и ниток.

Когда вы берёте в руки лоскуты, чтобы смотать свою первую куклу, происходит удивительное:

— **Включается мелкая моторика**, которая напрямую связана с центрами регуляции эмоций в головном мозге. Тело начинает говорить раньше, чем вы успеваете подумать.

— **Обходится внутренний критик.** Вы не анализируете проблему — вы просто выбираете цвет юбки для куклы или завязываете узелок. Но именно в этот момент на куклу проецируется ваша внутренняя субличность: ваша раненая внутренняя девочка, ваш заблокированный финансовый ресурс или ваш страх перед мужчинами.

— **Кукла становится безопасным контейнером.** Личные и семейные сценарии бывают настолько тяжёлыми, что посмотреть на них напрямую невыносимо. Но посмотреть на безликую куклу, созданную вашими руками, — безопасно. Через неё вы можете прожить, отплакать и отпустить то, что копилось годами.

Эта книга построена как пошаговый личный тренинг. Мы пройдем по четырём главным дорогам вашей жизни:

— Мы исцелим связь с материнской фигурой и обретём долгожданную автономию.

— Мы разберём сценарии одиночества и выстроим баланс мужского и женского для зрелых отношений.

— Мы снимем блоки на богатство и разрешим себе жить в изобилии.

— Мы вернём себе право на отдых, собрав воедино растраченные ресурсы.

Вам не понадобятся иголки и ножницы — славянские куклы крутятся и рвутся руками, и этот звук рвущейся ткани станет вашим первым шагом к освобождению от накопленного напряжения. Вам понадобятся лишь старые лоскуты

одежды, нитки и честность перед самой собой.

Приготовьтесь. Мы начинаем сотворение вашей новой, счастливой и свободной судьбы.

Глава 1. Истоки силы: исцеление материнского ресурса через куклу Ведучку

Психологический контекст: ловушка недоданной любви

В практической психологии выделяют две основные травмы, связанные с материнской фигурой:

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.