18+

НИНА СОКОЛОВА

КУКЛЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В КУКЛЫ

Нина Соколова

Куклы, в которые играют люди. Люди, которые играют в куклы

https://litres.ru/74900067
ISBN 9785007166157

Аннотация

«Куклы, в которые играют люди, и люди, которые играют в куклы» — книга о том, как игра с куклой становится бережным способом встретиться со своими ролями, страхами и надеждами. Нина Соколова показывает: кукла — не просто игрушка, а зеркало внутреннего мира и безопасный проводник по сложным чувствам.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 5
ЧАСТЬ 1. «КУКЛЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ» 7
Глава 1. Кукла как метафора: от древнего ритуала — к психологическому инструменту 7
Глава 2. Эго-состояния и кукольные роли: Родитель, Взрослый, Ребёнок через ткань 10
Глава 3. Трансакции через куклу: чтение скрытых обменов 13
Глава 4. Жизненные сценарии как кукольные сюжеты 16
Глава 5. Классификация кукольных игр 18
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Куклы, в которые играют люди
Люди, которые играют в куклы

Нина Соколова

© Нина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-6615-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КУКЛЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ
ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В КУКЛЫ

Трансактный анализ через куклу и ткань:
от неосознанных сценариев — к осознанному действию

Методическое пособие для специалистов

ВВЕДЕНИЕ

Я начинала как школьный психолог. Тихие коридоры после звонка, ребёнок, который сидит напротив и молчит, подросток, который всё отрицает, родители, которым нужны понятные шаги — не «психологические термины», а что делать прямо сейчас. За годы работы в школе я поняла главное: самые сложные внутренние конфликты редко приходят в кабинет в виде чёткой формулировки «помогите». Чаще они приходят как отказ отвечать у доски, слёзы из-за пустяка, агрессия на ровном месте или полный уход в себя.

И именно кукла стала тем языком, который понимают все — и молчащий пятиклассник, и закрытый подросток, и уставшая мама. Не потому что кукла «волшебная», а потому что она обходит рациональные защиты. Когда ребёнок берёт ткань и молча ставит куклу за спину другой — он уже говорит. Задача специалиста — услышать.

В этой книге я соединяю то, что проверено годами практики, с теоретической базой. Трансактный анализ Эрика Берна даёт структуру: Эго-состояния, трансакции, сценарии, игры. Идеи Дональда Винникотта о переходном объекте объясняют, почему кукла работает там, где слова бессильны. Аналитическая психология Юнга помогает увидеть архетипические паттерны, которые повторяются из поколения в поколение. Но теория — это каркас. Наполнение приходит из прак-

тики: из школьного кабинета, из разговоров с родителями, из тех моментов, когда ребёнок впервые называет свою боль через куклу.

Моя цель — не предложить «волшебное решение», а дать понятный, воспроизводимый инструмент. Метод куклотерапии здесь представлен как система: классификация пятнадцати кукольных игр, разбор семи архетипов, протокол сессии, критерии безопасности и противопоказания. Особое внимание уделено работе с детьми и подростками — именно этот опыт из школьной практики я старалась сделать максимально прикладным, чтобы специалист мог открыть книгу, взять ткань и начать работать.

Важно: книга не является формой медицинского лечения и не заменяет психотерапию. При острых состояниях, суицидальных мыслях или выраженной тревоге необходимо обращаться к квалифицированным специалистам. Телефоны экстренной помощи указаны в Приложении 3.

Все примеры и кейсы в книге изменены для исключения идентификации. Совпадения с реальными людьми случайны.

ЧАСТЬ 1. «КУКЛЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ»

Глава 1. Кукла как метафора: от древнего ритуала — к психологическому инструменту

Кукла сопровождает человека тысячелетиями. В Древнем Египте фигурки из глины и ткани сопровождали погребальные обряды, символизируя защиту и переход. В Месопотамии куклы использовались в ритуальных практиках, где форма и поза несли смысловую нагрузку. В Японии традиция кукол-оберегов подчёркивает идею «вместилища силы» через материал. У славян куклы-мотанки служили оберегами и носителями родовой памяти: отсутствие лица означало защиту от вселения злых сил, а ткань и узлы — связь поколений.

В психотерапии кукла становится носителем внутреннего содержания. Карл Юнг рассматривал символические объекты как проявление архетипов — универсальных образов коллективного бессознательного. Дональд Винникотт ввёл понятие переходного объекта — предмета, который помогает

ребёнку удерживать связь между внутренним и внешним миром. Маргарет Ловенфельд использовала фигурки и материалы в работе с детьми, показывая, как предметная среда помогает выражать невысказанное. Герман Роршах через интерпретацию форм доказал: то, что человек видит в объекте, говорит о нём больше, чем он сам может сформулировать.

Точка пересечения с трансактным анализом Берна — в том, что кукла становится видимым носителем Эго-состояний и сценариев. Ткань, форма, размер и расположение куклы на столе позволяют «прочитать» скрытые трансакции и увидеть привычные игры, которые человек ведёт, не осознавая этого.

Из школьной практики: когда подростку трудно сформулировать, что происходит дома, я предлагаю выбрать ткань для каждого члена семьи. Один мальчик выбрал для мамы колючую фактуру, для папы — гладкую и скользкую, а для себя — мягкую, но маленькую. Он не сказал ни слова. Но расстановка на столе рассказала всё: мама «кололась», папа «ускользал», а он был «мягким, но маленьким». Это была его история — без единого слова.

Семь принципов куклотерапии:

— **Предметность:** кукла — это не абстракция, а осязаемый носитель смысла.

— **Метафоричность:** кукла говорит на языке образов, минуя рациональные защиты.

— **Безопасность:** кукла позволяет говорить о трудном

«не от себя».

— **Динамика:** кукла может менять положение, позу, «голос» — это отражает внутренние изменения.

— **Ритуальность:** процесс создания и расстановки куклы структурирует опыт.

— **Границы:** кукла имеет чёткие физические границы, что помогает удерживать психологические.

— **Этика:** работа с куклой всегда опирается на профессиональные и этические нормы.

Определение: куклотерапия — это метод психологической работы, в котором кукла выступает как метафорический носитель внутреннего содержания, позволяющий исследовать и корректировать жизненные сценарии, трансакции и Эго-состояния в рамках профессиональных и этических границ.

Границы метода: куклотерапия не является лечением психических расстройств и не заменяет медицинскую или психотерапевтическую помощь.

Глава 2. Эго-состояния и кукольные роли: Родитель, Взрослый, Ребёнок через ткань

Три Эго-состояния по Берну — Родитель, Взрослый, Ребёнок — можно представить как три куклы на столе. Каждая имеет свою «физику»: ткань, размер, позу, голос. Это не теоретическое упражнение, а практический инструмент: когда клиент расставляет три куклы, специалист сразу видит, какое Эго-состояние доминирует, какое подавлено, а какое исключено из контакта.

Кукла-Родитель: плотная ткань, большая форма, устойчивая поза. Голос — правила, запреты, разрешения. Эта кукла «знает, как надо». В школьной практике я часто вижу, как ребёнок делает Куклу-Родитель огромной и ставит её впереди — это родительский контроль, который заслоняет всё остальное.

Кукла-Взрослый: нейтральная ткань, опора, «скучная» — без излишеств. Голос — факты, логика, проверка реальности. Эта кукла собирает информацию и принимает решения. Дети часто делают её маленькой или отодвигают — Взрослый у них ещё формируется.

Кукла-Ребёнок: мягкая ткань, меньшая форма, подвижная поза. Голос — чувства, импульсы, воспоминания дет-

ства. Эта кукла живая: она смеётся, плачет, злится, боится. Именно её чаще всего подавляют, прячут или делают «невидимой».

Пять паттернов расстановки, которые я наблюдаю постоянно:

— **Иерархия:** одна кукла выше или перед другой — отражает доминирование. В школе это часто Кукла-Родитель над Куклой-Ребёнком.

— **Дистанция:** расстояние между куклами — степень близости или конфликта. Большая дистанция говорит о разобщённости, слишком малая — о слиянии.

— **Поворот:** куда «смотрят» куклы — направление коммуникации. Если куклы смотрят в разные стороны — контакта нет.

— **Контакт:** соприкосновение или переплетение — слияние, зависимость или поддержка. Важно различать: опора выглядит как касание рук, зависимость — как «прилипание».

— **Изоляция:** кукла отдельно от остальных — автономия, отвержение или безопасное уединение. У подростков изоляция часто означает «мне не с кем быть».

Практикум: предложите клиенту выбрать ткань и создать три куклы — Родителя, Взрослого и Ребёнка. Расставьте их на столе и опишите, кто где стоит и почему. Зафиксируйте расстановку в протоколе (Приложение 2). В работе со школьниками я добавляю вопрос: «Если бы эти куклы были в клас-

се, кто бы сидел за первой партой, а кто — на задней?» — это помогает ребёнку подключить школьный контекст, который ему знаком.

Глава 3. Трансакции через куклу: чтение скрытых обменов

Трансакция — это обмен стимулом и реакцией между Эго-состояниями. Через куклу трансакции становятся видимыми: не нужно угадывать, кто кому что говорит — достаточно посмотреть на расстановку и позу.

Пять типов трансакций через куклу:

— **Комплементарные:** стимул и реакция соответствуют ожиданиям. Кукла-Родитель говорит, Кукла-Ребёнок слушает. В школе: учитель ставит задачу, ученик выполняет. Это рабочий контакт.

— **Перекрёстные:** стимул и реакция не совпадают. Кукла-Взрослый задаёт вопрос, Кукла-Родитель отвечает обвинением. В школе: ученик спрашивает «как решить задачу?», а получает «ты должен был слушать на уроке».

— **Скрытые:** на уровне слов — одно, на уровне позы и расположения — другое. Кукла «улыбается», но стоит боком. В школе: ребёнок говорит «всё нормально», но Кукла-Ребёнок отвернулась и сжалась.

— **Двойные:** одновременное сообщение на двух уровнях. Кукла держит «подарок», но пальцы сжаты. «Я тебя люблю, но не подпущу».

— **Парадоксальные:** противоречивые сигналы. Кукла тянется вперёд, но корпус отклонён назад. «Хочу, но боюсь».

Клинический пример: клиентка, учительница со стажем, ставит Куклу-Родитель впереди, Куклу-Ребёнок — за спиной. На словах: «Я всё решаю сама, мне не нужна помощь». На уровне трансакций: внутренний Ребёнок исключён из принятия решений. Когда я попросила озвучить диалог между куклами, Кукла-Ребёнок молчала. Кукла-Родитель говорила за двоих. Это классическая скрытая трансакция: на словах — Взрослый («я справляюсь»), на уровне расстановки — Родитель подавляет Ребёнка.

Из школьной практики: подросток расставляет куклы так — Кукла-Родитель (мама) смотрит на Куклу-Ребёнок, но между ними стоит Кукла-Взрослый (учитель) спиной к обеим. «Мама говорит одно, учитель — другое, а я посередине и никого не слышу». Это перекрёстная трансакция: два стимула направлены на Ребёнка, но из разных источников с разными ожиданиями. Ребёнок не может ответить обоим одновременно — и выбирает молчание.

Анализ: попросите клиента озвучить диалог между куклами. Зафиксируйте вербальные и невербальные сигналы. Определите тип трансакции. В протоколе отметьте: кто говорит, кто отвечает, на каком уровне происходит обмен — явном или скрытом.

Практикум: создайте три куклы. Задайте вопрос: «Что Кукла-Родитель говорит Кукле-Ребёнку, когда та делает ошибку?» Запишите ответ. Затем: «А что Кукла-Ребёнок хочет ответить, но молчит?» Запишите и это. Сравните два тек-

ста — расстояние между ними и есть зона работы.

Глава 4. Жизненные сценарии как кукольные сюжеты

Жизненный сценарий — это бессознательный план жизни, сформированный в детстве. Через куклу сценарий можно увидеть как кукольный сюжет: повторяющуюся расстановку, в которой куклы играют одни и те же роли, независимо от ситуации.

Четыре кукольных сюжета, которые я чаще всего встречаю в практике:

«Я должен быть сильным»: Кукла-Родитель давит сверху, Кукла-Ребёнок сжимается. Сценарий победителя-неудачника: человек достигает, но не радуется. В школе это отличник, который плачет из-за четвёрки.

«Если бы не ты»: две куклы смотрят друг на друга с обвинением. Сценарий: «Всё было бы хорошо, если бы не…». В школе: «Я бы учился, если бы не учитель», «Я бы слушал, если бы не одноклассники».

«Главное — не мешать»: Кукла-Ребёнок прячется за Куклой-Взрослым. Сценарий невидимого: быть тихим, не привлекать внимания, не высказывать мнение. В школе это ребёнок, который знает ответ, но никогда не поднимает руку.

«Всё сама»: Кукла-Взрослый одна в центре, остальные отодвинуты. Сценарий гиперответственности: «Мне никто не поможет, я должна всё тащить». В школе это учитель, ко-

торый делает за детей то, что они могли бы сами.

Три канала проявления сценария:

— **Поведенческий:** как человек действует — повторяющиеся паттерны поведения.

— **Эмоциональный:** какие чувства преобладают — хроническая тревога, вина, обида.

— **Телесный:** где в теле живёт напряжение — сжатые плечи, ком в горле, тяжесть в груди.

«Память ткани»: выбор ткани и швов отражает привычные стратегии совладания. Грубый шов — контроль. Мелкий стежок — тревога. Отсутствие шва — избегание. Большой узел — фиксация на проблеме. Рваный край — незавершённость.

Из школьной практики: девочка, двенадцать лет, сделала куклу с очень тугой намоткой — «чтобы не развалилась». Когда я спросила, что бывает, если кукла развалится, она ответила: «Тогда все увидят, что внутри». Это сценарий «я должна быть сильной»: держать всё в натяге, чтобы никто не увидел уязвимость.

Практикум: создайте куклу, которая отражает ваш текущий сценарий. Опишите её позу, ткань, «голос». Что она хочет сказать? Что она не может сказать? Запишите оба ответа.

Глава 5. Классификация кукольных игр

Каждая игра описана по схеме: тезис, скрытая цель, выигрыш, антитезис, кукольное проявление. Это прямая параллель с классификацией игр Берна, но перенесённая в предметную среду куклы.

1. «Кукловод и марионетка»

Тезис: «Ты должен делать, как я говорю»

Скрытая цель: контроль

Выигрыш: подтверждение власти

Антитезис: «Я выбираю, как мне действовать»

Кукольное проявление: одна кукла тянет нити другой.

2. «Если бы не ты»

Тезис: «Всё было бы хорошо, если бы не ты»

Скрытая цель: переложить ответственность

Выигрыш: оправдание бездействия

Антитезис: «Мы оба влияем на ситуацию»

Кукольное проявление: куклы смотрят друг на друга с напряжением.

3. «Я же говорила»

Тезис: «Я предупреждала»

Скрытая цель: подтвердить свою правоту

Выигрыш: моральное превосходство

Антитезис: «Давай посмотрим, что мы можем сделать сейчас»

Кукольное проявление: Кукла-Родитель стоит прямо, Кукла-Ребёнок сжата.

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.