18+

НИНА СОКОЛОВА

ОБОРВАННАЯ НИТЬ

ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВМЫ ОТВЕРЖЕНИЯ ЧЕРЕЗ КУКЛОТЕРАПИЮ

Нина Соколова

Оборванная нить. Исцеление травмы отвержения через куклотерапию

«Издательские решения»

Нина Соколова

Оборванная нить. Исцеление травмы отвержения через куклотерапию / Нина Соколова — «Издательские решения»,

Отвержение близкого ранит особенно глубоко — ведь от «своих» ждёшь опоры, а не удара. Психолог Нина Соколова предлагает бережный практикум: через создание терапевтических кукол вы шаг за шагом научитесь выносить боль наружу, возвращать себе право на заботу и заново «сплести» внутреннюю опору. Семь кукол — семь шагов от ощущения «меня бросили» к «я могу позаботиться о себе». Не про забывание, а про проживание и освобождение.

© Нина Соколова
© Издательские решения

Содержание

Оборванная нить 6
Важное предупреждение 7
Введение. Утро, когда коса расплелась 8
Глава 1. Голос из коридора: как звучит отвержение 9
Что на самом деле сказали 10
Как это живёт потом 11
Что важно понять прямо сейчас 12
Практикум: Кукла «Голос» (Материализация слов) 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Оборванная нить
Исцеление травмы отвержения через куклотерапию

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-5990-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оборванная нить
Исцеление травмы отвержения через куклотерапию

Практикум по работе с раной, нанесённой самым близким человеком

Важное предупреждение

Эта книга — не медицинское или психотерапевтическое лечение. Описанные техники — инструменты арт-терапии и поддерживающие практики самопомощи. При депрессии, ПТСР, выраженной тревоге, острых переживаниях или суицидальных мыслях необходима консультация врача и работа с квалифицированным психотерапевтом. Куклотерапия не заменяет индивидуальную или семейную терапию.

Если в процессе работы нарастает тревога, слёзы не останавливаются, появляется желание всё бросить — остановите практику. Верните материалы в коробку, сделайте несколько спокойных вдохов, налейте стакан воды, посидите спокойно 5—10 минут. Это нормальная реакция. При необходимости обратитесь к вашему психологу.

Если насилие или отвержение продолжаются в настоящее время — ваша физическая и эмоциональная безопасность приоритет. Обратитесь в кризисный центр или на телефон доверия (бесплатно, анонимно).

Введение. Утро, когда коса расплелась

Есть воспоминания, которые не уходят. Они не страшные, не громкие — наоборот, они тихие, бытовые, даже мелкие. Но именно от них почему-то болит сильнее всего.

Первый класс. Раннее утро. Ты сидишь на кровати или на стуле, а близкий человек заплетает тебе косички. Это привычное дело — мама занята, эта женщина старше, она умеет, она всегда заплетала. Ты чувствуешь её руки в своих волосах, тянущие, привычные, немного нетерпеливые. И всё нормально. Всё как всегда.

А потом — что-то меняется. Может быть, ты сказала что-то не то. Может быть, она поссорилась с кем-то. Может быть, она просто устала быть «старшей». Но в какой-то момент она отпускает твои волосы и говорит: «Всё. Сама заплетай. Я больше не буду».

И потом — ещё. Слова. Много слов. Обидных, колючих, несправедливых. И финальная фраза, которая врезается в память навсегда: «И в школе я тебя больше защищать не буду».

Тебе семь лет. Ты идёшь в школу с растрёпанными волосами и с чувством, что тебя выбросили. Не чужой человек — своя. Родная. Та, которая должна была быть рядом. Это могла быть старшая сестра, тётя, бабушка, двоюродная сестра — любой близкий человек, которому доверяли ребёнка.

Эта книга — про то, как жить с этой раной. Не «как забыть» — забыть нельзя. Не «как простить» — прощение дело добровольное и не обязательное. А про то, как бережно, через руки и ткань, вернуть себе то, что в то утро было отнято: ощущение «я не одна», «меня не оставят», «я сама могу о себе позаботиться».

Мы будем делать кукол. Не для красоты — для исцеления. Каждая кукла в этой книге — шаг к тому, чтобы распутать тугой узел боли, который завязался тогда, в первом классе, и с тех пор живёт где-то внутри.

Ты не обязана делать всё сразу. Не обязана плакать, если не плачется. Не обязана прощать, если не готова. Достаточно взять лоскут, свернуть, перевязать. Иногда этого уже достаточно, чтобы внутри стало чуть тише.

Глава 1. Голос из коридора: как звучит отвержение

Отвержение — это не всегда громкая ссора или хлопок двери. Иногда это тихая фраза, сказанная утром, перед школой, когда ты ещё не успела проснуться. И именно эта тихость делает рану такой глубокой.

Что на самом деле сказали

Когда близкий человек сказал «Я больше не буду заплетать тебе косички» и «Я тебя в школе больше защищать не буду», она, скорее всего, не понимала, что делает. Дети редко понимают силу своих слов. Она могла злиться на себя, на усталость от роли «старшей». Но тебе-то было семь, и ты услышала не её усталость. Ты услышала: «Ты мне не нужна. Я тебя бросаю. Ты теперь сама».

В психологии это называется отвержением значимой фигурой привязанности. Близкий человек — не просто родственница. В детстве старшая часто выполняет роль защитника, опоры, «заменяющей мамы». Когда она уходит — уходит не просто человек. Уходит ощущение безопасности.

Как это живёт потом

Эта рана редко остаётся в детстве. Она прорастает в разные формы во взрослой жизни:

• Страх отвержения в близких отношениях. Ты заранее ждёшь, что тебя бросят. Не доверяешь, когда говорят «я рядом». Проверяешь, провоцируешь, отталкиваешь первой — лишь бы не быть той, кого оставят.

• Гипернезависимость. «Я сама». Не просишь помощи, даже когда очень нужно. Потому что один раз уже попросила — и отказали.

• Хроническое чувство «я лишняя». В компаниях, в семьях, на работе — где-то внутри живёт тихий голос: «Я здесь не на своём месте, меня терпят».

• Запрет на заботу. Когда кто-то проявляет к тебе внимание, внутри поднимается тревога: «Зачем? Что ему нужно? Сейчас опять бросит».

• Реакция на волосы и прикосновения. Иногда даже во взрослом возрасте поход в парикмахерскую или чьи-то руки в твоих волосах вызывают непонятную тревогу или слёзы. Тело помнит.

Что важно понять прямо сейчас

Та, которая бросила, тогда была ребёнком или тоже не справлялась. Её слова были жестокостью — осознанной или нет. Это не оправдывает её — боль реальна. Но это объясняет: она не планировала травмировать тебя на всю жизнь. Она просто не знала, что делает.

И ещё: то, что ты это помнишь, — не значит, что ты «зациклилась» или «держишь обиду». Это значит, что рана не была прожита. Нельзя прожить то, что спрятано в подвале. Куклотерапия — это способ потихоньку вынести эту боль наружу, не разрушая себя.

Практикум: Кукла «Голос» (Материализация слов)

Тебе понадобятся:
• светлый лоскут 20×20 см;
• наполнитель;
• тёмная нить;
• маленькие клочки бумаги;
• ручка или карандаш;
• тёмный лоскут для «покрывала».

Шаг 1. Сформируй голову куклы из светлого лоскута и наполнителя. Перевяжи шею тёмной нитью на чётное количество узлов. Лицо оставь чистым.

Шаг 2. На маленьких клочках бумаги напиши те слова, которые запомнились. Не подбирай формулировки — пиши так, как звучат они в памяти. «Я тебя больше не буду заплетать». «Я тебя защищать не буду». Всё, что всплывает. Можно несколько листков.

Шаг 3. Примотай эти листки к телу куклы — к груди, к животу, туда, куда подсказывает рука. Пусть слова станут материальными. Теперь ты видишь их не внутри себя, а снаружи — на кукле.

Шаг 4. Окутай куклу тёмным лоскутом — как покрывалом. Не для того, чтобы спрятать слова навсегда, а для того, чтобы они сейчас не кричали. Тишина — это тоже защита.

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.